

# Йога Макаранда

श्री राम जयं  
श्री ॐ श्रीनिवास परब्रह्मणे नमः  
शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजं  
प्रसन्नवदनम् ध्यायेत्सर्वविघ्नोपशान्तये  
श्रीमते हयग्रीवाय नमः

## Сущность Йоги. Первая часть.

Шри Т. Кришнамаচার्या  
(Написано на языке каннада)

*Издано на каннада в 1934.*

*На тамильском языке в 1938.*

*На английском в 2006.*

*На русском языке в 2011.*

### **Замечание от переводчика английского издания:**

Это перевод английского издания работы Тирумудая Кришнамаচারья «Йога Макаранда».

Я сделал все возможное, чтобы правильно передать содержание оригинала. Тем не менее, следует учитывать, что перевод не академический и был сделан не для формального издания со всеми тиражами и обязательствами, которые этому сопутствуют, а скорее для себя, с соответствующей долей ответственности и интимности. Поэтому надеюсь на благосклонность и понимание читателя.

Стиль Кришнамаচারья, простой, но в то же время вдохновляющий, остался большей частью неизменным. Лишь небольшие изменения в настроение текста были внесены, чтобы отчетливей и убедительней передать идеи Мастера современным стилем. Если тебе, читатель, встретятся какие-либо ошибки, двусмысленности или неясные места в ткани повествования, - все это следует приписать только данному переводу и его автору.

Я хочу выразить благодарности всем существам, которые вели и ведут меня по пути йоги, пусть даже многие из них и не знают о ее существовании.

Если даже одного человека перевод этой книги сделает более счастливым, осознанным и приведет на шаг ближе к свободе и бессмертию, — моя работа сделана не зря.

Алексей Константинов,

10.08.2011.



## **Предисловие Шри Т.Кришнамачарья.**

*Шри Хайягривайя Намаха!*

*Я*

*Повелитель процветающего трона Карнатаки, тот, который сияет множеством имен, таких как благосклонный король и других, тот, кто управляет нами с безграничной и удивительной привязанностью и любовью, без ожиданий, Повелитель и Император, 4ый Шри Кришна Раджендра и его святые помощники, -дабы служить ему вечно, я скромно преподношу эту работу.*

*Этот текст содержит основные идеи из многих древних трактатов, помещенных в виде списка ниже.*

*Я изучил их с благословения одного великого учителя и объяснил истины, и прожил лично знания, изложенные в них.*

*прошу Повелителя процветающего трона Карнатаки, великого Повелителя и Императора, 4ого Шри Кришну Раджендру, принять эту работу и позволить его скромному слуге выполнить его предназначение и получить благословение о своего Короля. Больше чем это мне нечего сказать в предисловии.*

### *Библиография:*

- 1. Раджа йога Ратнакарнам*
- 2. Хатха йога прадипика*
- 3. Йога Саравали*
- 4. Йога Балапратипика*
- 5. Равана Нади*
- 6. Бхайрава Кальпам*
- 7. Шри Таттванидхи*
- 8. Йога Ратнакарандам*
- 9. Мано Нарайяниям*
- 10. Рудраямалам*
- 11. Брахмайямалам*
- 12. Атхарвана Рахасьям*
- 13. Патанджали-йогадаришана*
- 14. Капидасутрам*
- 15. Йога Яджнявалкья*
- 16. Гхеранда самхита*
- 17. Нарада Панчаратра Самхита*
- 18. Сатвата Самхита*
- 19. Шива самхита*
- 20. Дхьяна Бинду Упанишада*
- 21. Шандилья Упанишада*
- 22. Йога Шикха Упанишада*
- 23. Йога Кундаля Упанишада*
- 24. Ахир Буднива самхита*
- 25. Нада Бинду Упанишада*
- 26. Амрита Бинду Упанишада*
- 27. Гарбха Упанишада*

*Служа 4ому Повелителю и Императору Кришне Раджендре, Т. Кришнамачарья,*



## ГЛАВА 1.

### ВВЕДЕНИЕ.

#### 1.1. Почему следует идти путем йога

##### абхьясы?

Зачем следует идти путем йога-абхьясы (*регулярная и постоянная духовная практика (психо/физического тренинга) в течении длительного периода времени в йоге, прим.пер.*)?

Что приобретает человек в результате практики йоги?

Какой следует быть продолжительности практики или сколько времени ей нужно уделять?

Каковы мотивы для и эффекты от практики?

Эти вопросы вновь и вновь задаются мне разными людьми. Данная книга написана мной для того, чтобы ответить на подобные вопросы.

Но перед тем, как сделать это мне хотелось бы сказать еще кое-что.

Сейчас установки людей в нашем обществе меняются. Мы думаем обо всех наших делах как о коммерческих предприятиях и рассуждаем только в терминах «прибыль/убыток». И это мировоззрение становится все более популярным. Такое отношение превращается в препятствие для нашего духовного роста. Печально, что это грубое меркантильное мышление, предназначенное для торга на улице, стало применяться по отношению к делам, затрагивающим санатана дхарму (*«вечный закон», общее самоназвание индуизма, здесь, -нематериальные вопросы- прим.пер.*) и духовные истины.

Нельзя так обыденно просто относиться, ожидая немедленного получения пользы в таких особых вопросах как йога-абхьяса (*практика йоги, прим.пер.*), вероисповедание, Сандхья вандамам (*обряд поклонения солнцу, прим.пер*) или рецитация мантр. Относиться так, будто ты просто работник, который проработав час, ожидает немедленного гонорара. Не следует стелать, что ты не получил и медяка за все время, потраченное на это. Как только появляется это настроение, мы сразу приходим к концу практики. Такие тонкие вопросы как йога-абхьяса — это не мелкие сделки где-то у придорожного магазинчика. Читателю надлежит запомнить это как следует. И в этой связи, поразмышлять, например, над тем, сколько нам платят за время, которое мы тратим каждый день.

Например, сколько мы потратили на сон или бесполезную болтовню или что-то подобное? Все существа, включая людей, проводят минимум от 6 до 7 часов во сне. Разве при этом кто-либо думает, что он бессмысленно и бесполезно потерял слишком много часов на этот сон и решает, что отныне, нет, он теперь не будет впредь спать!!? ДА, никогда! И причина в том, что если мы не проведем это время во сне без ожиданий вознаграждения, тело начнет страдать. Возможно, ты мог бы отказаться от сна на 5-6 дней. Даже это привело бы к тому, что голова пошла кругом. Да и в конце концов, у тебя бы не осталось энергии на что-либо.

Таким образом, все знают совершенно определенно и из личного опыта, что любой человек нуждается в каком-то количестве сна, безотносительно к тому получают ли они материальную выгоду от этого. Физическое здоровье, бодрость и наполненность энергией являются этими

«выгодами» от сна. Да и не только это, не преувеличивая, можно сказать, что и тело, и сознание обновляются в результате сна. Но как сон достигает всех этих эффектов? Что является причиной? Каким образом без достаточного сна мышление человека становится притупленным, тело перегревается, появляется упадок физических и интеллектуальных сил, слабость?

Для меня важно объяснить этот аспект более детально для вас. И ответы уберут множество сомнений, которые у вас могли быть. И через эти объяснения те вопросы, которые мы задавали в начале, получат свои ответы.

Когда останавливается активность ума, ты можешь хорошо спать. В противном случае, никакого сна не получится. Никто из нас никогда не имел такого уникального опыта, когда бы одна часть сознания была активна, в то время, как другая, находилась бы во сне. Когда все движения ума исчезают, когда все понятия, типа «я», «моё», «моя власть» уходят, и когда вся активность ума останавливается, только тогда возможен настоящий сон. Только такой сон дает здоровье уму и телу. Если даже какая-то мельчайшая мысль или ментальная активность продолжают свою деятельность, сон будет смешан с образами. Подобный сон со сновидениями не даст здоровья ни уму, ни телу. Все знают, что «правильный сон» происходит только, когда ум остается спокоен в одном и том же ровном состоянии и различные ментальные активности, типа «мне-нужно-(было бы)-сделать»-мыслей или шевеления каких-то размышлений, образов, мечтаний заканчиваются.

Когда такая активная внутренняя жизнь останавливается, хороший сон становится возможным. Следовательно, сон — это полное прекращение всех активных проявлений сознания. Из этого, можно понять, что все полезные эффекты, которых мы достигаем в результате полноценного сна, обусловлены спокойствием ума. Когда мысли постоянно перемещаются с место на место в уме, никакого сна не будет. И это ведет человека ощущению того, будто он сходит с ума. В состоянии джаграта аваста (*внутренний диалог, прим. пер.*), сознание находится в постоянном движении. Из-за этого каждый человек вовлекается в любую деятельность, которую он встречает -видит, при этом сознание остается в положении «страдание/удовольствие» и в результате становится истощенным и ослабленным.

Последствием этого, является то, что иногда сознание пытается выйти из этого круга и сбежать в поисках отдыха, хоть как-то найти спокойствие и средство от этого постоянного напряжения, и постараться заснуть.



*Йогашала*

Все мы знаем, что такой сон, следующий после ментального истощения, определенно восстановит ум и уберет утомление. Поэтому, нет никакого сомнения, что глубокий сон сможет убрать любую усталость, с которой может столкнуться сознание.

Это учит нас тому, что только когда отсутствуют тревога или беспорядок в сознании, в человеке развиваются такие положительные качества как энергичность, хорошее здоровье, эрудиция, острая память, сообразительность, удовлетворенность и любовь к другим. И напротив, если ум становится возбужденным, появляются усталость, недостаток энергии и лень и ведут человека к страданиям. Именно поэтому, любое существо каждый день засыпает и через это обновляется. Это также убирает и физическое истощение и усталость. Более того, совершенно четко можно утверждать, что тот, кто в течении какого-то времени не имел полноценного сна приближает свою смерть. Вся активность ума должна прекратиться, чтобы человек мог как следует выспаться.

А теперь давайте перейдем к вопросам, которые обсуждались выше. Философия йоги имеет целью отодвинуть, убрать, вытащить сознание из внешней активности, чтобы направить его фокус вовнутрь, на себя, и привести его к глубокому сосредоточению. Пользу от этого процесса, я объяснил выше, используя пример со сном. Растворение ума, полученное ото сна, имеет природу тамаса (*одно из 3 основных качеств-гун материальной природы в индуизме, соотносится с тьмой, невежеством, притупленностью ума, смертью, ленью, прим.пер.*). Но качества ума приобретенные в результате йога-садханы (*практики йоги, прим.пер.*) являются чистой саттвой (*качество природы, соотносимое со счастьем, удовлетворением, чистотой, истиной, праведностью, благостью, прим.пер.*). Вот в чем разница между ними. Не нужно говорить, что ментальная сила, обретенная на основе саттва-гуны превосходит силу, основанную на тамасе. Какое бы здоровье, силу и счастье ты не получил путем полноценного сна, то что ты приобретешь из силы ума, развитой с помощью практики йоги, будет в 1000 раз превосходить их. Обычные люди не осознают этого.

Ментальная сила и концентрация, достигаемые путем йога-абхьясы, называются йога-нидрой (*«сон йога», санскр., прим.пер.*), а обычный ментальный отдых, тамасичный по природе, является следствием физического утомления и называется просто нидрой



(«сном», санскр., прим. пер.). После того, как прекращаются все активности и движения ума, он, ставший преимущественно саттвичным, успокаивается.

До тех пор, пока ум не разовьет эту устойчивость, мы не получим от него ничего полезного. До тех пор, пока ум не будет готов оставаться устойчивым, все время, потраченное на стремление к этому, будет пустой тратой, а мы не получим никаких плодов из действий, инициатором которых выступает такой колеблющийся ум.



*Практикующие йогу в школе йоги*

В итоге, у многих может встать вопрос, а зачем вообще практиковать йогу, если время потраченное на нее не даст в начале никаких результатов?

Этот вопрос кажется оправданным, но нужно сказать, что такие вопросы задаются теми, кто не приложил усилий к глубокому размышлению над этим предметом. Есть хорошее изречение — без усилий ничего не получится. Обычно, если человек ищет определенных выгод и для этого начинает какое-то предприятие, не руководствуясь правильными принципами, и задается вопросами, «что я приобрету в результате этого? Кто сможет сказать, получу ли я что-либо в итоге?», да еще и сильно сомневается в успешном исходе дела, — он ничего не получит.

Но если он прилагает усилие, чтобы действовать, следуя правильным путем, — он не будет лишен плодов своей практики. Для примера возьмите области образования и сельского хозяйства. Также, как и плоды в этих областях собираются только после определенного периода времени, так это происходит и в случае с йога-абхьясой, практикуемой с крамой (*принцип регулярности-постоянства практики, прим. пер.*). Только после практики в соответствии с крамой в течении определенного времени йогин приобретет физическую силу, хорошее здоровье и счастье, а сознание будет в большей степени покоится в саттва-гуне. Еще один пример, представьте манговое дерево. И на нем множество плодов. И хозяин сада разрешил нам собирать и есть эти плоды.

И, несмотря на все это, если мы не сдвинемся с места, или же, сдвинувшись, не подойдем к дереву, или же подойдя не заберемся на него, или уже забравшись, так и не сорвем манго, или сорвав не удосужимся его попробовать, — не попробовав сока вкуснейшего плода, как мы можем понять его вкус? Это едва ли возможно.

Удовольствие от вкушения фрукта гораздо сильнее, чем «удовольствие» от подъема на дерево или сбора плодов. Да и нет необходимости подчеркивать это. И тем не менее, что мы могли бы сказать о человеке, который взобрался на дерево и даже не собрав плоды, стал бы

сокрушаться, что так и не попробовал манго и отказывается возвращаться на дерево обратно? Без усилий может ли кто-либо достичь чего-либо? Сходным образом и в йоге, если только она не практикуется со всей преданностью, никаких результатов достичь не удастся. В любом начинании, следует приложить максимум усилий до полного исполнения, чтобы получить все плоды своих действий. Подобно этому, нет сомнений, что если йога-абхьяса не делается с таким отношением, в одно и тоже предписанное время и на том же месте, практик не получит желаемого результата.

Так же как чтобы взойти на вершину Тирупати, тебе нужно идти ступень за ступенью и только в конце ты сможешь получить даршан (*дословно «видение священного, бога», посвящение, прим.пер.*) от свами (*мастер, учитель, -духовный «титул-имя» в индуизме, прим.пер*) и испытать счастье, так и каждый, кто идет путем йога-шастр (*священных текстов, прим.пер.*), должен пройти по 8 ступеням ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары, дхараны, дхьяны, самадхи в соответствии с заданным порядком (*здесь и далее об 8 ступенях практики аштанга-йоги согласно йога-сутрам Патанджали, прим.пер.*). И кто бы не шел по этим ступеням, проходя одну за другой, тот испытывает блаженство. В некоторых случаях, нужно дождаться завершения, чтобы ощутить все плоды своих действий. В йога-абхьясе не так. Практика приносит плоды на каждой ступени. От практики лишь асан, ты уже приобретаешь физическую силу, от практики только ямы, развиваешь сочувствие ко всем живым существам, через пранаяму достигаешь долголетия и хорошего здоровья. Тоже самое касается и других ступеней. Позвольте мне кратко суммировать это: если ты практикуешь ахимсу (*непричинение вреда живому, прим.пер*), сатью (правдивость), астейю (*неприсвоение чужого, прим.пер*), апариграху (*довольствование малым, ограничение материальных желаний, прим.пер*), и брахмачарью (*контроль над эмоциями, сохранение энергии в теле, прим.пер*) систематически, без ошибок, ты развиваешь в себе ощущение близости и сострадания не только к другим людям, но и в равной степени ко всем живым существам.



*Ученики в школе йоги*

Такое миропонимание, когда все живые существа воспринимаются равно и беспристрастно, является важнейшим для процветания общества.

Пять ниям — это шауча (*внутренняя и внешняя чистота, прим.пер*), сантоша (*общая удовлетворенность жизнью, прим.пер*), тапас (*наличие энергии для практики, энтузиазм к духовной практике, прим.пер*), свадхьяя (*изучение текстов, традиции, самоанализ, прим.пер*) и ишвара пранидхана (*внутренняя религиозность, служение внутреннему идеальному сверх-*

я, *Ишваре, предвечному сверх-йогину, прим.пер*).

Если ты следуешь путем этих пяти как краме, последовательно и регулярно, тогда беспорядки, гнев, ненависть и отвращение станут лишь иллюзией и медленно исчезнут из общества. А когда такие установки исчезают, мы развиваем чистоту и в себе, и вокруг себя, в нашем окружении, что ведет к изменениям, без насилия, и к росту высшего непрерывного состояния мира и спокойствия. Есть ли кто-либо, кто не желал бы мира и социальной стабильности? Ведь эти два аспекта являются основными для того, чтобы семьи могли жить в согласии и удовлетворенности.

В наше время, эти два фактора почти полностью отсутствуют. Это приводит к ссорам и несогласию между отцом и сыном, правителем и его подданным, мужем и женой, а все это вместе выливается в плохое качество жизни каждого из нас. Следовательно первые два шага на пути йога-абхьясы, яма и нияма, должны быть пройдены каждым.

Практика асан приводит в норму систему кровообращения. Связочный аппарат и различные части тела начинают функционировать на уровне своих предельных возможностей. Это также заставляет должным образом работать все системы внутренней циркуляции. Нам всем известна связь между хорошей системой кровообращения, очищенными нади грантхи (*«узел», санскр., энергетическими центрами в «тонком» теле, которые являются психофизическими препятствия, на пути духовного роста, прим.пер.*), сильным телом и хорошим здоровьем. Поэтому мне не нужно продолжать подчеркивать выгоды практики асан ежедневно хотя бы несколько минут. Что еще нужно нам после того, как мы осознаем это? Только после получения эффектов от асан мы можем надеяться и переходить к другим ступеням.

Из силы практики пранаямы, человек получает силу костей, костного мозга и сердца, развивает головной мозг, сознание, анна коша (*поверхностный слой проявленности человека, внешняя телесная оболочка, прим.пер.*), мана коша (*«психическое» тело с функцией чувственного восприятия, прим.пер.*) и увеличиваем продолжительность жизни. Пранаяма обостряет чувства, усиливает интеллект и голос, очищает кровь. Все это важные факторы необходимые для поддержания здоровья.

Человек с сильными костями, жизненной энергией, здоровыми нервами и связочно-сухожильным аппаратом будет вести здоровую долгую жизнь. Недостаток или слабость вирьям (*сила духа, психофизическая готовность к действиям, в узком смысле - мужское семя, прим.пер*) ведет к недостатку силы, приводящей к атрофии костей. А это состояние может явиться причиной туберкулеза. Любой, у кого чистая кровь никогда не заболит никакой болезнью, а его тело станет светиться здоровьем. Как тьма может показаться там, где есть солнечный свет? Именно поэтому все аюрведические тексты особо оговаривают важность хорошей циркуляции крови и силы костей для крепкого здоровья. Если кровь нечиста, тогда и нади чакры (*«энергетические колеса», главные центры превращения энергии в «тонком» теле, прим.пер.*) не смогут функционировать-вращаться правильно. Все мы видели колеса поездов, машин и т.д. Если даже одно колесо имеет недостаток, всё движение механизма останавливается и он ломается. Это же происходит и когда любая из нади чакр-колес, являющаяся частью механизма -нашего тела, функционирует неправильно или имеет некий изъян, в этом случае, мы не сможем иметь хорошее здоровье. Поэтому нормально работающая система кровообращения является необходимой для правильной работы нади чакр.



## 1.2. Чакры

Наше тело является машиной, в которой присутствует десять колес-чакр: муладхара, свадхистана, манипурака, сурья, манас, анахата, вишуддхи, аджна, сахасрара, брахмагуха (лалата).

### 1. Муладхара чакра.

Эта чакра находится рядом с прямой кишкой. Если благодаря силе, полученной от практики пранаямы с концентрацией на этой чакре, ты достигнешь осознания чакры, тогда это усилит твою вирьям (*сексуальную силу-энергию, прим.пер.*). А когда эта сила находится под контролем, тело становится крепким. Если кто-либо постигает суть этой чакры, он становится обладающим огромной сексуальной силой.

### 2. Свadhистана чакра.

Свadhистана чакра лежит на две ангулы (*единица измерения, равная ширине большого пальца, прим.пер.*) выше муладхары. Если в результате практики пранаямы в соответствии с принципом крамы и других правил человек приходит к постижению этой чакры, тогда это состояние уничтожает все болезни.

Проявляется удивительное увеличение здоровья. Любое количество работы может быть сделано безо всякой усталости. Даже враги будут восхищаться и по достоинству оценят того человека, который обрел здесь божественное. Жестокость уйдет и спрячется от него. Так что даже тигр и корова станут жить в мире в его присутствии.

### 3. Манипурака чакра.

Она находится точно в области пупка. Если в результате силы, полученной от практики пранаямы, божественное обретается в этой чакре, тогда практик никогда не столкнется с каким-либо физическим или психическим недугом. Эти напасти будут бежать в его присутствия. Тот, кто обрел божественное в этой чакре, будет способен встретить любое несчастье или событие, проявив силу духа. Кроме того, он овладеет и дивья дришти (*«божественное видение», прим.пер.*)- он испытает блаженство осознания атмана (*индивидуальной души в индуизме, прим.пер.*) как обособленной от тела сущности. Эта чакра находится посередине всех остальных в теле. Главное предназначение этой чакры — обеспечение того, чтобы все органы и части тела работали с той силой, с которой им положено. Крепкое здоровье возможно, только если все органы сильные. Любая болезнь любого органа показывает общее нездоровье.

### 4. Сурья чакра.

Эта чакра находится на третьей ангуле выше пупка. Пранаяма, практикуемая с равной пропорцией речаки (*выдоха, прим.пер.*), пураки (*вдоха, прим.пер.*) и концентрацией на этой чакре пробуждает ее осознание. И оно уже очищает все нади (энергетические каналы в «тонком» теле в йоге, прим.пер.) живота. Тот, кто обрел понимание-ощущение этой чакры не пострадает ни от какой болезни области живота и получит вечное хорошее здоровье, удивительную жизнестойкость и долгую жизнь. Практик пранаямы достигнет свободного движения колеса энергии этой чакры, что будет сразу видно по мгновенному увеличению силы пищеварительного огня. Особое осознание-ощущение этой чакры будет получено через практику кевала кумбхаки пранаямы (*спонтанной естественной задержки дыхания между вдохом и выдохом, прим.пер.*). Это невозможно достичь посредством других видов пранаям с



Проявляется удивительное увеличение здоровья. Любое количество работы

концентрацией на этой чакре, что просто приведет к обычным результатам от практики пранаямы.

### 5. Манас чакра.

Она близка к анна-кошам (*одна из уровней-оболочек человека, топографически соответствует «анатомическому» телу, прим.пер.*). Осознание чакры достигается продолжительной практикой кевала кумбхаки пранаямы. Суть работы этой чакры заключается в том, чтобы расширить границы интеллекта и увеличить силу интуиции. Это связано с тем, что практика кевала кумбхаки очищает мозг. Есть особая связь между манас чакрой и мозгом.

### 6. Анахата чакра.

Расположена в хридая стхана (*сердечной области, прим.пер.*). Сердце и анахата имеют удивительную связь. Пранаяма абхьяса с речака и пурака кумбхаками различных пропорций (*через понижение и увеличение длины задержки дыхания*) с концентрацией на этой чакре позволит достигнуть устойчивого пребывания интуиции-осознания этой области. И эта интуиция-осознание уберет слабость в сердце и даст небывалую силу. Все виды проявления человека, которые связаны с сердцем, выполняются благодаря силе этой чакры. Все мы знаем, что в этом мире жизнь возможна только как результат хорошей работы сердца. Следовательно, если эта чакра поддерживается в хорошем состоянии и ее движение свободно, такие эмоции как чувство близости,

тогда убийство, воровство, прелюбодеяние, порочность и другие такие же эмоции-желания поселяться в сердце. Корректной практикой пранаямы скорость движения этой чакры-колеса увеличивается и это дает рост границ интеллекта, а человек с большим вдохновением и отдачей вовлекается в правильное поведение. Любая пранаяма, практикуемая вопреки шастрам (*священным текстам, прим.пер.*) ослабит движение этой чакры и разрушит или ослабит сердце.



преданность и др. будут пребывать в сердце. И если эта чакра работает неправильно или становится нечистой и движется в ограниченном диапазоне,

### 7. Вишуддхи чакра

Она расположена в области горла. Если точнее, в районе ниже шеи, выше грудины, между двумя костями (*грудинно-ключичное сочленение, прим.пер.*), где находится ямочка размером в ширину среднего пальца. Если осознание этой чакры достигнуто практиком и удерживается силой пранаямы (*важный комментарий эффекта-цели пранаямы — достижение предельной силы концентрации-внимания, в данном случае — на осознании работы энергии в тонком теле, прим.пер.*), йогин достигает состояния-способности свара вижнянам (*знание звука, прим.пер.*). Если читта (ум и его проявления, прим.пер.) может контролироваться, дабы сосредоточить его на этой чакре, практик потеряет все мысли об этом мире (потеряет привычное сознание) и станет способен видеть божественную паратман (*«сверх-душа», состояние объединения «я» и мира при познании аюсолютной истины практиком, или некое идеальное состояние, к которому стремится индивидуальная душа, прим.пер.*) во всей ее сиянии света внутреннего «я». Если ты контролируешь движения ума и приходишь к осознанию этой чакры, используя силу кумбхаки (*от кумбха, «сосуд», санскр.- задержка дыхания, прим.пер.*), то будешь оставаться молод и полон энергии. Идя путем регулярной и постоянной практики, эти эффекты смогут быть достигнуты до любой степени, которой ты желаешь.

## 8. Аджна чакра.

Эта чакра находится между двумя бровями. Если осознание энергии может быть удержано здесь, человек получает способность управлять другими людьми. Через движение выдоха и вдоха в каналах-нади ноздрей, если ты практикуешь пранаяму, сохраняя дыхание через нос и обращая поток прана вайю (*тип энергии-праны, отвечающий за перемещение-движение энергии по каналам-нади, прим.пер.*), тогда каналы-нади ниже ноздрей очищаются. Человек развивает божественное свечение, становится способен видеть атман (*индивидуальная душа в индуизме, прим.пер.*) и через это ощущение блаженства может видеть все, что происходит в любом месте по всему миру. Наблюдение за всеми движениями ума в аджна чакре очень способствует долгой жизни.

## 9. Сахасрара чакра.

Находится сразу выше горла или неба. Величие этой чакры выше всякого описания. Каждая часть тела зависит от этого важного места. Если ты усиливаешь ощущение-осознание в ней с помощью силы практики вдоха умелой пранаямы абхьясы, это приведет к быстрому движению этой чакры, что в свою очередь даст тебе любую силу или способность, которую ты пожелаешь.

## 10. Брахмагуха (Лалата) чакра.

Эта чакра расположена над лбом. Практика пранаямы заставляет прана-вайю двигаться через канал-нади сушумну (*энергетический канал, расположен вдоль позвоночного столба, прим.пер.*) и этой прана-вайю следует быть удержанной с помощью искусства кумбхаки-задержки. Если ты следуешь этой практике, то приобретаешь силу менять собственную судьбу. Невозможно передать всю силу этого упражнения. Она может только быть изученной путем личного опыта-проживания.

Чайтанья шакти (сила осознания-ощущения) в каждой чакре может быть достигнута только путем силы практики пранаямы. В момент, когда это происходит, движение колеса-чакры становится восхитительным. В тот самый миг, ты начинаешь чувствовать все те многочисленные эффекты, которые упомянуты выше. Если пранаяма практикуется под надлежащим руководством в течении 1 или 2 лет (!, *прим.пер.*), в согласии со священными текстами-шастрами, чакра шакти (*энергия чакр, прим.пер.*) созреет и ты сможешь собрать множество плодов своей практики. Но эта пранаяма может выполняться только вместе с асаной (*важный принцип для Кришнамачарьи, прим.пер.*) и с соблюдением ямы и ниямы. Если твоя практика построена именно так, пранаяма шакти (энергия пранаямы) расцветет и войдет во все важные части тела и в 10 чакр, наделяя тебя силой и своими необыкновенными возможностями. Тот же, кто не опытен в яме, нияме и асане не получит никаких преимуществ от этой практики. Путем корректной работы и прилагаемых усилий, сила энергии чакр увеличится, распространится и все упомянутые выше эффекты-пользы будут достигнуты тобой.

## 1.3. Пратъяхара

Пратъяхара значит обрести контроль над индриями (*5 органов восприятия, здесь и далее синоним «систем восприятия», прим.пер.*) и не дать им блуждать, как они обычно хотят этого.

С помощью постоянной, длительной практики, ты сможешь сохранить все индрии под свой контролем. Чтобы управлять индриями таким образом, необходимо обладать совершенно особым умением или силой. Да, очень легко найти эту шакти (*силу, энергию, прим.пер.*). Однако для некоторых обретение этой силы может стать настоящей битвой. Она достигается ограничением чувств. Тот, кто не практикует пратъяхару и позволяет индриям блуждать, так как они хотят этого, не прилагая никаких усилий, чтобы привести под свой контроль, - ослабнет, а сила его тела уменьшится.

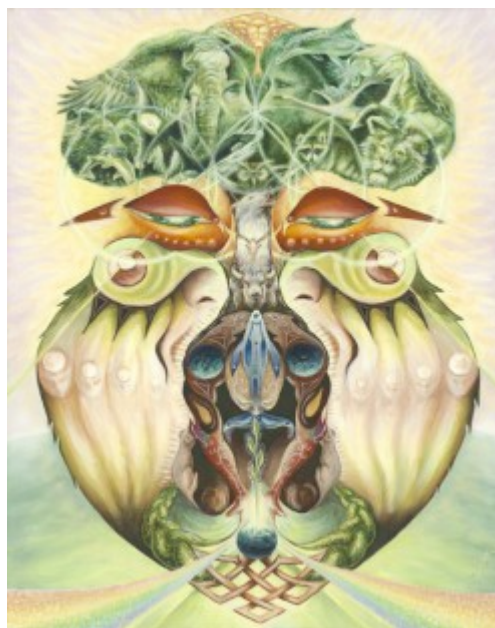
Его ум станет неустойчивым и рассеянным, жизнь укоротится и рано придет смерть. Отсюда следует, что все должны практиковать пратьяхару и находить эту шакти-силу, чтобы обрести контроль над чувствами.

#### **1.4. Дхарана и Дхьяна.**

Остановка ума и сохранение его на должном месте называется дхараной. Это очень важный шаг для достижения экаграты (*однонаправленности=предельной внимательности прим.пер.*) сознания. Тот, кто способен привести ум к состоянию экаграты, не только будет управлять всеми своими чувствами, но и получит в свои руки все возможные сиддхи (*сверхестественные силы, которые может дать практика йоги, прим.пер.*). Когда ум контролируется, индрии-чувства становятся о-внутренними и выполняют свои функции изнутри. Поэтому через контроль ума, все индрии-органы-восприятия смогут быть подчинены тобой.



В дхьяне есть один совершенно особый аспект. Он проявляется при условии, что ты практикуешь пранаяму, пратьяхару и дхарану и в состоянии достигать состояния экаграты, то есть сосредоточивать ум в одном направлении. Тогда, если ты думаешь о какой-то ситуации или деле и хочешь, чтобы оно произошло или же нет, все произойдет в соответствии с твоими желаниями. Никто не может утверждать, что это невозможно. Об этом говорили риши (*мудрецы-учителя из далекого прошлого, прим.пер.*), которые могли осуществить любое благодеяние, дать благословение или наложить проклятие. И поскольку мы больше не осуществляем йога-абхьясу, веры в это у уже нет. Но, соблюдая яму и нияму и практикуя асаны, любой достигнет того, что десять чакр наполнятся силой в полной мере и он приобретет чайтанья шакти (*осознавание-силу, прим.пер.*) во всех них, а ум станет сконцентрированным и однонаправленным.



*прим.пер.*), то сможет обрести силу, чтобы даровать любое благословение или наложить проклятие. Более того, он разовьет способность принимать любую форму, о которой подумает. Следовательно, по мере того, как такой человек развивается в йога-абхьясе, идя вверх ступень за ступенью, он может наблюдать много заметных эффектов, которые постоянно достигаются на этом пути. Таким образом, когда мы слышим, как кто-то сомневается в пользе йога-абхьясы, задает вопрос какой смысл в йога-абхьясе, мы осознаем, что это слова не мудрого человека, но невежественного. Мы осознаем, что если следовать йога-абхьясе в соответствии с шастрами, это никогда не будет лишено смысла. Сколько необходимых усилий и самоотдачи посвящается практике, столько же и пользы извлекается из нее. Уже в течении года ты увидишь все полезные эффекты, если уделишь практике от двух до трех часов (!, *прим.пер.*) ежедневно, следуя всем правилам и ограничениям. Это значит, что с помощью расцвета силы как тела, так и ума, ты приобретаешь шакти-силу и счастье. Среди 64 видья (*здесь — парадигма знания, метод интерпретации и постижения истины, речь идет о 64 видах наук, существовавших по представлению индуизма, прим.пер.*) только йога-видья дает видимый эффект и никакая другая. Но те, кто не следует своей собственной санатана дхарме (*«вечной истине», здесь -индивидуальному трансцендентному предназначению, прим.пер.*), уклоняясь с пути и нарушая правильную диету и образ жизни, такие люди не получают должных результатов от йога-абхьясы; и эти результаты будут очень малы и достигнуты с великим трудом.

тогда, если он практикует нидидьясанам (*глубокую и постоянную медитацию,*

Но тебе не следует думать, что эти потери и трудности являются следствием продвижения по пути йоги. Например, предположим, что доктор выписывает нужные лекарства пациенту и, кроме того, некоторые пищевые ограничения для исцеления заболевания. Если больной нарушает диету и ест все, что пожелает, он усилит болезнь и в результате будет только страдать. Просто подумайте, кто виноват: доктор, лекарства, поведение пациента. Сходным образом, в йога-абхьясе, практик который игнорирует ограничения и правила, установленные великими йогинами, пройдет через трудности и столкнется с неудачами и отрицательными результатами. И вина здесь не йоги. Обычно даже во всецело мирских вопросах, таких как бизнес, политика, физический труд, ремесла, когда кто-либо переходит свои внутренние ограничения, он сталкивается с препятствиями, потерями и трудностями, поэтому ты можешь представить что произойдет в йоге. Тот, кто практикует йогу, как предписано правилами, и это несомненно, получит все пользы от практики.

Каждому следует постараться и сделать любое усилие, чтобы изучить то, что ведет к атма-джняна (*истинному знанию природы своей внутренней сущности, души, прим.пер.*) и прапанка джняна (*знанию своего ума, прим.пер.*). Это единственное знание, которое ты должен искать и пытаться получить самым настойчивым образом. Любое другое приложение усилий напрасная трата времени и энергии. Только йога-шастры (*тексты по йоге, прим.пер.*) и ничего больше понятно объясняют и показывают форму, качества и природу атма-джняна и прапанка-джняна. Поэтому всем следует изучать, практиковать и проживать тайные техники йоги.

Некоторые утверждают, что путем джняны (*абстрактного непрактического знания, путем размышлений и изучений текстов, прим.пер.*) можно добиться атма-даршанам (*видения-инсайта своей внутренней истинной природы прим.пер.*), освобождения и прапанка сукхам (*умиротворенного ума, прим.пер.*) и поэтому оспаривают необходимость следовать путем йога-абхьясы (*здесь Кришнамачарья говорит о двух важнейших для индийской культуры путях постижения знания, теоретический и практический, путь познания-чтения (путь джняны-знания) и путь реализации-воплощения (путь кармы-действия и бхакти-чувствования) прим.пер.*).



Шри Т. Кришнамачарья

Позвольте мне должным образом ответить на этот И  
превосходный вопрос. Да, это правда, что можно убить врага по  
ножом. Но чтобы вести войну и без страха победить врага в  
сражении тебе нужно быть сильным воином; только лишь нож в  
руках слабого воина не приведет к победе. Сходным образом,  
только с помощью силы и самоуверенности, достигнутых йогой  
ты сможешь испытать подлинное счастье от знания. Без этого  
такого счастья ты не добьешься. Более того, только сила йоги  
может быть названа Джняной-знанием и ничто больше. Вне  
йоги нет джняны-знания. Ошибочно даже отождествлять что-  
либо еще с джняной. «Достижение четырех качеств называется  
джняной. Тот, кто достигнет джняны без этих качеств, сможет  
излагать книжное знание, но будет приходить только к  
незнанию-невежеству. Опыт йога-садханы необходим для этого  
(четыре качества это различение, отстраненность, внутренняя  
наполненность и желание освобождения). Это великое  
авторитетное утверждение касательно доктрины джняны. Наши  
предки, великие риши, последователи санатана дхармы от начал  
времен, стали экспертами в яме, нияме, асане, пранаяме,  
пратьяхаре, дхаране, дхьяне и самадхи, остановили все  
внешние движения ума и через путь раджа йоги достигли  
высшего состояния счастья в этом мире и в других мирах.

сей день они продолжают испытывать это состояние. Но в те давние времена все были искусными практиками и поэтому имели хорошее здоровье и силу, им были дарованы долгие лета и силы служить обществу.

Но так же как из-за недостойного круга общения, любой может приобрести неправильные гуны (*качества, прим.пер.*), в наши дни из-за дурного влияния люди сошли с дороги йоги и санатана дхармы (*здесь, своей внутренней миссии, истины, долга, прим.пер.*) и беспрестанно болеют, быстро стареют, имеют короткую продолжительность жизни, слишком рано созревают и проживают эгоистичную жизнь. Иногда, совсем нечасто, как очень редкий цветок, можно встретить людей, которые имеют знание йоги и практикуют йогу с верой, игнорируя лишения и трудности, которые они испытывают. Преподавая йогу, они улучшают качество жизни в мире. Их талант сложно заметить или узнать, ведь они как подлинные бриллианты среди подделок.

Оставляя в стороне дела нашей страны Индии, давайте обсудим вопрос, касающийся иностранцев. Они не практикуют йогу, однако вы вправе спросить неужели у них нет хорошего здоровья или разве они не сильны.

Здоровый и крепкий, с живым умом мог бы спросить, разве они не счастливы, разве не довольны?

Но послушайте, Бог создал Индию, и в соответствии с ее природой, почвой, пищей и климатом изобрел подходящие для этого работу, искусство, умения, скорость реакций, восприимчивость и умственные способности. Сходным образом, для людей каждой нации он создал различные виды пищи, работы и т.д., то есть подходящие им и основанные на их потребностях. Мне не нужно объяснять это современным людям, много путешествующим за границу, - диета, телесная конституция, красота, походка, одежда — все различается в разных странах. Однако здоровье, сильный ум и сильное тело, которые ты получаешь от йоги отличаются от того, что можно получить просто исходя из достоинства того места, где ты проживаешь. Первое дает тебе божественное знание, знание своей души, и кроме того знание мирских дел. Второе даст тебе только знание мирских дел и то, что может потребоваться для существования в мире. Но мы не можем сказать, что люди вне Индии практикуют йога-абхьясу, а не форму какого-то физического упражнения. Я ничего не знаю об их практике ранее, но их практика сейчас может напоминать или быть основанной на йога-абхьясе, как это видят те из нас, кто ездит за рубеж. Поэтому сознание (*имеется в виду, даже не индийцев, прим.пер.*), когда оно поддерживается усилием и достижениями йоги, обладает способностью прийти к ясности древнего знания. Практика же только лишь шастр (*здесь, ритуалов, прим.пер.*) и таркам (*споров, логических построений, прим.пер.*) не даст тебе достижений йоги. Абхьяса – вот единственный метод через который ты доберешься до йога-садханы (*иными словами, через практику физическую можно прийти к практике затрагивающей все аспекты йоги, в том числе духовные, прим.пер.*). Обратите внимание на три части: слушание (слышание), умозаключение или интуиция и личный опыт есть тот метод, который изложен в шастрах.

«Веды говорят, что истинное знание может только открыть себя тебе. Ты не можешь достигнуть этого состояния просто чтением или учебой». Читателю стоит поразмышлять над этим великим афоризмом. Поэтому, важно понимать, что йога садхана необходима нам всем.

## **1.5. У кого есть право на практику йоги.**



«Арджуна, тот, кто практикует йогу-абхьясу, следуя яме и нияме, превосходит тех, кто лишь тапасви, джняни и тех, кто практикует нитья наймитья каамия карму (см. примечания ниже, прим. пер.). Поэтому тебе следует идти путем ямы и ниямы, подчинить свой ум и стать йогиним».

Такой совет дал великий Кришна, превознося добродетели йога-абхьясы, и из которого ясно, что йога дает очень значимые преимущества. У каждого есть право заниматься йогой. Каждому — брамин, кшатрий, вайшья, шудра, джняни, сильные, женщины, мужчины, старые, больные, слабые, мальчики, девочки, и т.д., - всем дано право на йога-абхьясу без ограничений, вне зависимости от возраста, пола и касты. Это связано с тем, что она дает максимум видимых эффектов всем...!!!!

Каждому дано это право на практику, несмотря на касту, на то, чтобы идти дорогой йога-абхьясы, даже если с целью получения божественных сил и их итога —

восьми сиддх (сверхъестественных способностей, являющихся как «побочным продуктом» практики йоги, так и свидетельством успеха на этом пути, типа уменьшения до микрона или передвижения с величайшей скоростью и т.д., прим. пер.). А если игнорировать эти сиддхи, то и продвинуться на более высокие ступени. Но многие не согласны с такой точкой зрения. Это только показывает их непонимание и отсутствие саттвичного состояния ума. Шастры не отказывают в праве на йогу для кого-либо. Кто бы не желал заниматься йогой он имеет право делать это. Однако кто бы это не был, очень важно, чтобы он изучил все аспекты и практиковал под руководством подходящего гуру. Можно столкнуться с препятствиями и проблемами в случае, если йога практикуется без гуру. Но «преступники, те, кто едят неправильную еду, грязно говорят или используют оскорбления, те кто плохо говорят о других, лгут о других, озабочены пищей, привязаны к чувственным удовольствиям, притворяющиеся праведными, уничтожающие и обманывающие, с умом, полным отвращения, неуважительные к ведам, пристрастившиеся к алкоголю, или имеющие подобные дурные привычки, — эти люди, неважно какой касты или религии, не подходят для практики йоги». Это твердо утверждал Гхерандачарья. Причина этого в том, что хотя эти люди и в состоянии практиковать йогу, такие практики с присущей им хитростью могут вызвать проблемы и травмы у других, несмотря на то, что сама йога-абхьяса при этом останется «чистой». Было достаточно подтверждающих примеров как в пуранах (от санскр. пурана, буквально — «древний», канонические тексты индуизма. прим. пер.), так и в нашем опыте. Например, общеизвестно, что цельное коровье молоко приносит здоровье и счастье. Однако, если оно налито в стакан, сделанный из свиной или собачьей кожи, оно превращается в яд и становится смертельно опасным. Сходным образом, если вы преподаете чистый божественный нектар йоги преступникам и лжецам, это приведет к катастрофе. Как король, который вверяет свое королевство никому негодному бесполезному сыну, который уничтожает его, вместо того, чтобы защищать, гуру с благими намерениями может учить йоге лжецов, а те, не зная как использовать ее правильно, вызовут только разрушение. Те, кто жаждет учиться хорошим навыкам, те, кто могут научиться контролировать свои чувства и миролюбивы по природе, те, кто говорят правду, кто желает служить своему гуру, кто преданны своим родителям, кто воплощает свою карму в соответствии с шастрами, кто чист, кто любит купание в водах Ганга, кто следует дхарме (долгу, миссии, прим. пер.) своей



касты, кто скромн и патриотичен, кто гордится своей семьей, — все эти люди подходящие сосуды для нектара йоги. Если гуру, корректно следуя пути и методу, дает советы таким людям и лично выстраивает их практику, они быстро станут знатоками йоги. Читателю надлежит это хорошенько запомнить. Ты не станешь опытным йогиним, только надев одежды йога и притворяясь им. Чем бы ты не занимался, тебе нужно быть очень серьезным, полным самоотдачи и, по меньшей мере, следовать правильным критериям и ограничениям.

Те же, кто не попадает под предыдущие категории не имеет права на практику йоги. А сейчас, читатель, обрати свое пристальное внимание на то, что я собираюсь сказать. Когда мы начинаем какое-то дело, ожидая большой прибыли, просто подготовив себя к сложностям препятствий, которые возможно мы встретим на своем пути, мы сможем добиться искомого успеха. Если вы забудете об этом на пол пути это станет быстрым падением вниз..Я прошу вас справиться с трудностью и болью, с которыми вы столкнетесь.

Практики йоги изначально должны уделять особое внимание своему уму и телу. Если кто-либо в начале небрежен в отношении своей атмы (*души, прим.пер.*) это вряд ли создаст проблемы. Но по мере продвижения в практике, ему следует уделять равное внимание уму, телу и душе. И тело, и душа имеют равное отношение к атме. Тело называется джадам. Джадам это то, что бесчувственно или не имеет познавательных способностей. «Ширяте ити шарирам» — в соответствии с этим определением, тело это то, что когда-то подлежит разложению.

Ум (первичный атом) настолько тонкая субстанция, что он как мельчайшая частица и его природа в колебаниях-изменениях. Мы знаем, что у тела есть определенная природа, но мы не можем так же легко определить природу ума. При этом с трудом, но все же возможно учиться познавать ваш ум. С помощью дхараны (*концентрации внимания, прим.пер.*) и дхьяны (*длительной медитации-сосредоточения на одном объекте, прим.пер.*) можно узнать ум, но очень трудно увидеть душу таким способом. Но силой практики пранаямы, в момент остановки колебаний ума, ты достигнешь уровня дхьяны, нидидьясанам и самадхи и через них увидишь душу-атму, которые я собираюсь изложить.

1. Среди трех — тела, ума и атмы, тело это грубый джадам, а ум — тонкий джадам. Но атма не есть джадам. Она имеет природу энергии, имеет свет (сознание) и полностью пронизывает все грубые и «тонкие» объекты. Более того, она придает форму и устанавливает идентичность для каждого объекта и тем не менее не обуславливается его, объекта, проявлениями. Самое близкое сравнение для нее это пространство. Пространство содержит столько много разнородных объектов и имеет столько разных форм внутри себя. Однако мы можем непосредственно осознавать, что пространство существует отдельно от этих объектов и не тождественно любому из них, осознавать, что природа пространства не затрагивается их качествами.

Из этих трех — тела, ума и души, последняя — самая важная. Поэтому в трех состояниях экаграты (пробуждения), свапны (сна) и сусупти (глубокого сна), мы, наше тело и атма, сполна ощущаем сходные движения этих трех состояний. Но кто-то мог бы спросить, возможно ли ощущать что-либо в глубоком сне (нидре). Но после пробуждения, он говорит «Ага, я хорошо спал». Он объяснит другим, что во время хорошего сна он знает, что ощущает свое счастливое удовлетворенное «я». Если бы он не испытывал этого счастья во время глубокого сна, мог ли он говорить это наверняка? Поэтому даже во время глубокого сна,



здесь читателю следует внимательно отнестись к следующим важным идеям,

И

проживание-ощущение атмы всегда с нами. Вместо того, чтобы быть вовлеченным в экстраверсию, ум «сворачивается». Причиной этого направления фокуса внимания вовнутрь является отсутствие желания проявлять себя вовне. Тот, кто испробовал вкус мягкой утонченной сладкой пищи уже не будет хотеть грубую, жесткую и безвкусную. Также и во время глубокого сна, ум, который может в этот момент ощутить блаженство настоящей всегда удовлетворенной атмы, не имеет никакого интереса к внешним действиям или объектам. Поэтому среди этих трех, тела, ума и атмы, нет сомнения, что последняя есть самая важная. Только в том случае, когда есть связь с атмой могут существовать телесные и интеллектуальные проявления. Когда нет связи с атмой, безжизненное лишенное всякой активности тело станет твердым и упадет как бревно, и через короткое время, надо заметить, станет разлагаться и смердеть. Все мы знаем это. Первый слой атмы — это ум, а второй — тело. Между ними есть тесная связь. Через умиротворение, созданное хорошим телесным здоровьем, ум успокоится и станет устойчивым. Уравновешенность и спокойствие ума вызовут в атме переживание блаженного состояния. Глубокий сон и есть то место, где уже сейчас можно испытать это переживание.

2. Атма-душа никогда не может быть уничтожена. Это значит, что она неизменна и не принимает различных форм в разные моменты времени. Но тело и ум постоянно меняются и облекаются в разные формы каждую секунду. Когда тело увядает, душа находит новое тело. Это как если бы мы выбросили старую одежду и купили новую. Новое тело, которое ты получаешь, зависит от твоей жизни и действий с желанием результата (каамья карма фалам). Если кто-либо является нишкамьякарма (человек вовлеченный в бескорыстную деятельность, свободный от мирских желаний), атма не будет связана с какой-то формой тела. Солнце — очень яркий объект. Однако даже несмотря на то, что солнечный свет достигает всего, связи между солнцем и тем, что оно освещает нет. Также и атма без тела, что является результатом нишкамьякармы пребывает всюду и живет в каждом теле, и тем не менее не смешивается с гунами и дошами этого тела.

Есть еще много тайн йоги, которые показывают разные взаимосвязи среди этих понятий. Я не хочу беспокоить читателя, объясняя все это в деталях. Но хотел бы еще по этому поводу сказать одно-два слова. Уделите этому ваше внимание.

Предположим, что мы перестанем есть и займемся голоданием. День ото дня наше тело начнет терять свою силу и его красота померкнет. Ум начнет терять свою жизнеспособность и способность узнавать кого-либо и понимать что-либо, и его сила станет ничтожной. Если это голодание продолжать семь или восемь дней, мы потеряем способность садиться и вставать с места (*имеется ввиду на фоне йогабхьясы-практики йоги, прим.пер.*). Через 15 дней мы впадем в бессознательное состояние и тело станет окончательно увядать. Сила слуха и зрения уменьшатся, а все чувства и органы в теле потеряют свою способность должным образом выполнять свои функции. Да, они в нас, но их нет. В этом состоянии жизненная сила также придет в состояние, в котором она покинет тело. Этот пример проясняет, что тело, ум и душа имеют между собой тесную связь. Отказываясь от пищи, мы приходим к живому пониманию этого.

У тех, кто придерживается правильной диеты, взаимосвязь между телом, умом и душой установлена надлежащим образом и индрии-органы восприятия станут сильнее, а их соответствующие виды деятельности принесут свои плоды.

Во-вторых, у нас есть одиннадцать индрий: пять джняна индрий, пять карма индрий и ум. Среди них, даже если одно или два «органа» отсутствуют, тело продолжит функционировать. Но если прана-вайю покидает тело, тело не может больше выполнять своих функций и все его жизненные проявления прекращаются. Таким образом, из опыта становится понятно, что прана-вайю превосходит по значимости все индрии.

## ГЛАВА 2.

### ИССЛЕДОВАНИЕ ЙОГАНГИ.

Человек может жить в своем теле так долго, сколько захочет, а не всего (!) сто лет (*Сам Кришнамачарья прожил 101 год, прим.пер.*).

Но для этого необходимо прана вайю шуддхи. Прана вайю шуддхи означает держать энергию-прану вайю под контролем. Коль скоро прана вайю должна быть под контролем, самым важным инструментом для этого является пранаяма. Наши предки следовали этим полезным правилам и поэтому жили столько, сколько хотели и служили поддержкой-опорой для людей этого мира, и даже сегодня еще существуют такие известные просветленные души. Но в наше время, день за днем, мы разрушаем техники пранаямы. Мы не доверяем нашей истории и великим людям, которые пришли задолго до нас и взяли на себя практику и исследование физических упражнений, которые очень опасны. В результате, мы стареем за быстро летящие годы рождения, борьбы и последней шаткой походки, которая уводит нас в могилу.



*Аштанга йога*

Я описал методы и правила пранаямы в главе, посвященной ей (*эта глава из книги Кришнамачарья, дорогой читатель, к сожалению, возможно никогда не увидит свет, хотя рукопись ее есть у одного важного господина, живущего в Индии, прим.пер.*). Очень важно сначала выучить, что через практику асаны и пранаямы, мы поддерживаем наше тело, ум, прану, индрии и атму (*душу — прим.пер.*) в должном состоянии — это и есть йога.

Есть много разновидностей йоги, таких как хатха, мантра, лайя, раджа.

Хатха-йога сосредоточена главным образом на описании методов выполнения асан. Раджа-йога обучает средствам улучшения способностей ума через процессы дхараны и дхьяны (*см. выше о дхаране и дхьяне, сосредоточении внимания и углублении этого сосредоточения, прим.пер.*). Она также объясняет как наладить контроль над одиннадцатью индриями (*ум + 5 органов восприятия + 5 органов действия — прим. пер.*) и остановить их активность в третьем глазе («глаз мудрости»; *сравните с высказыванием Рампури Бабы, «третий глаз есть командный центр в теле человека», а также с функциональными характеристикам передних лобных долей в традиционной физиологии, согласно которой они отвечают за восприятие, волю и внимание — прим.пер.*).

аджна чакре или тысячелепестковом лотосе (что означает обратить внимание индрий внутрь). А также раджа-йога дает описание того, как увидеть дживатму (*индивидуальную душу — прим.пер.*) и паратму («*вселенскую*» *душу — прим.пер.*) и все состояния, существующие во вселенной. Но даже при этом упомянуто в шастрах-текстах, что дабы очистить нади-каналы, необходимо следовать пранаяма кране (*постепенному, последовательному и регулярному пути пранаямы -прим.пер.*).

В начале асана и пранаяма в высшей степени важны. Но если ты хочешь овладеть ими, нужно научиться контролю над индриями.

## 2.1. Яма и Нияма.

Йога состоит из восьми анг-ступеней, каковыми являются яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи.

# यम

*Яма (Yama)*

Ахимса, сатья, астейя, брахмачарья, кшама, дхрति, даия, арджавам, митахара и шауча — эти десять названы **ямой**.

1. Никогда не причинять никому вреда в уме, речью или действием есть ахимса.
  2. Всегда говорить правду с добрыми намерениями и этим быть полезным всем живым существам есть сатья.
  3. Никогда не присваивать богатство другого в уме, речью или действием называется астейя.
  4. Не тратить напрасно вашу вирьям-жизненную силу любыми способами есть брахмачарья.
  5. Не менять состояния сознания в зависимости от результатов действий, получаешь ты искомое или нет, называется кшамой (невозмутимость, спокойствие).
  6. Какие бы препятствия не встали на пути твоего счастья и благополучия, какую бы работы тебе не пришлось делать — продолжать относиться к этому с храбростью и стойкостью — это есть дхрति.
  7. Будь то враг, друг, незнакомец (чужестранец, тот кто тебе безразличен и т.д.) или родственник, вести себя по отношению к нему равно хорошо, без разделения есть даия.
  8. Сохранять в уме состояние честности и прямооты называется арджавам.
  9. Использовать половину желудка для еды и другую половину для воды и воздуха (вайю санчарам) в равных пропорциях есть митахара.
  10. Поддерживать чистоту внутри и снаружи есть шауча.
- Не накапливать деньги называется асанчайям и также является ямой.  
Выполнение добрых дел без страха тоже яма.

# नियम

*Нияма (Niyama)*

Тапас, сантоша, астикья, даана, ишвара пуджа, сиддханта вакья шравана, хри, матхи, джапа, хомам — эти десять названы **ниямой**.

1. Холод и жар, радость и горе, обожание и отвращение — дабы поддерживать устойчивое состояние ума, когда встречаешься с этим и все же следовать дхарме (цели, пути, миссии, *прим.пер.*) своей касты называется тапасом.
2. Боль и удовольствие, которые являются результатом любых событий в связи с изменением времени и места, принятие этого со спокойным удовлетворенным умом является сантошей.
3. Иметь четкое убеждение, что для всех четырнадцати миров есть только один паратма, который оберегает эти миры и быть уверенным, что без него эта такая разная вселенная не смогла бы возникнуть и принять решение найти и осознать эту паратму называется астикьей.
4. Отдавать ваши доходы на благие дела без всякой причины и ожидания вознаграждения является дааной.
5. Поклоняться выбранному тобой божеству надлежащим образом в соответствии с ведами есть ишвара пуджа.
6. С целью упрочения санатана дхармы (вечной святой истины, здесь, религиозных или высших ценностей, *прим.пер.*) изучать веды, веданту, смрити, пураны и итихасы, заниматься ведическим изучением и рецитацией, понимать функционирование различных дхарм и слушать речи великих мудрецов является сиддханта вакья шраваной.



7. Если в какой-то момент вы теряете что-то из этих трех -ваше тело, имущество или дух — теряете по невежеству, сказать об этом старшим, не скрывая этого, почувствовать раскаяние и пообещать никогда не повторять впредь, при этом будучи скромным есть хри (скромность).

8. Следовать своему пути, определенному в шастрах и, делая это, представлять однонаправленным сознанием священную благосклонную форму своего божества и выполнять дхьяну-сосредоточение на этом божестве есть мати.

9. Правильно произносить великие мантры, изученные под руководством своего гуру с нужной интонацией, метром и ритмом и пониманием значения есть джапа.

10. Нитья наймитика каамья есть три типа шрута смарта карм (предписанные или записанные ведическими обрядами и ритуалами).

Хомам — это когда, оставляя в стороне каамья карму (действие или обряд, выполненные с эгоистичным мотивом или с планами-ожиданиями по отношению к желаемому результату), мы совершаем нитья наймитика карма (нитья карма это постоянное или продолжительное обряд или действие, наймитика же это регулярно повторяющиеся или периодичное действие или ритуал), совершаем в подходящее время, чтобы удовлетворить деваты (личные божества, *прим.пер.*) и после прочтения всех мантр кладем хавис (рис, *прим.пер.*) в огонь, как это предписано шастрами.

Эти десять ям и ниям следует тщательно практиковать, что даст множество плодов.

Третья часть йоги есть асана.

Тебе следует практиковать асану в расположенном выше уровня земли, очень чистом месте, очищая все нади-каналы в твоём теле и овладевая всеми вайю-энергиями, чтобы привести их под контроль.

Для начала практики йоги есть два превосходных сезона: весна (месяцы читирай и вайгаши, 15 апреля — 15 июня) и осень (месяцы айпаши и картикай, 15 октября — 15 декабря).

Если практик йоги принимает пищу, когда вайю саншарам равна в обеих ноздрях и спит, когда поток воздуха преобладает в сурья нади (правой стороне), он будет иметь отличное здоровье.

## 2.2. Замечания.

Согласно ведическим шастрам-текстам, существует столько асан, сколько живых существ в мире. Есть 84 лакх живых существ. (*Лакха – единица измерения в Индии, равна 100 000, а само число 84 наполнено сакральным смыслом для всех индийских традиций: встречается в индуизме, буддизме, джайнизме, адживике; можно предположить, следуя Мирча Элиаде, что оно выражало законченность, целостность, полноту. – прим. пер.*) В древности люди имели способность выполнять все виды асан. С течением времени, в результате изменений в поведении людей, походке, теле и других проявлениях, ряд асан стал непонятным. Кроме того, ведические шастры были скрыты или спрятаны людьми, которые ненавидели санатана дхарму. (*Вечный закон – самоназвание индуизма. – прим. пер.*) В те времена, какие бы шастры ни были доступны для практики, их смысл был сведен к текстам для обсуждений исключительно ради... самих обсуждений! А сами тексты и не предназначались для практики.

Более того, среди тех, кто изучает йога-шастры, некоторые делают это только ради своей собственной славы, чтобы называть себя ведическими учеными. Другим же все равно, и они не заботятся о сути. Для третьих даже чтение или рецитация ведических шастр уже вызывает головную боль. Поистине немного тех, кто следует священным текстам. Если так немного людей в этом мире преданны этому, как же найти их? И даже если ты найдешь их, они сами испытывают все виды проблем и беспокойств. (*Сейчас в сознании читателя должны встать великие, эзотерические в методах передачи знания и использования традиции не только*

йоги, но и тантры, буддизма, адвайты и др., — учителей по практике, которых уже во время Кришнамачарья оставалось немного. На все вопросы касательно чакр, пран, техник типа ваджроли, кхечари и сверхъестественных способностей сам Кришнамачари всегда отвечал: «Вы уверены, что ваш учитель действительно знает, что говорит? Вы проверяли его слова? На чем основано ваше доверие к учителю?» Однажды у него поинтересовались о сексуальных практиках в тантре и рассказали, что в соседнем городе есть великий тантрический мастер, обучающий кама-сутре и разным сиддхам. Кришнамачарья сначала спросил, знает ли этот мастер все три важнейших комментария к Кама-сутре, а потом и вовсе предложил привести этого учителя для серьезного разговора и проверки его сверхспособностей. Все это говорит не столько о недоверчивости и сомнениях Кришнамачарья в эффективности мистического аспекта хатха-йоги. В большей степени это указывает на унаследованную им рациональность, присущую самкье и ньяе, твердо опирающихся на логику направлений индийской философской мысли, специалистом по которым он был. — прим. пер.). Но, несмотря на это, в Индии есть некоторые заинтересованные правители и великие люди, которые приложили необходимые усилия, чтобы изучение шастр продолжалось, чтобы оно стало живым опытом для современной молодежи, давая ей возможность вести долгую жизнь в счастье и здравии. (В этом месте Кришнамачарья, безусловно, отдает должное и как бы незаметно кивает с благодарностью в сторону махараджи Майсора, по просьбе которого и была написана Йога-макаранда. — прим. пер.).

Мы очень рады этому.

Вот информация, которую нам надо обсудить: записи 84 лакх асан открывают, что Шри Шанкарарья овладел 84 тысячами асан, Шри Рамануджачарья овладел 64 тысячами асан, Шри Мадхавачарья и Шри Нигаманта Десикачар овладели 24 тысячами. В совсем недавние времена, во время нашего джагатгуру Шри Нарасимха Бхарати Свамигала, я слышал, как он уверждал, что овладел 1600 асанами. В Непале, живя в Муктинарайянакшетраме у Шри Рама Мохана Брахмачарья, я узнал, что он овладел 7000 асан. Я видел это своими глазами и с его наставлениями и рекомендациями смог освоить 700 асан. Сейчас, в наши дни, есть только 84 асаны, показанные в доступных нам книгах, и то же самое знают некоторые прославленные йогины. Ну, может быть, некоторые знают еще немного.

Есть 84 лакх болезней, которые влияют на живых существ. (Иными словами, асан ровно столько, сколько существует болезней, что предполагает хотя бы нумерологическую связь между асаной и ее целебным эффектом. — прим. пер.) .

В древности, как правило, люди лечили все болезни, выполняя определенную йогасану и пранаяму. Даже те болезни, которые не могут быть исцелены лекарствами, данными в аюрведических шастрах, лечатся йогасаной и пранаямой.

В наше время процветание и благосостояние нашей страны уменьшаются день за днем. Также и из-за различных обстоятельств все виджняна шастры, относящиеся к телу, и йогашастры также начинают исчезать. Пусть читатель узнает этот секрет.

А сейчас, в этой главе, я продемонстрирую йогасаны, которые практикуются, метод, как правильно практиковать их, их названия и полезные эффекты, получаемые от их практики.

### **2.3. Предостережения.**

Препятствиями для начинающего йогина являются сон, лень и болезнь. (Йога-сутры дополняют это список еще несколькими пунктами: сомнение, невнимательность, невоздержание (некоторые комментаторы переводят, как перерыв), ложное восприятие, неспособность достижения [какой-либо] ступени [сосредоточения], отсутствие стабильности [при сосредоточении]. В данном случае Кришнамачарья делает акцент на

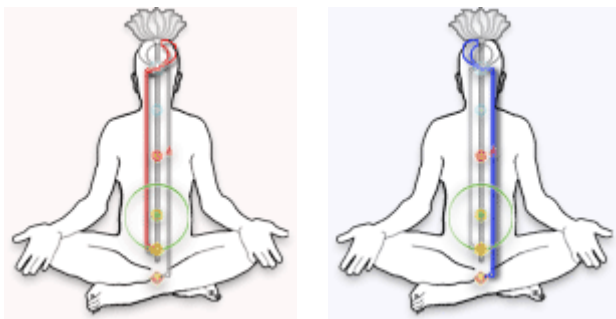
*этих трех, поскольку они – самые частые препятствия в начале йогического пути. – прим. пер.) Тебе следует разобраться с ними, срезав на корню и избавившись от них, чтобы тело было всецело в твоей власти, чтобы управлять чувствами и заставить прана вайю возникнуть прямо в сушумна нади (центральный энергетический канал, идущий вдоль позвоночника – прим. пер.) Асана-сиддхи (здесь – полезные эффекты от практики асан – прим. пер.) помогут этому.*

Чтобы приобрести эти умения быстро, произноси следующую шлоку каждый день перед практикой асан:

JivamaniBhrajatphanasahasraavidhahrtvishvam  
Bharamandalayaanantayanagarajayanamaha

Повторяй эту молитву, делай намаскарам (*приветственная практика, здесь в значении чтения определенных мантр и выполнения простираний, посвященных божеству. Речь не идет о разогреве тела путем «приветствия солнцу» в современной йоге. – прим. пер.*), посвященный Адишеше (Адишеша – тысячеголовый царь змей, на котором возлежит Вишну; его воплощением на земле считается сам Патанджали, его символическое значение – время, вечность. – прим. пер.), выполняй соответствующую пуджу (*ритуал, посвященный божеству – прим. пер.*), медитируй на Адишешу и затем уже начинай практику. Когда я объясняю правила йогасаны, если позиция головы не определена, тогда держи джаландхара бандху (*особый наклон головы, использующийся для работы с энергетическими и физиологическими процессами. – прим. пер.*) Также если не уточняется, на чем сконцентрировать взгляд, направляй его в межбровье. Если не определено положение рук, тогда держи их, как в сиддхасане. Когда бы ни было указано любое действие в асане, где какую-то часть тела нужно удерживать рукой, осуществляй захват тремя первыми пальцами, включая большой.

Убедись, что запомнил все эти детали.



Практикуя асаны, важно их делать на обе стороны тела. Сначала на правую, потом на левую. (*Как читатель увидит позже, это иррациональное правило, ставшее отличительной чертой некоторых популярных систем йоги, типа Аштанга-виньяса, будет часто пренебрегаться Кришнамачарьей, как он пренебрегает почти всем иррациональным в йоге. – прим. пер.*) Если не сделаешь этого, сила йоги не проникнет во все части твоего тела.

## 2.4. Важные наблюдения.

С древних времен, с тех пор, как используются ведические адхьяяянам, швары (ноты), уддата (высокие звуки), анудатта (низкие звуки) и шварита (средние/артикулированные) в ашкарах (словах) текстов вед, все эти звуки исполняются безошибочно (*речь идет о правилах произношения и пропевания ведических текстов; здесь и ниже Кришнамачарья подчеркивает необходимость следования правилам в йоге, так же как это делается в рецитации мантр, сочинении стихов, музыки и т.д. – прим. пер.*)

В музыке правила шрути (разделения на октавы), лайам (метр или время), тртам и анутртам соблюдаются последовательно.

В стихах патьятмаха (*стихотворения из четырех строк – прим. пер.*) все правила четко установлены и также должны соблюдаться.

В мантра упашана (*практика использования мантр – прим. пер.*) такие моменты, как anganyasa, karanyasa, sariranyasa, kalaanyasa, matrukanyasa, jivanyasa, tattvanyasa (*различные позиции тела при пении мантр – прим. пер*) тоже исследованы и понятны.

Сходным образом, в йогасане, пранаяме и мудрах виньясы, переданные из древнейших времен, следует практиковать, как должно. (*Здесь и ниже слово «виньяса» будет использоваться в трех значениях: 1. Динамические переходы от одной асаны к другой. 2. Правила входа-выхода в/из асаны. 3. Сами входы-выходы из асан. У Кришнамаচারьи связка из трех асан чатуранги-адхокмукхи-урдвамукхи, которая станет визитной карточкой аштанга-виньясы, только одна из возможных способов соединения асан и еще не имеет оттенка исключительности и важности. Обратите внимание, что виньясы, по мнению Кришнамаচারьи, как элементы последовательного выполнения и изучения в конкретной йогической технике, имеются также для пранаямы и мудр. – прим. пер.*)



Но в наше время во

многих местах так называемые «великие практики» йоги игнорируют виньяса краму (*принцип использования виньяс в практике асан – прим. пер.*) и просто двигаются, сгибаются, растягиваются, трясут руками и ногами и утверждают, что практикуют асанабхьясу. Это происходит не только в отношении йоги, но и в ведическом пропевании и в чтении мантр, в которых каноны не исполняются, а люди бесстыдно практикуют их так, будто это часть их обычных мирских дел. Если эта ситуация продлится во времени, даже Веды будут искажены.

Все осознают, что любое дело, сделанное без соблюдения соответствующих законов, не принесет должного результата. Ну что ж, если мы знаем это наверняка, нужно ли зачем-то повторяться в отношении таких великих традиций, как йогабхьяса, ведическое пропевание и чтение мантр – традиций, которые дают такие значительные «результаты»?

Некоторые люди, заинтересованные только в получении сиюминутных практических результатов, говорят, что они не видят никакого смысла в следовании санатана дхарме или карма йоге. И есть причины, по которым они так говорят. Я бы хотел кратко упомянуть один-два момента касательно этого. Итак, почему же они не следуют правилам, таким как принцип виньясы:

1. Их гуру не учит их секретам и техникам, полученным им из личного непосредственного опыта.
2. Их гуру не дал им правильных рекомендаций о подходящем месте и времени для занятий, правильном пищевом и питьевом режиме и нужных видах действий в отношении практики.

В результате того, что много людей преподают йогабхьясу таким образом, многие оставляют дорогу йоги, заявляя, что они не видят пользы от практики и попадают в ловушку разных болезней. Они не упражняют тело так, как нужно, и зря тратят свои деньги. Вместо того чтобы правильно следовать системе, они сбиваются с пути и теряют время на ненужные бесцельные поиски и постоянно твердят, что наше время не подходит для санатана дхармы и кармы (*здесь – «высшей» духовной практики – прим. пер.*) .

Другие, дабы скрыть ошибки и дурные проступки, совершенные ими, заявляют, что занимаясь йогабхьясой можно сойти с ума, и намеренно обманывают людей. Несмотря на эту



ужасную ситуацию, отдельные молодые люди здесь и там собирают тексты по йоге и с жадностью начинают практиковать верным или неверным способом. Именно им Создатель обязательно откроет секреты йоги. Этот век принадлежит молодым. Пусть бог йоги благословит их на хорошее здоровье, долгую жизнь и телесную силу.

Следуя пути, который мой гуру предложил мне, я записал секреты йоги.

Йогасана (так часто называется асана в йоге, сравните с йогашастры – тексты по йоге, йогабхьяса – практика йоги и т.д. – прим. пер.) и пранаяма имеют два вида: самантрака (с использованием мантр – прим. пер.) и амантрака (без использования мантр – прим. пер.). Только те, у кого есть право изучать веды (речь идет о браминах либо прошедших посвящение в изучение Вед – прим. пер.), могут практиковать самантрака-йогу. И у всех людей есть право практиковать амантрака-йогу (нужно иметь в виду, что это вопрос более сложный, и ряд мантр может использоваться даже непосвященными – прим. пер.).

Для каждой асаны есть от 3 до 48 виньяс. Ни одна не имеет меньше трех. («Минимальная» по количеству виньяс-переходов асана, согласно Кришнамачарье, состоит из входа в асану, удержания асаны и выхода – всего трех виньяс-движений, например, падангуштхасана в аштанга-виньяса йоге. – прим. пер.)

Когда практикуешь асану, вдох и выдох должны сохраняться равными (см. ниже комментарии к этому весьма важному и неоднозначному правилу, прим. пер.). Более того, делая асану с соответствующими ей виньясами, дыши только через нос.

Как музыка без шрути (гармония по октавам) и лайя (гармония по ритму) не принесет никакого удовольствия, также и асана, сделанная без соблюдения принципа виньяс, не даст хорошего здоровья. Если все обстоит именно так, что еще можно добавить по поводу долгой жизни и силы в этом контексте?

В йогабхьясе есть два вида крий (в общем смысле – действий – прим. пер.). Тот, кто имеет избыток веса, должен выполнять лангхана крию, с недостатком веса – брахмана крию, а тот, кто не худ, не полон, практикует обе крии.

Брахмана крия означает вдыхать воздух через нос и удерживать внутри. Это называется пурака кумбхака (задержка дыхания на вдохе – прим. пер.).

Лангхана крия означает выдыхать через нос и удерживать дыхание, не позволяя воздуху покидать тело. Это есть речака кумбхака (задержка дыхания на выдохе – прим. пер.).

В вайдя шастрах (тексты, предназначенные для обучения аюрведических лекарей – прим. пер.) брахмана крия описывается как средство для предписанной диеты, а лангхана крия – как средство для воздержания от пищи.

В йога шастрах они не имеют такого значения. (Идеологический базис для йоги и аюрведы один – философия санкьи, – но при этом сходные понятия на практике могут использоваться ими совершенно по-разному. И не только потому, что цели аюрведы (жизнь в этом мире/спокойствие ума) и йоги (преодоление этого мира/трансценденция ума) несколько отличаются. Некоторые современные популярные авторы, например Дэвид Фроули, делают рискованные попытки соотнесения Аюрведы и Йоги, подбирая асаны, типы дыхания и т.д. под соответствующие доши. Насколько они удачны и убедительны судить читателю. – прим. пер.)

Без понимания таких тонкостей и секретов йоги некоторые люди смотрят в книги и пытаются заниматься йогабхьясой. Они ищут великого Ганешу. А находят лишь маленькую обезьянку! (Ганеша — «повелитель слонов» — символ мудрости, письма и образования; обезьяна — традиционный для йога-текстов объект метафорического соотнесения с вечно беспокойным, бесконтрольным умом — прим. пер.)



*Ганеша — символ мудрости, письма и образования*

Они получают только губительные последствия и приносят дурную славу знаниям йоги. Но не стоит уделять внимания их словам.

Если ты практикуешь в присутствии гуру в течение нескольких лет, следуя подсчету виньяс и соответствующим криям, многие разные аспекты и качества йоги непременно откроются тебе.

А для тех, кто занимается асанами только день, а на следующий уже насмехается над этим, спрашивая, ну что же он приобрел в результате этого, правильный ответ есть у фермера.

*(Здесь переводчик подумал о ненормативной лексике в устах у типичного индийского «фермера», но Кришнамачарья был гораздо тоньше. – прим. пер.)* Если человек посеял семена и на следующий день уже жалуется, что ни одного саженца не взшло, ни один фермер не сможет вытерпеть такого смехотворно нелепого заявления.

Некоторые утверждают, что йогабхьяса – только для мужчин, но не для женщин. Другие говорят, что йога только для браминов (жрецов), кшатриев (воинов), вайшьев (торговцев), но не для других каст.

Можно сразу понять, что эти люди не читали йога шастр. Некоторые начинают пугать, что йога может свести с ума, и пытаются полностью разрушить джитиндрия таттвам *(концепцию управления-контроля за чувствами – прим. пер.)* и другие типы вайрагьи *(бесстрастности, йогического спокойствия – прим. пер.)*. Кажется, что подобным заявлениям несть числа.

Те, кто хоть на минуту заглянули в упанишады, Брихадараньяку и Йога Яджнявалькья Самхиту и кто тщательно изучил и сравнил тексты по йоге, не будут говорить такие непотребные вещи.

В каждый раздел для каждой отдельной асаны мы включили описание и перечисление ее виньяс. Виньясы, в которых голова поднята, должны делаться с пурака кумбхакой *(задержкой на вдохе – прим. пер.)*, а те, в которых голова опущена, следует делать с речака кумбхакой *(задержкой на выдохе – прим. пер.)*.

Утплути *(упор на руках с отрывом тела от пола в позе лотоса – прим. пер.)* следует делать на речака кумбхаке для полных людей и на пурака кумбхаке для худых.

Те, кто игнорирует эти правила и занимается йогабхьясой в соответствии со своими желаниями, посмотрев в красиво иллюстрированные книги, не будет счастлив от полученного результата, поскольку не получит ровным счетом ничего от подобной практики. Эти люди затем начинают высмеивать йогавидью *(знания йогой – прим. пер.)* и свою санатана дхарму *(долг, миссию – прим. пер.)* и начинают заниматься физическими упражнениями,

которые противоположны их национальным ахара гунне (*пищевому режиму – прим. пер.*) , джала гунне (*питьевому режиму – прим. пер.*) и вайю гунне (*климатические условия – прим. пер.*) и тратят на это много денег.

Кто же виноват?

Обычно любые физические упражнения сначала вызывают некоторую боль в теле. Но в течение нескольких дней она утихнет сама по себе. Когда мы занимаемся чем-то физическим, всегда есть два вида упражнений: для каких-то частей тела и для всего тела. В наше время мы следуем методологии Запада в физической культуре и думаем, что это легко: тратим много денег, заказываем дорогое оборудование из-за границы и занимаемся нашим телом непоследовательно и без всякого режима (*Читатель, возможно, в недоумении и задается вопросом, что это за дорогое оборудование о котором идет речь. Кришнамачарья имеет в виду различные системы бодибилдинга и физической культуры, которые стали популярны в Индии к 30-м годам. Широкая реклама подобных систем фитнеса в Индии уже в то время была довольно активная и находящая отклик у ориентированных на западные ценности средний и высшие классы индийского общества -прим. пер.*) . Это не достижения тела, это скорее усилие, не имеющее отношения к телу, или даже усилие, разрушающее тело. Да мы и не имеем отношение к созданию этих упражнений. Мы понимаем это исходя из видов крий, которые выполняются практиками этих направлений работы с телом. Более того, такие упражнения дают действительно хорошую циркуляцию крови в одних частях тела и, в то же время, уменьшают поток крови в других. Это приводит к потере сил и, в конечном итоге, может вызвать паралич или привести к преждевременной смерти.

Что еще хуже, наблюдая за их занятиями в этих современных видах физического тренинга, можно заметить, что они издают громкие звуки во время практики и дышат через рот. Это очень опасно, поскольку наша жизнь длится ровно столько, сколько прана вайю существует в теле. Именно поэтому такие упражнения не подходят для жителей нашей страны. Более полезно тратить деньги, действительно «питая» тело, чем заниматься такой физкультурой. Есть только три вида физической культуры, которые дают равную силу суставам и сосудам нашего тела: йогабхьяса, каради садхана (фехтование или упражнения с использованием холодного оружия) и стрельба из лука. Я не знаю, почему люди перестали заниматься стрельбой из лука в последнее время. Каради садхана все еще существует, но нужно заметить, что в наше время даже в ней не соблюдается принцип крамы (регулярности и последовательности). Участники такой борьбы начинают сейчас делиться на какие-то враждующие группы, кланы, соревнуются друг с другом и, в конечном итоге, все заканчивается обычной потасовкой. Более того, фехтование – это усилие, которое принесет свои плоды только в этом мире и не дает постоянных результатов. Самым большим недостатком в каради садхане является то, что мало кто достигает тонких эффектов силы ума и гармонии тела. Хорошее здоровье, продолжительность жизни, счастье, сильный ум и сильное тело являются пятью моментами, необходимыми каждому человеку. Если эти пять частей неправильно функционируют, ты не сможешь понять сущность жизни. Без осознания этого даже вроде бы хорошая жизнь лишена смысла. В наши дни случается много необычных вещей. Используя искусство различения плохого и хорошего, пришло время однозначного выбора только хорошего. Это умение различать есть только у человеческого существа. Если ты хочешь развить эту способность, необходимо добиться силы тела и ума и остальных аспектов, упомянутых выше. Их секрет – это то, что называется йогой.

Для подобных достижений в йоге нам не нужно тратить деньги нашей страны на заказ заморского оборудования. Сколько бы денег у нас не было, в Индии есть много места, где их можно применить. Иностранцы украли множество знаний и ценностей матери Индии прямо перед нашим лицом или скрыто. (*Речь, конечно, идет об Англии и колониализме. – прим. пер.*) Они сделали вид, что сами открыли все это, создали целостную систему и затем вернули назад сюда, будто делая нам одолжение, а в обмен забрали все наши деньги и средства, которые мы сохраняли для благополучия наших семей. Пройдет еще немного времени, и то

же самое они сделают с йогавидьей, знаниями по йоге. Причина этого в том, что когда мы читали тексты, необходимые чтобы знание йоги сияло, мы либо не осознавали их концепции, либо не сделали их нашей практикой. Если мы так и будем спать и держать глаза закрытыми, тогда чужеземцы скоро станут нашими гуру в йогавидье. *(Пророческие слова Кришнамачарья стали сбываться еще при его жизни. – прим. пер.)*

Мы уже отдали им золотые сосуды, которые имели, и приобрели у них сосуды, сделанные из дурно пахнущей кожи, и теперь пользуемся ими. Очень печальная ситуация. Нашим потомкам не нужны такие плохие привычки. Физическое упражнение, которым является йога, эта асана крия, которая есть у нас, – этого более чем достаточно. Той хижины, в которой мы живем, уже достаточно. Нам не нужны для этого значительные капиталы. То, что желает нам мать йога, это чтобы мы питались только саттвической пищей, которую Бхаратма *(здесь – Всевышний – прим. пер.)* может дать нам. Те же способности, которые есть у нашей молодежи для следования иноземцам, можно так же использовать, чтобы следовать знаниям и умениям нашей страны. У меня есть полная вера в это. В школах очень важно иметь йогавидью в рамках общего расписания. Мне не нужно подчеркивать это особенным образом для известных ученых, которые знают секреты этого знания. *(Дорогой читатель, возможно, пропустил весьма важный смысл в эмоциональной речи автора. Сравнивая плюсы и минусы западной системы бодибилдинга, популярной в его время в Индии, и практики йоги, Кришнамачарья невольно поставил их на один уровень. Йога, в рамках работы с асанами, и бодибилдинг как работа с телом – для него системы физического воспитания, одна из которых более адекватна, удобна, недорога, является подлинно индийской, а вторая менее. И все. Не поднимаясь выше в йоге, чем работа с телом, асаны и подсчет виньяс, что предполагается самыми популярными стилями современной йоги, дорогой читатель рискует всю жизнь посвятить адекватному, удобному, недорогому и подлинно индийскому, но всего лишь тренингу тела. – прим. пер.)*

Средством для достижения всех пяти целей *(хорошее здоровье, продолжительность жизни, счастье, сильный ум и сильное тело – прим. пер.)* является йога.

То, что дает нам хорошее здоровье и удачу, есть йога.

То, что дает нам долгую жизнь, есть йога.

То, что дает нам силу интеллекта, есть йога.

То, что делает нас счастливыми, есть йога.

То, что делает нас людьми, есть йога.

То, что делает нашего Бхаратму-всевышнего добродетельным и преданным, есть йога.

То, что дает нам силу различать и понимать, что нам следует делать и что не следует, есть йога.

Знание, которое помогает нам осознавать, зачем мы пришли в этот мир, есть йога.

То, что дает нам ответ на вопрос «Где же наш бог?», есть йога и ничего кроме. Мы можем утверждать это с полной уверенностью.

Йога является основой и для сиддх-сверхспособностей, и для освобождения. Глубоко изучая вопрос, можно понять, что йога прокладывает путь для полного, окончательного знания всего. Систематическая правильная практика йоги – отличный инструмент для понимания подлинной природы человека.

Йога – это состояние единства дживатмы (индивидуальной души) и паратмы (мировой души).

Сказанное выше и есть доказательство этого.

## ГЛАВА 3.

### О ЙОГАБЪХЯСЕ.

*(Примечание переводчика. Дорогой друг, перед тем как ты начнешь читать уже более практические рекомендации Кришнамачарья, хотелось бы напомнить тебе следующее. Все советы и описания практик ниже не являются самоучителем по йоге, намеренно лишены многих важных нюансов и предназначены как памятка-антология наиболее важных особенностей практики для уже практикующих. И, что важнее, практикующих под руководством гуру, учителя, инструктора, который сам имеет своего гуру, учителя, инструктора, на себе испытал как полезные эффекты техник, так и знает важные детали, показания и противопоказания для каждой. К примеру, митахара (диетические предписания) дана в самом общем виде и может отличаться для разных по физической конституции практиков на разных этапах йогического пути. А если делать джала-басту (йогическая клизма) три раза в день, как ниже пишет Кришнамачарья, легко заработать те же проблемы, которые она должна решить, но при этом определенным людям в определенных обстоятельствах только она и поможет. Поэтому настоятельно прошу тебя воспринимать текст ниже не как руководство к действию, а как сборник вопросов, на которые ты можешь и вправе рассчитывать получить вразумительный ответ от своего учителя как с точки зрения науки йоги, так и с точки зрения традиционных анатомии, физиологии и медицины.)*

В этой главе будут описаны важные идеи, касающиеся практики асаны и пранаямы, 3-й и 4-й ступеней-анг (8-ступенчатой аштанга-йоги – здесь и далее в скобках примечания переводчика): место и время для практики, диетические правила и ограничения, понимание надишодханы (здесь в буквальном значении «очищения энергетических каналов»), вайю шодханы (то есть, анализ дыхания, определение того, что мы осознаем или не осознаем по поводу нашего дыхания, а также его корректирование).

Йогу не следует практиковать:

- в стране, где в нее не верят;
- в лесах, где небезопасно находиться;
- в переполненных городах;
- а также в том доме, в котором нет мира...



#### 3.1. Места для практики йоги.

Следующие места превосходны для этой цели: место, где есть много воды, плодородная земля, место на берегу святой реки, там, где нет скопления людей, чистое уединенное место – именно такие места подходят для практики.

В подобной местности найди район с колодезем, прудом или озером. Сооруди забор и на ровной площадке по центру построй красивый ашрам. Организуй все так, чтобы насекомые, например, муравьи, комары, постельные клопы и другие кровососущие, не могли проникнуть туда. Более того, необходимо очищать территорию коровьим навозом (в сухом виде использовался в качестве антисептика) каждый день. Внутри помещения повесь на 4 стены изображения, которые будут развивать вайрагью (бесстрастность), джитендрию (контроль над чувствами) и йога видьябхьясу (знание пути йоги). Посей в шале семена зеленой травы в чистом месте, которое не смотрит в сторону входной двери (речь идет об одном из правил



науки *васту* – индийского «*фэн-шуй*», связанном с движением энергии внутри пространства дома; для Кришнамачарьи эти правила были чрезвычайно важны, причем важны настолько, что впоследствии станут одной из причин его преждевременной смерти). Поверх травы расстелите шкуру оленя или тигра, а сверху положите белое одеяло или чистую белую материю. (Читателю должно быть понятно, что йогин не сам должен был убить бедное животное, но найти шкуру повешеного или умершего своей смертью, и затем использовать. Но поскольку явно шкур умерших тигров/олений на всех йогинов вряд ли уже хватало во время написания «*Сущности йоги*», поход на рынок с целью купить шкуру или принятие ее в дар от великодушного раджи после удачной охоты тоже не считалось зазорным. Защита животных, *greenpeace* и активная пропаганда ненасилия и вегетарианства никогда не были частью йогического мышления. Они стали популярными мифологемами в западной масс-йоге на волне *newage*, только начиная со второй половины XX века).



Подготовьте такое же место для сидения. Чтобы не было неприятных запахов, сожги немного самбрани или ладана. После завершения практики, состоящей из асаны и пранаямы, йогину следует отдохнуть в течение 15 минут на полу перед выходом наружу. Если ты выйдешь сразу после завершения йогабхьясы, даже небольшой ветер проникнет в тело сквозь мельчайшие поры кожи и вызовет много разных болезней. Поэтому тебе нужно оставаться внутри помещения, пока пот не исчезнет, хорошо вытереть тело и, сидя в удовлетворенном состоянии сознания, немного отдохнуть. (Обратите внимание на предельную лаконичность автора в отношении такой (важной для современной йоги) асаны, как шавасана. Более того, Кришнамачарья даже не называет ее по имени, просто давая сухое указание «отдохнуть в течение 15 минут на полу перед выходом наружу». Подобное невнимание к шавасане и ее значимости может казаться необычным и даже, учитывая количество слов, текстов, комментариев, версий по поводу шавасаны, несколько возмутительным... возмутительным с точки зрения современного «йога». До создания Свами Сатьянандой Сарасвати йога-нидры и естественной потребности современного рационального сознания превратить любую деталь йоги в иррациональную и сверхзначимую, шавасана всегда была простым расслаблением нервной, мышечной и других систем организма. Сравните аналогичные по простоте и краткости пояснения к шавасане в «Хатха-йога прадипике»: «Шавасана. Ляг на спину на землю, полностью вытянувшись, как труп. Это Шавасана (поза трупа). Она уничтожает полноту и дает отдых уму.» Многочисленные споры, на какой бок

*переворачиваться после выхода из шавасаны; живые обсуждения, что именно в ней визуализировать или чувствовать; алгебраические вычисления, сколько в ней проводить времени в зависимости от доши или продолжительности стойки на голове перед ней, станут бессмысленным, но забавным делом йогов второй половины XX века).*

### **3.2. Обсуждение того, когда начинать йогабхьясу.**

Лучшее время – между 15 апреля и 15 июня, 15 октября и 15 декабря, 15 декабря и 15 января. Если ты начнешь практику в это время, она не вызовет никаких болезней в твоём теле и ты сможешь стать знатоком в йоге. Другое время не так хорошо.

### **3.3. Диетические ограничения для йогабхьясы (практикующего йогу).**

Питание должно быть четко выверенным по количеству и очень чистым. Еда не должна быть ни слишком холодной (*очень холодную пищу следует избегать*), ни слишком горячей.

Наслаждаясь ее вкусом, наполни желудок такой едой наполовину. После этого оставь четверть желудка для воды, а остальную часть – пустой для движений воздуха.

«Для того, у кого нет ни избытка, ни недостатка сна, еды и внешней деятельности – для него одного возможно достичь состояния йоги». Читателю надлежит запомнить эти великие слова из «Гиты Шарам».

Что еще более важно, перед тем как услышать объяснения различных деталей йогабхьясы и ее пользы, читателю следует услышать и одно предостережение.

Если кто-либо спрашивает значение фразы «Андапиндачаракарам» (*«Какова связь между микрокосмом и макрокосмом»*), есть простой ответ: «Целая вселенная».

И это очень точный ответ! Но мало кто понимает действительное значение подобной философии. Не нужно спешить, чтобы осознать подлинное значение, поскольку вы уже знаете правильный ответ. Поэтому необходимо объяснить это здесь, чтобы у вас появилась вера в это утверждение.

Андам (*макрокосм*) обозначает весь мир. Пиндам (*микрокосм*) состоит из всех движущихся и недвижущихся существ и объектов этого мира. Чарам обозначает, что прана, которая находится между андам и пиндам, объединяет и разделяет их, заставляя функционировать.

Это значит, что швасам (*дыхание*) есть вайю (*воздух*). Ачарам – это состояние сжатия вайю-воздуха и связывания вместе андам-макрокосма и пиндам-микрокосма до состояния

единства, то есть объединения дживатмы-личной души и паратмы-вселенской души. Чтобы достичь состояния, где прана вайю может помочь дживатме и паратме слиться воедино, нам нужно практиковать речакапуракакумбхаку (*задержки на вдохе и на выдохе*) в соответствии с крайней-правилами йоги с целью регулярно осуществляемого контроля за вайю. Это похоже на то, как укрощаются дикие животные в лесу и постепенно достигается их контроль.

Практик йоги сходным образом должен привести вайю под свое управление. Иначе, как и в случае с человеком, которого могут убить дикие животные, пока он дрессирует их, вайю-воздух также убьет йогина. Таким образом, практик должен продвигаться с предельной внимательностью и привить себе привычку выполнять правила, изложенные здесь.

#### **3.3.1. Еда, которую можно есть.**

Тонкий приготовленный рис, пшеничные роти (*вид бездрожжевого хлеба*) или пури (*лепешки*), халва (*смесь из овощей или плодов со сладями и топленным маслом*), белые или зеленые кукурузные роти, мунг дал, урад дал, зеленый банан, цветы банана, банановые

стебли, нежные баклажаны, специи и травы, съедобные корни, гхи, молоко, сладкие фрукты, крыжовник, блюда из пшеничной муки, кардамон, лавровые листья, корица и подобные ароматные специи и виды пищи.



### 3.3.2. Еда, которой следует избегать.

Горькая, кислая, острая, йогурт, овощи, которые не могут быть легко усвоены, алкоголь, вызывающие зависимость наркотики, джек-фрукт (*плоды хлебного дерева*), лимон персидский (*Feronialimonia*), тыква, лук, асафетида, масло, свернувшееся молоко, слишком много сладкого, сухой кокосовый орех, манго и другие виды пищи, которые увеличивают жар в теле, а также жирная жареная еда.



## 3.4. Раздел, посвященный рекомендованным видам занятий, а также тому, чего стоит избегать.

### 3.4.1. ЗАНЯТИЯ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ОСТЕРЕГАТЬСЯ.

Следует отказаться от следующих видов деятельности:

- долгие поездки, требующие от вас остаться на ночь в каком-либо месте;
- принятие ванны после восхода солнца;
- голодание;
- сильное физическое напряжение, кроме асаны и пранаямы;
- питание раз в сутки;
- отсутствие питания;
- сон после еды в течение дня;
- много разговаривать;
- много заниматься сексом;
- сушить себя у костра;
- быть слишком близко к огню;
- принимать масляную ванну с дурно-пахнущим маслом.



### 3.4.2. ДЕЛА, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ:

- вставать в 4 утра каждый день и принимать ванну в реке, а если невозможно, просто в чистой горячей воде;
- есть днем и вечером;
- питаться четко выверенным количеством мягкой сладкой пищи (*мягкость пищи важна для Кришнамачарьи в контексте работы с пранаямой: делать бандхи и мудры, принимая такую пищу, намного легче и поэтому эффективней. Сладкий вкус пищи важен в том же самом аспекте: согласно аюрведе, сладкий вкус тесно связан с элементом воды. Тело человека также в основном состоит из этого элемента, поэтому продукты с таким вкусом усваиваются лучше. Кроме того, все продукты, поступающие в организм с неважно какими вкусами, в желудке становятся «сладкими», следуя аюрведической теории и терминологии, что также облегчает усвоение, если пища изначально была сладкой. Еще один важный аспект сладкого вкуса и продуктов, с ним ассоциирующихся, – наращивание тканей тела и их укрепление, что является важным в рамках интенсивной йогической садханы. Сладкая пища – это свежая, цельная, естественно сладкая (в которой присутствуют все шесть вкусов), такая как зерновые, молочные, фрукты, мясо, некоторые травы, некоторые овощи*);
- размещать знаки твоей (*религиозной*) традиции на теле и одеваться в чистые одежды;
- следовать правилам твоей касты и верований и работать в соответствии с дхармой-долгом;
- иметь искреннюю сердечную преданность гуру и пожилым людям;
- таттвы (*первозлементы, из которых состоит мир, или же процесс непосредственного «познания» пяти первоэлементов*) и шастры (*тексты-комментарии, и в более широком смысле шастра — знание о каком либо предмете или узкой области науки, например, обозначение умения владения каким-либо типом оружия*) – постоянно их изучать;
- во время войны постоянно практиковать асану и пранаяму и другие ветви йоги;
- принимать ванну, используя хорошо пахнущее масло;
- вечером есть пищу с молоком и гхи.



### 3.5. РАЗДЕЛ, ПОСВЯЩЕННЫЙ НАДИ-КАНАЛАМ.

Ниже пупка и выше лингастхана (*половых органов*) существует определенная субстанция в виде шара размером с яйцо птицы. Она называется кандастхана. Ее окружает 72 000 нади-каналов, которые расходятся лучами и распространяются во всех 4 направлениях тела. Среди них 10 особенно важны: ида, пингала, сушумна, гандхари, хасти, джихва, пуша, яшавини, алампуса, гуху, шанкини. Эти 10 нади являются главной опорой для всех остальных. Поэтому они называются мула- нади (*корневые, базовые каналы*) или кандатантугал.





- пуша – в правом ухе;
- яшавини – в левом ухе;
- алампушанади находится в области лица;
- гуху – у основания половых органов (*лингастхала*);
- шанкининади в муладхаре.

Кроме того, иданади также называется чандранади, пингала-сурьянади, а сушумна – агнинади.

Причем ида и пингала идут только до кончика носа, а сушумна поднимается к верхушке черепа, брахмаранде, и помогает также в движении прана вайю в нашем сердце.

---

В следующих главах будут даны практические наставления о том, как правильно идти путем йоги, что есть, как очищать тело, как практиковать пранаяму и каковы методы для медитации и т.д.

---

Перевод с английского – Алексей Константинов.

Нам будет приятно, друзья, если при цитировании данного материала, Вы сделаете ссылку на наш сайт.

**Продолжение следует...**