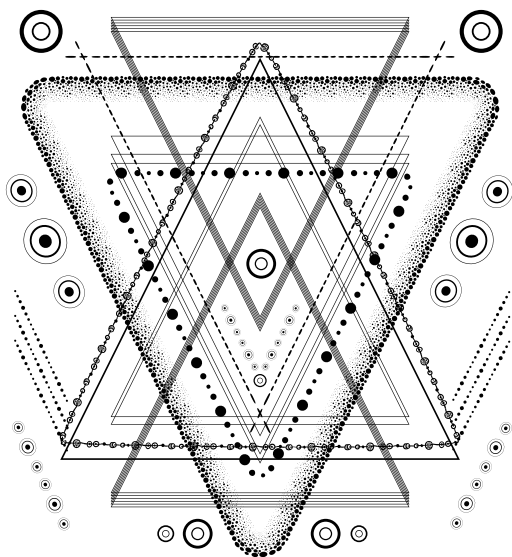


Свами Раджарши Муни

# ЯМЫ И НИЯМЫ В ЙОГЕ

ПРИНЦИПЫ ДУХОВНОЙ ЖИЗНИ



Москва, 2019

Переводчик: Сергей Сидоренко  
Редактура и вычитка: Ива Бармина  
Верстка и коррекция: Анна Лобутева

Все работы, перечисленные выше были выполнены бесплатно.  
Книга издана на средства, пожертвованные  
Ольгой Касьяненко и Надеждой Кляхиной.

Е-mail для связи **1pranayoga@gmail.com**  
Информация о духовной линии, проводимых семинарах и занятиях  
на **www.1yog.ru**



АУМ является базовым звуковым семенем, первоосновой всех языков человечества. Это звуковое семя — основной звук творения, из которого проявилась вся Вселенная. Мантра АУМ считается первоисточником всего знания и уже содержит в себе все писания древней Индии, известные как Веды. Таким образом, этот звук символизирует высшие силы творения, из которых проявляются все виды речи и все миры. Мудрец Патанджали поясняет, что пранава или АУМ и есть Бог (Йога Даршана 1.27). Или, как говорит Свами Раджарши Муни: проявлению Господа в этом мире всегда предшествует мантра АУМ.

В Бхагавад Гите же написано: «О сын Кунти, Я вкус воды, свет солнца и луны, слог ОМ в мантрах Вед, звук в эфире и способности в человеке» (Бхагавад Гита, 8.27).

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПРЕДИСЛОВИЕ</b> .....	7
<b>Глава 1 ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА</b> .....	9
Четыре устремления человека (Пурушартха) .....	12
Мокша Пурушартха .....	14
Что такое Дхарма .....	16
<b>Глава 2 КОНЦЕПЦИЯ ЯМ И НИЯМ</b> .....	22
Очищение тройственной обители духа .....	22
Определение ям и ниям .....	23
Виды ям и ниям .....	24
Практика ям и ниям .....	25
Возможности ям и ниям .....	25
Ямы и ниямы одаряют силой .....	28
<b>Глава 3 ОСНОВНЫЕ ЯМЫ</b> .....	30
Необходимость практики ям .....	30
Универсальность ям .....	31
Ахимса (Ненасилие) .....	32
Сатья (Правдивость) .....	38
Астея (Неворовство) .....	43

Апариграха (Необладание) .....	49
Брахмачарья (Воздержание) .....	57

**Глава 4 ОСНОВНЫЕ НИЯМЫ .....** 67

Шауча (Чистота) .....	67
Сантоша (Удовлетворенность) .....	69
Тапа (Аскеза) .....	73
Свадхьяя (Самоизучение) .....	84
Ишвара Пранидхана (Преданность Богу) .....	86

**Глава 5 ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЯМЫ .....** 91

Дая (Сострадание) .....	92
Арджава (Прямота) .....	95
Кшама (Прощение) .....	96
Дхрути (Стойкость) .....	98
Митахара (Питание) .....	107
Шауча (Чистота) .....	110

**Глава 6 ВТОРОСТЕПЕННЫЕ НИЯМЫ .....** 112

Астикья (Вера) .....	113
Дана (Подношения) .....	118
Хри (Стыд) .....	121
Мати (Интеллект) .....	123
Джапа (Повторение Мантры) .....	125
Врата (Соблюдение Обетов) .....	129

<b>СЛОВАРЬ</b> .....	<b>133</b>
<b>ПОСЛЕСЛОВИЕ</b> .....	<b>138</b>

## ПРЕДИСЛОВИЕ

В настоящее время в мире существует множество различных видов философской мысли, однако обобщая, можно выделить два основных направления, материальное и духовное. Материализм побуждает человека осуществлять прогресс во внешнем мире, пытаться одержать победу над природой. Духовное направление побуждает человека двигаться к внутренней гармонии, к овладению своим внутренним миром. Только такой человек обретает вечный мир и равновесие.

Прогресс материализма побудил людей наслаждаться процветанием и вовлекаться в чувственные наслаждения. Однако он не смог одарить человека ментальным равновесием и состоянием умиротворения. Освоение природных ресурсов, исследования в области электрической и атомной энергии привели как к хорошим, так и к негативным последствиям. Духовные же усилия для постижения своего внутреннего мира поначалу могут показаться трудными, но в конечном итоге одаряют только благими и позитивными плодами. Поэтому человеку следует прилагать усилия к овладению своей внутренней, а не внешней природой. Необходимо попытаться осознать истинную природу внутреннего духа, а не его оболочки или формы.

Ведическая культура Индии предлагает человечеству принять путь шреи (духовного благополучия), а не путь преи (материального процветания). Провидцы–

философы Вед были убеждены в том, что эксплуатация природных ресурсов Земли, производство различных приспособлений и продуктов, а также путешествия на машинах и самолетах могут дать комфорт и наслаждение, тешить самолюбие. Но с точки зрения духовного развития люди остаются на поверхности. «Какой прок в обретении всего мира, если человек теряет свою душу», – говорят мудрецы. Они предложили определенные принципы духовной жизни, которые предоставляют необходимые условия для развития души. В йоговских терминах эти принципы известны как ямы и ниямы.

Ямы являются ограничениями, а ниямы — правилами. В целом их можно назвать заповедями для практикующих йогу. Ограничения (ямы) являются моральными или этическими законами, которые применяются во внешнем мире. Их необходимо соблюдать в повседневной жизни. Правила (ниямы) - предписания для осознания внутреннего духа. Эти принципы даны как для блага индивидуума, так и для внешнего мира, в котором человеку приходится жить. Для духовных практиков все они важны и обязательны. Эта книга детально описывает ямы и ниямы.

Я надеюсь, это будет полезно не только духовным практикам, но и всем тем людям, которые стремятся к праведной, спокойной и счастливой жизни.

Выражаю свою признательность С. Тринити за редакцию данной книги, а также Фатех Сингх Джасолу за подготовку ее к изданию.

*Свами Раджарши Муни*



## ГЛАВА 1

## ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЖИЗНЬ И ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА

В соответствии с индийскими писаниями вселенную населяет 8.4 миллионов форм жизни. Эти виды жизней включают ангелов и высших существ, которые обитают в высших мирах, демонов и негативных существ, пребывающих в низших мирах, и все другие формы, включая людей, населяющих Землю. Писания также утверждают, что из всех форм жизней Господь особо благосклонен к человеческой. Мы — безусловно наиболее благословенная форма жизни, и расположение к нам Господа видно в разных проявлениях. Первая благосклонность Господа проявилась в том, что мы обрели форму тела, схожую с формой Господа. В Библии говорится, что Господь сотворил человека по своему образу и подобию. Нет другой формы жизни, схожей с формой Господа.

Господь также наделил человека развитым интеллектом, благодаря которому он способен выносить независимые суждения, а также совершать поступки в соответствии со своими желаниями. Таким образом, человек обладает возможностью действовать по своему усмотрению и создавать новые кармы. Никакая другая форма жизни, включая небесные и демонические существности, не способна создавать новые кармы.

Они просто осуществляют все предначертанные для их существования деяния. Человек же не только наслаждается своей судьбой или страдает в соответствии с совершенными в прошлом деяниями, но также и создает новые кармы в соответствии со своими желаниями.

Способность погружаться в духовную практику (садхану) и достижение освобождения души — уникальный дар Бога человеку. Из всех восьми с лишним миллионов форм жизни таким даром обладает только человеческая. Только у нее имеются два необходимых условия для выполнения духовной практики: физическое тело и развитый интеллект.

Хотя небесные сущности и обладают более развитым сознанием в сравнении с человеческим, их астральные тела не являются подходящим инструментом для выполнения духовной практики. Не обладают физическим телом для погружения в духовную практику также злые духи и демоны. Другие формы жизни, пребывающие на Земле, хоть и имеют проявленное физическое тело, лишены развитого интеллекта, и поэтому тоже не способны к духовной практике.

Только родившись в человеческой форме, у души появляется шанс достичь освобождения. Поэтому эта форма жизни — наиболее важная из всех существующих во Вселенной. Теперь можно понять, насколько уникален инструмент, полученный в виде человеческого тела. Существование в нем необыкновенно важно, так как появляется шанс достичь духовного освобождения в этой жизни. Использование такой возможности должно быть основной задачей. Мудрецы и святые Индии говорили, что было бы глу-

по не использовать человеческую форму жизни для постижения Бога и достижения освобождения. Для осуществления этой задачи необходимо иметь соответствующее побуждение или правильное желание следовать духовному пути и постичь Господа.

Некоторые люди отправляются на высшие планеты после смерти. Они являются местом, где личность может наслаждаться последствиями своих хороших поступков, но не способна создавать новые кармы. Само существование там проявлено только как награда. Соответственно, те, кто должен страдать от последствий своих плохих поступков, посылаются в низшие или разнообразные адские миры. Человеку необходимо появиться там как следствие своей плохой кармы. Он не способен создавать там новые кармы, не говоря уже о выполнении духовной практики. Как высшие, так и низшие миры называются Бхогбхуми. Бхог означает наслаждение или страдание, а бхуми переводиться как пространство или мир. Высшие и низшие миры не более чем Бхогбхуми, тогда как пространство Земли одновременно бхога (пространство наслаждения и страдания) и йога (духовная практика для достижения освобождения). Именно по этой причине человеческая форма жизни на Земле считается очень важной.

По сути дела, все другие формы жизни стремятся получить рождение в теле человека для того, чтобы получить шанс достичь освобождения. Однако какова ирония! Получив рождение в форме человека, мы стремимся только к обретению бхоги, но не йоги. Господь одарил нас человеческим телом, чтобы мы смогли достичь освобождения, но мы забыли, что высшей целью человеческого рождения является ос-

вобожде́ние души от оков кармы. Господь милостиво одарил нас этой формой жизни, самой важной формой существования, поскольку мы совершили в прошлых жизнях хорошие поступки, однако что мы делаем? Мы растрачиваем эту наиболее ценную жизнь, не делая попыток достичь освобождения. Мы выбрали устремление к неправильным целям в виде мирских обретений и наслаждений, которые запутывают нас все больше и не приводят к освобождению.

### **ЧЕТЫРЕ УСТРЕМЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА (ПУРУШАРТХА)**

В соответствии с философией Индии человеческие устремления можно разделить на четыре вида: 1 — артха, 2 — кама, 3 — дхарма и 4 — мокша. Эти устремления на санскрите называются пурушартха. Артха Пурушартха состоит из материальных устремлений: зарабатыванию на жизнь, строительству зданий, сбору одежды, поиску комфорта, обеспечению будущего и т.д. Кама Пурушартха состоит из чувственных устремлений, таких как удовлетворение всех эмоциональных желаний: женитьбы, продолжения рода через потомство и т.д. Дхарма Пурушартха состоит из следования правилам жизни, которые приводят к социальной гармонии, к развитию личных добродетелей, жизни в поклонении Господу, следованию системе верований ради высшего развития. Мокша Пурушартха состоит из духовных устремлений ради того, чтобы освободить душу от всех оков кармы и от круговорота рождения и смерти — и таким образом достичь освобождения.

Первые два устремления, артха и кама, проявлены даже у животных, птиц, насекомых и других низ-

ших форм жизни. Они тоже прилагают усилия для того, чтобы обеспечить свое пропитание, выют гнезда или выкапывают норы, заботятся о своем потомстве. У них есть семьи и эмоциональные наслаждения. Таким образом, они, как и мы, в полной мере обладают первыми двумя устремлениями, атрхой и камой. Чем же мы тогда отличаемся от них? Мы можем доказать, что отличны от них и превосходим их, только если следуем двум другим высшим пурушартхам, а именно дхарме и мокше. Если же у нас в жизни их нет, мы ничем не лучше животных или насекомых. Господь через совершенных мудрецов наставил человека следовать высшим пурушартхам дхармы и мокши. Поскольку человек обладает особыми возможностями, он обязан следовать дхарме и мокше пурушартхе, высшим целям творения.

Для человека дхарма и мокша пурушартха не только важны, они обязательны. Поэтому эти две цели мы обсудим в деталях.

## **МОКША ПУРУШАРТХА**

Мокша является состоянием освобождения души, высшей целью, которую духовный практик реализует в самом конце своего искания. Это состояние полного освобождения и отстраненности от чувственного существования. Такие освобожденные души, хоть они уже полностью свободны и совершенны, не прекращают своей деятельности в этом мире, но вовлекают себя в помощь страдающему человечеству. Они становятся слугами Господа и сотрудничают с Ним в его планах.

Для того, чтобы продвигаться на духовном пути, чело-

веку следует соблюдать различные правила, а также тренировать свое тело, ум и речь. Путь достижения совершенства - последовательный, не мгновенный. Стремящийся к освобождению должен пройти через ряд физических и ментальных этапов очищения. Духовное освобождение не достигается в одночасье. Это процесс медленного устранения загрязнений и нечистот характера в глубине самого себя. Этот путь возвышения известен как крам мукти. Крам значит «этап за этапом», а мукти значит «освобождение». Таким образом, крам мукти — это поэтапное освобождение. Когда практикующий проходит через различные этапы своего духовного пути, считается, что он следует путем крам мукти. Вполне возможно, что такому человеку понадобится идти по этому пути много жизней.

Когда спустя много жизней практики он приближается к этапу конечного освобождения, ему предоставляется возможность встать на путь садхья мукти за одну жизнь. Садхья означает «здесь и сейчас». Садхья мукти — освобождение за одну жизнь. В этом конечном рождении устремленному человеку нет необходимости проходить через очень долгий процесс очищения, который он уже прошел в предыдущих жизнях.

Некоторые люди полагают, что садхья мукти является альтернативой крама мукти, и принимающие путь садхья мукти не нуждаются в предварительных этапах очищения. Они думают, что понимание Бога или знание конечной реальности нисходит на последователя пути садхья мукти и одаряет быстрым освобождением. Если бы это было поистине так, то путь крама мукти был бы полностью лишеным смысла. Однако реальность не такова. Идущие путем садхья мукти

очень редки, тогда как следующие пути крама мукти неисчислимы.

Путь крама мукти — для людей, которые еще не готовы для следования мокша пурушартхе, так как не утвердились еще на пути дхарма пурушартхи. Другими словами, практика дхармы является обязательным условием перед практикой мокши. В конечном итоге, практика дхармы дана для обретения мокши. Хотя мокша является высшей целью (парамартха), дхарму нельзя избежать, так как она является средством достижения этой цели. Так практика дхармы является необходимой для всех людей. После того, как человек утверждается в дхарме, у него появляется шанс устремиться к высшему освобождению, мокше. Без практики дхармы в течении многих жизней душа не достигает мокши, т.е. не освобождается от круговорота рождений и смерти. Поэтому следование путем дхармы подготавливает человека к практике высшего пути мокши. Помня о важности дхармы, давайте рассмотрим её истинную суть.

## ЧТО ТАКОЕ ДХАРМА?

Сложно дать определение слову «дхарма». У него много разных значений, и непросто найти то, которое бы всесторонне пояснило его идею. Это слово происходит от санскритского корня дхру, что означает поддерживать, удерживать, сохранять, подпирать, соблюдать, практиковать, терпеть, выживать, решать, выносить, обладать, принимать, сохранять, брать, проверять, удерживать, урегулировать, направлять, назначать, уделять, оставлять, страдать, проходить и т.д. Учитывая все это, некоторые основ-

ные значения слова «дхарма» мы сейчас выделим отдельно:

1. то, что связывает,
2. природа, предрасположенность, характер,
3. закон, обычай, практика или применение,
4. ритуальные церемонии,
5. предписанные виды поведения в социуме,
6. манеры или этикет,
7. праведность, благодетель, хорошее общение,
8. справедливость, объективность, беспристрастность,
9. выполнение обязанностей, хорошие поступки или деятельность с хорошими намерениями.

По этим различным значениям слова «дхарма» становится очевидным его широкий подтекст. Говоря в общем, оно указывает на:

- естественные законы поддержания Вселенной,
- моральные законы, ведущие к правильному поведению в обществе,
- концепцию истинной справедливости, где все хорошие поступки имеют благие последствия, а все плохие - наказание Господа,
- выполнение предписанных писаниями обязанностей (дхарма шастра),
- соблюдение различных правил в повседневной жизни,
- идеальный моральный и этический образ жизни, поскольку только достойная личность способна вести интенсивную жизнь в аскезе, которая необходима для достижения трансцендентной жизни, являющейся конечной целью человеческого существования,
- религиозные церемонии и ритуалы,



- приводящие к последующему возвышению на райские планеты в следующей жизни,
- постижение своего Я практикой йоги.

Это показывает, как дхарма включает в себя многообразные виды устремлений. Она заботится об этике, социальных законах, правильном поведении, религиозных церемониях, религиозных заслугах, космических законах и даже о трансцендентности духа.

Значения дхармы, упомянутые выше, являются только иллюстрирующими, а не полноценными описаниями. Обобщенно эти значения могут указывать на важные характеристики дхармы, в высшей степени сложные концепции. В писаниях Индии не напрасно говорится, что «путь дхармы чрезвычайно сложен», и что «суть дхармы сокрыта в глубине сердца». Философ вайшешики мудрец Канада говорит: *«То, что является причиной успеха и духовного возвышения в жизни, называется дхармой»*. В Шримад Бхагаватам утверждается: *«То, что сказано в Ведах, является дхармой, а то, что этому противоречит, дхармой не является»*.

Дхарма шастры, т.е. писания о дхарме, устанавливают принципы духовной жизни. Они поддерживают определенные принципы, которые поясняют, что есть добродетель, хорошее поведение, соблюдение обетов, самодисциплина или ограничения, а также поступки, которые считаются необходимыми этическими нормами, ведущими личность к духовному совершенству. Эти принципы перечисляются в различных писаниях как основные характеристики дхармы. Давайте рассмотрим некоторые из них.

В Падма Пуране говорится: *«На дхарму указывают сле-*

*дующие десять основных качеств: брахмачарья (воздержание), сатья (правдивость), тапа (аскеза), дана (благотворительность), нияма (обет или соблюдение), кшама (прощение), шауча (чистота), ахимса (ненасилие), сушанти (полное равнодушие к мирским наслаждениям), астея (неворовство)».*

В Матсья Пуране упоминаются следующие принципы: *«Адрох (свобода от злобы), алобха (свобода от жадности), дам (самоограничение), бхутадая (сострадание ко всем существам), тапа (аскеза), брахмачарья (воздержание), сатья (правдивость), анукроша (сочувствие), кшама (прощение), дхрути (стойкость), — все они формируют должную основу вечной дхармы (санатана дхармы)».*

Помимо Пуран, Самхиты (сборники моральных правил, которые считаются вспомогательными писаниями) также дают характеристики дхармы. Ману смрити перечисляет: *«Дхрути (стойкость), кшама (прощение), дам (самоограничение), астея (неворовство), шауча (чистота), индрия ниграха (овладение страстями), дхи (преданность), видья (духовное знание), сатья (правдивость), акродха (свобода от гнева) — все они являются десятью составляющими дхармы».*

Ягьявалкья смрити также утверждает: *«Ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), шауча (чистота), индрия ниграха (овладение страстями), дана (подношение), дая (сострадание), дама (самоограничение), кшанти (прощение) — все они являются средством овладения дхармой».*

В Вишну Самхите говорится: *«Кшама (прощение), сатья (правдивость), дама (самоограничение), шауча (чистота), дана (подношение), индрия ниграха (овладение*

*страстями), ахимса (ненасилие), гуру сева (служение гуру), тиртха даршана (паломничество), дая (сострадание), риджута (прямота), нирлобхата (щедрость), пуджа (поклонение Богу), анасуя (свобода от злобы) — эти различные аспекты дхармы должны практиковаться всеми».*

В Бхагавад Гите (глава 16, стихи 1-3), которая также известна как «Дхарма Самвада» или «Диалог дхармы», описываются характеристики дхармы как дара людям, наделенным божественной природой. Там же Господь Кришна говорит: «*О Арджуна, абхая (бестрашие), саттва-самшудхи (внутренняя чистота), гьяна йога вьявастхити (устойчивость в самосозерцании), дана (благотворительность), дама (самоограничение), ягья (совершение жертвоприношений), свадхьяя (самоизучение), тапа (аскеза), арджава (прямота), ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), акродха (свобода от гнева), тьяга (отрешенность), шанти (умиротворение), апаишунна (отказ от критики), дая (сострадание), алолупатва (не жадность), мардав (мягкость), хри (стыд), ачাপалам (решительный), теджа (энергичность), кшама (прощение), дхрути (стойкость), шауча (чистота), адрох (беззлобность), натиманита (скромность) — таковы качества наделенных божественной природой личностей».*

Йога Сутры Мудреца Патанджали также предписывают определенные моральные и этические нормы для тех, кто собирается продвигаться по пути самореализации. Они весьма схожи с теми, что перечислены выше. Йога Сутры подразделяют их на две категории, а именно ямы и ниямы. Ямы означает ограничения, а ниямы — правила следования. В категории ям Мудрец Патанджали перечисляет различные виды воздержаний и самодисциплин, такие как: ахимса (ненасилие),

астея (неворовство), апариграха (невладение), сатья (правдивость) и брахмачарья (воздержание). В категории ниям он перечисляет виды правил и соблюдения высшей важности, такие как: шауча (чистота), сантоша (самоудовлетворенность), тапа (аскетизм), свадхьяя (самоизучение), ишвара пранидхана (преданность Господу).

Другие тексты по йоге также приводят списки ям и ниям с небольшими отличиями, давая в дополнение к ним некоторые второстепенные правила. Однако все они включают в основном ямы и ниямы, которые соответствуют характеристикам дхармы. К примеру, Мудрец Ягьявалкья в его Самхите, Мудрец Шандилья в его Упанишаде и Мудрец Васиштха в его Самхите считают ахимсу (ненасилие), сатью (правдивость), астею (неворовство), брахмачарью (воздержание), даю (сострадание), арджаву (прямоту), кшаму (прощение), дхрути (стойкость), митахару (диету) и шаучу (чистоту) десятью ямами. (ЯС 1.50, ШУ 1.1, ВС 1.38). Аналогично они включают тапу (аскезу), сантошу (самоудовлетворение), астикья (веру в Бога), дану (благотворительность), ишвара-пранидхану (преданность Богу), сидханта шравана (слушание писаний), хри (стыд), мати (решительность), джапу (повторение мантры) и врату (соблюдение обетов) десятью ниями. (ЯС 11.1, ШУ 1.2, ВС 1.52).

Таким образом, система йоги также предполагает соблюдение этических и моральных принципов теми, кто намерен двигаться по пути духовного просветления. Человеку следует практиковать ямы и ниямы, которые являются ничем иным, как стремлением к дхарме, для того чтобы развиваться на духовном пути. Так ямы и ниямы являются важными принципами духов-



ной жизни. В этой книге мы попытаемся разобраться с концепциями ям и ниям и обсудим каждую из них подробно.

## ГЛАВА 2

# КОНЦЕПЦИЯ ЯМ И НИЯМ

## ОЧИЩЕНИЕ ТРОЙСТВЕННОЙ ОБИТЕЛИ ДУХА

Суть йоги в пробуждении своей сущности к осознанию себя, или атмана. Знание о себе обретается не через изучение писаний и не через внешние обыденные опыты. Оно обретается через внутренний духовный опыт, поскольку наше Я находится внутри. Тело, ум и сердце являются местом пребывания нашего Я. Поэтому постижение себя приходит через ограничение, очищение и преодоление тройственности тела, ума и сердца.

Самореализация невозможна до тех пор, пока даже малейшая форма невежества продолжает оставаться в сознании. До тех пор, пока не пропадает иллюзия видимой реальности внешнего мира, ощущение своего эго продолжает находиться в сознании, препятствуя самореализации. Только когда внешний мир пропадает с экрана восприятия, пропадает великая

иллюзия, и внутреннее сознание входит в единение с внутренним Я. Только после этого человек перестает отождествлять себя со своим телом и с эго, достигая истинного единения с самим собой. Достигнув этого этапа, йог не впадает больше в иллюзию. Обычно истинное Я не явлено – из-за физических, ментальных и эмоциональных нечистот. Когда такие нечистоты устраняются посредством очищения тела, ума и сердца, человек приходит к осознанию едва заметного присутствия своего Я внутри. Поэтому серьезный ученик йоги должен прилагать усилия к тому, чтобы поддерживать эту тройственную обитель Духа в чистоте и порядке. С этой целью необходимо начать практику ям и ниям, два первых аспекта восьмиступенчатой йоги.

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЯМ И НИЯМ

Ямы и ниямы являются запретами и предписаниями, которые, как необходимое условие, сопровождают любые виды йоги, обеспечивая им устойчивую основу. Ямы означают ограничения, воздержание, контроль. В йоге ограничение и контроль используются для влияния на поведение практикующего. Ямы основаны на моральных принципах. Поэтому ямы могут считаться моральными принципами или правилами должного поведения. Они предназначены для передачи и утверждения ученика в этических ценностях и в самоконтроле. Ниямы означают соблюдение правил и дисциплину. В йоге дисциплина или правила применяются к телу и уму практикующего. Ниямы предназначены для уменьшения и устранения нечистот из тела и ума. Поэтому ниямы могут быть названы очищающими предписаниями, или правилами

самодисциплины, которые предназначены для прививания физического благополучия и ментального спокойствия. Как ямы, так и ниямы запрещают использование тела и ума не по назначению. Через практику ям и ниям человек развивает в себе бескорыстное поведение, здоровье, истинное счастье, сосредоточенность и силу воли. В конечном итоге он движется к совершенству и самореализации, конечной цели йоги.

## ВИДЫ ЯМ И НИЯМ

Мудрец Патанджали называет пять ям (ограничений) и пять ниям (правил). Ямы: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (неворовство), апариграха (невладение), брахмачарья (воздержание). Ниямы: шауча (чистота), сантоша (удовлетворение), тапа (аскеза), свадхьяя (самоизучение), ишвара пранидхана (преданность Богу). Таковы основные ямы и ниямы. Однако есть и другие второстепенные ямы и ниямы, которые упоминаются в других текстах.

Мудрецы Индии поместили ямы и ниямы в основании практики восьмиступенчатой йоги. Ямы и ниямы не только являются моральными или этическими принципами, но также обязательными качествами, которые ведут к хорошим поступкам и духовному росту. Они склоняют практика к ментальному равновесию и спокойствию. Их также можно назвать инструментами, позволяющими практику контролировать все эмоции и страсти, которые в противном случае обычно являются причиной беспокойств ума. Они - практические наставления, раскрывающие важные достижения перед теми учениками, которые со всем усердием придерживаются их. Нарушение любых из них приводит



к потере ментального равновесия, возбуждая эмоции и страсти в практикующем. Однако следует быть осторожным в том, чтобы не превратить эти принципы в формальности обыденной жизни, и не забывать, что они являются духовными добродетелями с невероятно глубокой мистической значимостью.

## **ПРАКТИКА ЯМ И НИЯМ**

Ямы практикуются как обеты в любое время и в любом месте. Ниямы соблюдаются как ежедневные практики. Если ученик оступается в соблюдении ям или ниям, его духовное развитие затрудняется. Они должны приниматься в практику с самого начала занятий и на протяжении всей последующей вовлеченности в йогу, до тех пор, пока человек не станет совершенным йогом. Более того, их следует практиковать во всех жизненных ситуациях, не только в поступках, но и в мыслях, и в речи. Основательная практика ям и ниям закладывает надежную и сохранную основу для последующего духовного развития.

## **ВОЗМОЖНОСТИ ЯМ И НИЯМ**

Ямы как ограничения и ниямы как предписанные правила нельзя разделить на четкие категории. Они необходимы друг для друга, очень тесно взаимосвязаны и являются взаимозависимыми качествами или добродетелями. Поэтому их необходимо практиковать одновременно, а не по отдельности. Невозможно практиковать в должной степени одну из них, пренебрегая другими. Различные идеалы и добродетели олицетворяются в ямах и ниямах, и все вместе они

определяют природу человека. Поэтому их нельзя отделить друг от друга. Следует помнить, что в основе их единства находится человеческая природа, и прилагать усилия к тому, чтобы развивать их как единое целое, а не по отдельности.

Невозможно достигать великих целей в человеческой жизни без должного поведения и самодисциплины. Это особенно относится к достижению духовных целей. Ямы и ниямы являются дорожными знаками на духовном пути. Без их помощи практикующий будет блуждать в потемках в своей попытке достижения духовного развития. По этой причине практику следует честно придерживаться их настолько, насколько позволяют его возможности. Ему следует как должно следовать ямам и ниямам при любых обстоятельствах и всегда оставаться бдительным, заботясь о том, чтобы не нарушать эти духовные принципы. Это позволит ему воспользоваться качествами и добродетелями, которыми наделила его природа.

Не урегулированная, лишенная праведности жизнь неизбежно приводит к несчастью и страданиям. Те, чьи умы в заблуждении и замешательстве, вовлекаются в нежелательный образ жизни. Это не к лицу идущему духовным путем человеку, который должен обладать настоящей пронизательностью и ментальным равновесием. Для этой цели должное поведение и самодисциплина являются незаменимыми. Моральное поведение и духовные склонности имеют большое значение в жизни практика. Поэтому для него следование ямам и ниямам является важным предварительным условием.

Вне зависимости от того, до какой степени практи-

куются ямы и ниямы, они неизбежно оказывают влияние на философское восприятие жизни, и человек обретает счастье не только от духовной практики, но и от выполнения своих обязанностей. С таким настроением он может поддерживать внутреннюю гармонию, равновесие и спокойствие ума даже в трудных ситуациях. Обычно люди подвержены таким чувствам как гнев, ненависть, страсти, собственничество, ложь и иллюзии, которые делают жизнь несчастной и преисполненной беспокойствами. Следовательно, для обретения счастья и спокойствия человеку следует подавлять эти пороки через практику противоположных добродетелей — ям и ниям. Подобное решение было предложено Патанджали.

Сначала нежелательные склонности своей природы необходимо преодолеть непрерывной практикой противоположных или желательных устремлений. Через непрерывную и бдительную практику человек постепенно преуспеет в устранении пороков или нежелательных склонностей и заменит их добродетелями или желательными устремлениями. Таким образом, это не является простым устранением негативных качеств, а формировании позитивных вместо них. Для того, чтобы устранить любые возможности последующего возвращения этих пороков, добродетели ям и ниям следует практиковать до их высшей формы совершенства. В конце концов, когда пороки будут искоренены в полной мере, а добродетели твердо укоренены, то они станут постоянно проявленными в природе личности.

Эта задача не из легких. Сначала могут происходить откаты к прежнему и неудачи. Тем не менее, человеку необходимо прилагать ежедневные усилия к тому,

чтобы улучшить практику ям и ниям. Их невозможно практиковать без полной отдачи. Для этого нужно прилагать постоянные усилия. Более того, у практикующего должна быть полная убежденность в их ценности и значимости в духовной жизни. Если человек желает достичь успеха в обретении конечной цели йоги, ему следует жить в соответствии с принципами духовной жизни, как это формулируется ямами и ниямами. Его мысли, слова и поступки должны быть в соответствии с ними. Ради духовной цели ямы и ниямы следует практиковать для достижения высшего уровня совершенства, а не просто принимать их как правила хорошего поведения. Ямы и ниямы в их совершенной форме являются этапом духовности, а не частью обыденной жизни. В сравнении с мирской трактовкой они обладают более глубоким подтекстом.

Только те практики, кто смог оставить обыденный образ жизни и принять строгую аскезу, будут способны развить ямы и ниямы до их высшего совершенства. Для этого необходимы очень высокие этические ценности и моральные принципы в сочетании с сильной волей и способностью к приложению неослабевающих усилий. Вне сомнений, задача овладения ямами и ниямами до этапа их совершенства может показаться такой же сложной, как задача по завоеванию мира, однако она не является невыполнимой. Многие йоги прошлого достигали в ней успеха.

## **ЯМЫ И НИЯМЫ ОДАРЯЮТ СВЕРХСИЛАМИ**

Ямы и Ниямы не являются видом подготовительной работы, направленной на физическое или ментальное очищение или философское отношение к жизни. Они

предназначены для создания высшего вида человека, свободного от всех эмоций, страстей и ограничений. Йог, который должным образом утверждается в практике, одаряется физическими и мистическими совершенствами. В соответствии с Патанджали, овладение каждой из ям и ниям определенно приводит к совершенствам, таким как: ясновидение, ясновыслушивание, знание прошлого, настоящего и будущего, сила слова, способность переносить экстремальные формы жары, холода, жажды и голода. Ямы и ниямы - не обычные добродетели, предназначенные для образа жизни аскета, они обладают большим значением и силой. Они открывают новый путь для духовных заслуг, а также для развития непроявленных способностей человека. Когда они практикуются на их высших этапах совершенства, то обладают могуществом трансформации даже грешника - в праведника. Это можно видеть на примере жизни некоторых великих мудрецов и йогов прошлого.

Патанджали дал виды измерения необходимого уровня ям и ниям. Совершенство каждой из них одаряет конкретными результатами, которые указывают на достижение их кульминации. То есть необычные способности возникают у йога, который довел их практику до совершенства. Это говорит о том, что ямы и ниямы — не обычные правила повседневной жизни. Они являются экстраординарными добродетелями йоги и источником невероятных возможностей.

## ГЛАВА 3

# ОСНОВНЫЕ ЯМЫ

## НЕОБХОДИМОСТЬ ПРАКТИКИ ЯМ

Очевидно, что ямы представляют высшие духовные состояния на пути йоги. Именно по этой причине мудрец Патанджали описал ямы как один из важных частей восьми ступеней йоги. Они не являются просто начальным этапом занятий йогой. Это продолжительная практика по трансформации природы йога, до тех пор, пока он не утвердится полностью в различных добродетелях ям. Мы можем видеть по результатам, упомянутым Патанджали на каждую доведенную до совершенства яму, что практикующий становится реализованным йогом, наделенным многими сверхъестественными силами. К тому времени, когда человек обретает высшие формы совершенства ям, он становится сиддхом, или совершенным йогом, который овладел всеми восемью аспектами йоги.

С этой точки зрения, яма как первый этап практики йоги, является ничем иным, как самадхи, или заключительным этапом восьмиступенчатой йоги. Более

того, Патанджали указывает на то, что все сверхъестественные способности (вибхути или сиддхи) проявляются у йога благодаря практике саньямы (ограничения). Саньяма включает одновременную практику последних трех аспектов: дхарана (сосредоточение), дхьяна (медитация), и самадхи (экстатический транс). Это говорит о том, что результаты, которые обретаются благодаря ямам, не могут быть отделимы от практики саньямы, т.е. от дхараны, дхьяны и самадхи. Они являются различными гранями одной практики йоги, а не более высокими или низкими этапами на лестнице йоги. Другими словами йог, достигший в практике ям высшего совершенства, автоматически становится совершенным также и в самадхи.

## УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ ЯМ

Из вышеприведенного описания мы можем видеть, что основные и второстепенные ямы являются обетами, которые по своей природе универсальны и применимы ко всем. Ямы — это универсальные правила, которые основаны на этических ценностях и моральных принципах. Любой, кто соблюдает эти обеты в пределах своих возможностей, получает не только благо, но также привносит вклад во всеобщее благосостояние. Поскольку ямы связаны с фундаментальными качествами человека и оказывают влияние на личность в целом, они стоят того, чтобы быть принятыми всеми людьми. Даже обычные люди могут соблюдать их на своем уровне, чтобы избежать плохих привычек и эгоистических желаний. Тот, кто с тщанием практикует ямы, может преодолеть все слабости, и в конечном итоге обрести спокойствие и сосредоточение, устранив корень отвлекающих факторов.

А теперь давайте рассмотрим каждую из пяти основных ям, упомянутых мудрецом Патанджали.

### **АХИМСА (НЕНАСИЛИЕ)**

В буквальном значении слово ахимса значит неубийство. Однако в более широком значении как добродетели самоограничения для практикующего йогу, оно указывает на ненасилие, на несовершенство оскорблений или на непричинение вреда. Оно основано на принципе «живи и дай жить». Философия йоги настаивает о том, что каждое живое существо обладает сильным желанием жить. Поэтому практикующему следует уважать такое желание других, оказывая должное уважение всем, включая растения. Не имеет значения то, что у человека нет возможности защитить живые существа, однако не следует быть причиной страдания и боли для других. По сути, причинять боль другим живым организмам побуждают страх, ненависть или враждебность. Намерение причинить боль другим иногда оказывается реакцией страха, который появляется из представления о том, что другие могут причинить боль нам. В других ситуациях это может быть проявлением ненависти или враждебности. Таким образом, если чувство страха, ненависти и враждебности преодолевается, развивается добродетель ненасилия. Для такой тенденции Патанджали рекомендует заменить нежелательные качества их противоположностями. Поэтому практикующему, стремящемуся развить добродетель ненасилия, следует искоренить в своем сердце страх, злобу и ненависть через культивирование дружелюбия, доброты и любви по отношению ко всем живым существам.



Таким образом, ахимса не только добродетель сама по себе. Она развивает другие желательные склонности характера, такие как бесстрашие, любовь, сострадание, мягкость и прощение. Более того, ахимса — не только практика или настроение непричинения боли другим. Она включает позитивные качества любви и дружелюбия. Также она предполагает свободу от таких изъянов, как гнев и злоба. Эта божественная добродетель, которую имеет смысл культивировать всем людям, а не только стремящимся к духовному продвижению и освобождению.

Патанджали объясняет, что когда йог обретает совершенство в практике ахимсы, все живые существа оставляют свои злобные склонности и перестают быть враждебными в его присутствии. Таково могущество истинной ахимсы. Оно доказывает, что совершенство в ахимсе не просто непричинение боли другим, но позитивная и эффективная сила. Такая сила является любовью в действии. Она во всех направлениях источает вибрации взаимопонимания, сострадания и прощения. Когда йог прочно утверждается в добродетели ахимсы, к нему приходит ощущение единства со всеми формами жизни, которое является источником безграничной любви. Вокруг себя он создает атмосферу с такими вибрациями, что любые живые существа, попадающие в поле влияния, принимают его состояние и оставляют свои злобные намерения. Попадая в поле такой сильной любви, даже дикие животные становятся ручными.

Достигший подобного совершенства йог преисполнен любви и сострадания даже по отношению к тем, кто может попытаться причинить ему вред. Он спо-

собен передать свое благородное настроение другим через подавление их злобных намерений, когда они попадают в поле его влияния. Его никто не боится, потому что все враждебные и злобные мысли полностью покинули его сознание. Его сердце смягчается, когда он видит боль других, и потому не вовлекается в причинение страданий другим. Он свободен от страха, поскольку развил в себе силы, благодаря которым никто не способен причинить ему вред. Таково могущество ахимсы, которая проявлена в высшей степени.

И основатель буддизма Будда, и Махавира, основатель джайнизма, известны как личности, практиковавшие ахимсу в высшей форме её проявления. Тому есть множество примеров в их жизнях. Например, укрощение бешеного слона, убившего множество других людей. Интересен факт, что Будда и Махавир были современниками, которые жили в шестом веке до нашей эры. Ахимса была самым главным принципом, который они проповедовали. Говорится также, что Махавир приручил смертельно ядовитую кобру и трансформировал её в благочестивую сущность, которая впоследствии возвысилась до райских миров. Эта история в литературе джайнов описывается следующим образом.

Однажды в лесу жил монах, который практиковал покаяние. Как-то раз он пошел просить подаяние. Проходя по лесу, он случайно наступил на лягушку, которая погибла прямо на месте. Проходящий неподалеку другой монах увидел случившееся и посоветовал пройти через обряд покаяния за убийство невинной лягушки. Этот совет привел виновного монаха в такую ярость, что он стал бить советчика. В потасов-

ке он сильно ударился об дерево и, рухнув на землю, скончался прямо на месте. В следующей жизни он переродился сыном известного главы монастыря в лесу, и его называли Каушиком.

С самого детства у него был вспыльчивый характер, который он унаследовал со своего прошлого воплощения. После смерти отца к нему перешла ответственность по управлению монастырем, и он стал его главой. В это время несколько принцев из находящегося поблизости города Светамби отправились в лес на охоту. Они наелись фруктов с деревьев, принадлежащих монастырю, а некоторые деревья ради забавы просто поломали. Как только Каушик узнал об этом, он, разгневавшись, сразу же бросился на них с топором в руках. Опасаясь за свои жизни, принцы обратились в бегство. Каушик погнался за ними, но в пылу слепой ярости упал в глубокий заброшенный колодец. Когда он падал, топор ударил его по голове, и Каушик мгновенно умер. Он переродился злобной коброй в этом же лесу, не позволяя никому из людей проходить через него. Каждый, кто пытался сделать это, умирал от ядовитого укуса. Люди звали кобру Чанд-каушик. «Чанд» — значит ужасный, свирепый, опасный.

Однажды, скитаясь по стране, великий Махавир вошел в этот лес по дороге в Светамби. Он сел в безлюдном храме и погрузился в медитацию. Увидев этого великого святого, сидящего безмолвно, Чанд-каушик подполз к нему, раздул капюшон и зашипел. Оставаясь спокойным, Махавир не обращал на кобру внимания. Это привело змея в бешенство, и он укусил Махавира за его большой палец на ноге. Глядя на это, Махавир оставался невозмутимым, и кобра кусала его

снова и снова. Махавир пребывал необеспокоенным. Только благоухающая молочного цвета кровь\* сочилась из его укушенного пальца. Кобра впервые видела человека, на которого не действовал ее смертельный яд.

После этого Махавир явил свою сияющую форму, которая привела её в оцепенение и благоговение. Каушик сразу же вспомнил о своих прошлых жизнях, а также осознал, как гнев и насилие привили его в низшие формы существования. И вновь хорошие привычки, которые были обретены в результате покаяний в его прошлых жизнях, наполнили сердце, и он взмолился Махавиру о прощении. Для того, чтобы кобра-Каушик искупил грехи, Махавир наставил его придерживаться полного поста и находиться в одном месте. Он посоветовал кобре не высовывать свои ядовитые клыки наружу, чтобы не возникало соблазна укусить других.

В соответствии с наставлениями кобра жила в этой норе безо всякой еды. По мере того, как она лежала неподвижно, муравьи стали кусать её кожу и есть плоть. Веря в заслуженность наказания, кобра страдала от боли с чувством покаяния. Думая о том, что любое движение может причинить муравьям боль или убить их, кобра оставалась полностью неподвижной, страшась совершить новые грехи. Когда люди узнали, что кобра больше не стережет лес, они стали приходить к тому месту, где она лежала. Они думали что кобра мертва, поэтому тыкали в нее палками. Суровое покаяние кобры продолжалось пятнадцать дней. После этого её душа освободилась и была возвышена до мира Вайманик, высшего рая в соответствии с учением джайнов. Это иллюстрирует то, как обычная ко-

бра была превращена в благочестивую личность, поскольку оказалась в обществе совершенного святого.

Другой случай подобной трансформации иллюстрируется на примере Валмики, мудреца древней Индии и автора эпоса Рамаяна. Рожденный в брахманской семье, он был оставлен родителями и выращен разбойником из дикого племени в горах. Ребенка назвали Вала и обучили искусству воровства. Вала рос, женился и завел детей. Свою семью Вала поддерживал при помощи разбоя, грабя тех, кто проходил по той местности. Однажды великий мудрец Нарада странствовал там. Вала остановил его и потребовал отдать имущество. Совершенный отрешенный мудрец Нарада обладал единственной собственностью: струнным инструментом, на котором он играл, воспевая имена Бога, и с которым никогда не расставался. Вала пригрозил убить мудреца, если он откажется выполнить его требование. Совершенный святой не ведает страха. Однако, подумав, Нарада сказал Вале, что отдаст все, что у него есть, но перед этим Вала должен прийти к своим детям и жене и спросить, готовы ли они разделить последствия его многочисленных греховных поступков. Следуя просьбе мудреца, Вала спросил свою семью, согласны ли они разделить последствия его деяний, какими бы дурными ни были эти последствия. Жена и дети отказались, сказав, что его обязанность, как главы семьи, их поддерживать. И если он при этом совершает неблагоприятные поступки, то это его и только его бремя. Это потрясло Валу до глубины души и пробудило в нем хорошие врожденные качества. Он вернулся к мудрецу Нараде и стал вопрошать о различных путях искупления греховных поступков. Нарада провел духовное посвящение Вале и дал наставление непрерывно по-

вторять мантру Рама. Однако поскольку Вала был воспитан в дикой местности и обычаях, ему было сложно запомнить мантру. Поэтому вместо нее он стал повторять перевернутую мантру Мара, что означает убийство или смерть. Нарада сказал, что это не важно, если он будет повторять мантру с полной верой и преданностью. Мудрец наставил его расположиться в этом же месте и не переставая повторять мантру, пока он не вернется, и покинул Валу.

Без единого движения, на протяжении многих лет Вала сидел и повторял мантру Мара. Все его тело постепенно покрылось муравейником. Вернувшись спустя несколько лет, мудрец Нарада нашел Валу погребенным под муравейником, и все же погруженного в повторение мантры. Будучи довольным безграничной преданностью Валу, Нарада расчистил муравейник, вывел Валу из глубокой медитации и сменил его имя на имя Валмики, поскольку он вышел из муравейника (валмика).

Эти истории из древних писаний Индии подтверждают идею о том, что как люди, так и животные отвечают на чистые вибрации любви и сострадания, исходящие от йогов, достигших совершенства в практике ахимсы.

## САТЯ ПРАВДИВОСТЬ

Сатья — это добродетель правдивости. Это воздержание от произнесения лжи. Практикующий йогу должен всегда быть честен по отношению к себе и к другим. Нужна настоящая гармония между мыслями, словами и делами. Все великие личности, вне зависимости от своей религиозной принадлежности, пропо-

ведовали принципы правдивости. Правда порождает величие духа, наполняя сердце чистотой. Правда также уменьшает беспокойства, развивает бесстрашие, искренность и честность. Она помогает избежать недоверия с вытекающими из этого проблемами.

Ложь является изъяном, ведущим к дурному поведению и нечестности. Иногда ложь приносит кратковременные результаты, но в конечном итоге она обречена на провал, потому что правда всегда побеждает. Произнесение лжи является ничем иным, как нехваткой смелости для встречи с реальностью. Практикующий йогу стремится к реальности, поэтому ему следует избегать произнесения лжи. Если человек недостаточно смел для того, чтобы произносить правду, для него лучше молчать, чем лгать.

Правдивость является мерилем чистоты сердца. Наши молитвы достигают Господа, только если произносятся из чистого и преданного сердца. Поэтому для того, чтобы приносить плоды, все молитвы, предложенные Богу, должны обладать силой честного сердца. Господь отвечает только на такие молитвы, поэтому практикующему всегда следует произносить правду, чего бы это ему ни стоило.

Патанджали говорит, что когда йог утверждает в добродетели правдивости, он может осуществлять дела через могущество слова, без необходимости вовлечения в деятельность. Истина йога — это не просто вербальная констатация произошедших фактов. Все то, о чем он говорит, происходит. Такова уникальность истины, проявляющаяся через йога. Ничто не может помешать словам такого совершенного йога свершиться. Он может благословлять любого и исцелять кого

угодно, вне зависимости от кармы человека.

Такое могущество правдивости основано на знании прошлого, настоящего и будущего, а также на способности контролировать силы природы. Когда йог говорит что-то, это должно случиться как предсказание, даже если при этом нарушаются естественные законы природы. Все необыкновенные поступки поддерживаются естественными силами, под влиянием которых находятся все обычные живые существа. Конечно же, такой йог предпочитает действовать в соответствии с законами природы и Бога, поэтому он всегда взвешивает каждую мысль прежде, чем её произносить. Однако если в некоторых особых обстоятельствах йог предсказывает что-то, идущее против естественных законов, Господь с радостью это принимает. Когда такой совершенный йог произносит нечто, идущее вразрез с естественными законами, это всегда ради всеобщего блага, а не из эгоистических интересов для причинения вреда кому-то.

Есть много примеров подобных видов могущества правдивости, когда природа подчиняется словам великих йогов, полностью овладевших сатъей. Об этих примерах можно прочитать в Индийских эпосах, Пуранах.

В Пуранах рассказывается о том, как великий мудрец Агастья усмирил горы Виндхья. Расположенные по всему региону центральной Индии, горы Виндхья блокировали проход от севера к югу, преграждая путь солнцу из-за того, что вздымались слишком высоко. Обеспокоенные Девы обратились к мудрецу Агастье за помощью. Агастья решил совершить паломничество из северной Индии на юг. Когда он приблизился



к горам Виндхья, которые преграждали путь, Агастья сказал им расступиться и пропустить его. По его просьбе горы расступились и позволили ему пройти. Пройдя через них, мудрец Агастья сказал им оставить проход, пока он не вернется обратно. Проход остался навсегда, поскольку мудрец Агастья так и не вернулся из южной Индии.

Есть другая история, доказывающая могущество слова Агастья. Однажды Индра, царь небес, убегал от могущественного демона. Во время отсутствия Индры царь Нахуша находился на троне Индры и успешно защищал Девов от демонов. Со временем Нахуша стал высокомерным и жадным, и когда Индра вернулся, он отказался уступить ему трон. Помимо царства, Нахуша также подумывал завладеть женой Индры, которая была хитрой женщиной. Вместо того чтобы отклонить предложение Нахуша, она пригласила его к себе домой на паланкине, который несли великие мудрецы, одним из которых был Агастья. Находясь в неведении, нетерпеливый Нахуш так сильно хотел встретиться с супругой Индры, что по пути часто подгонял несущих его паланкин мудрецов словами «сарп, сарп», что в переводе значит «побыстрей». Однако другое значение этого слова – «змея». В очередной раз подгоняя мудрецов словами «сарп сарп», царь Нахуша из своего высокомерия пнул Агастью, на что мудрец ответил «да будь змеей». В это же мгновение Нахуша пал с райских планет на землю, превратившись в питона. В этом состоянии он находился много лет, до тех пор, пока Юдхистхира, старший из братьев Пандавов, не освободил его. Эта история показывает, как естественные силы и люди подвержены влиянию слова тех, кто утвердился в благодетели сатьи. Даже божественные личности не являются исключением.

Это можно видеть на примере царя Ришабхи, который был инкарнацией самого Вишну. В джайнизме инкарнация Ришабхи считается первой и наиболее значимой из 24 тиртханкарсов. В известном эпическом повествовании Индии - Шримад Бхагаватам, рассказана история, которая предшествовала инкарнации Ришабха.

Царь Набхи со своей супругой Мерудеви были великими преданными Господа Вишну, которые хотели иметь сына. Мудрецы порекомендовали им провести особое жертвоприношение (ягью) для того, чтобы исполнить свое желание. Они организовали ягью и пригласили мудрецов как проводящих церемонию жрецов. Мудрецы провели ритуал по всем правилам. Царь с царицей приняли участие с полной верой и преданностью. В конце мудрецы провели ритуал, называемый праваргья, и произнесли заклинание на призвание Господа Вишну. Вскоре все собравшиеся увидели проявленную сияющую форму Господа, и предложили Ему свои поклоны.

Произнося цель призывания Господа, мудрецы взмолились: «О Господь, источник всех даров! Раджарши Набхи поклоняется Тебе ради обретения сына, равного Тебе во всем».

Господь в ответ сказал: «О великие мудрецы, поскольку я единый и неповторимый, то невозможно одарить благословением, которое вы у меня попросили. Тем не менее, ваши слова не могут быть напрасными, поскольку вы владеете Ведами, полностью посвятили себя истине, сатье, и не отличны от моих уст. Поэтому я буду рожден как частичное проявление себя, и стану сыном Набхи и Мерудеви». Произнося эти слова,

Господь исчез. Таким образом, будучи удовлетворенным ягьей, Господь одарил царя экстраординарным даром, чтобы утвердить истину слов, произнесенных мудрецами.

Впоследствии, в соответствующее время, Господь родился сыном Мерудеви. Его форма была сформирована из чистых элементов и обладала непостижимой природой. Он был необыкновенно могущественным, преисполненным саттвой, и обладал безграничными добродетелями. Его звали Ришабха, что означает лучший из лучших. Цель инкарнации Ришабхи была передать миру образ жизни аскета, нитья-брахмачарья, того, кто соблюдает половое воздержание на протяжении всей своей жизни. Он проповедовал, что человеческая форма жизни дана для достижения возвышенной духовной цели через практику йоги.

### **АСТЕЯ (НЕВОРОВСТВО)**

В переводе астея означает воздержание от воровства. Не только само воровство, но и желание получить ценности других неправомерным образом считается воровством. Корень порока воровства — это желание наслаждаться собственностью других и полное игнорирование их права на собственность по отношению к законно обретенным вещам. Это также следствие чувства зависти к чужой удаче, склонности к нечестности, которая приводит человека к воровству. Такая склонность не к лицу любому, особенно праведнику, и уж тем более практикующему йогу.

Поэтому достойный человек на духовном пути должен культивировать добродетель неворовства. Это

моральный принцип, ценность которого самоочевидна. Практикующий йогу должен относиться к своей удаче, какая бы она ни была, как к дару Господа, и в то же время уважать собственность и богатства других. Если он удачлив, ему следует делиться с другими, менее удачливыми людьми. Такая щедрость является признаком свободы от воровства на его пути. Таков путь, на котором человек может шаг за шагом развить добродетель астеи.

По мере продвижения йога в практике этой добродетели он возвышается над обыденной склонностью к присвоению чужого и постепенно преодолевает все устремления к мирским благам. Он воспринимает их как жалкие и не имеющие цены в сравнении с богатствами духовных опытов, которые обретаются в практике йоги. Он добровольно принимает простой образ жизни и не беспокоится о своем мирском процветании. К тому времени как он прочно утверждает в практике астеи, его желание богатства полностью угасает.

Мудрец Патанджали объясняет, что когда йог утверждает в астее, все драгоценности автоматически становятся ему доступны. Это означает, что он обретает способность видеть все ценности и богатства, закопанные в земле. Более того, у него появляется легкий доступ к богатствам, и он понимает, что может обрести их все, если того пожелает. Он даже способен сделать так, что они вдруг придут к нему со всех сторон. Однако обладающий такими способностями йог не обращает внимания на подобного рода клады, спрятанные в земле, ибо полностью осознает негативные последствия обладания материальными богатствами. Также он не материализует драгоценные камни, по-

тому что не нуждается в них. Если такой йог использует свои способности для обретения богатств, то только ради того, чтобы помочь тем, кто праведен или в большой нужде.

Когда в некоторых из текстов по йоге обсуждается обретение сверхспособностей через практику, то поясняется, что йог может превратить все что угодно в золото, просто смазав эти предметы своими экскрементами или помочившись на них. Такая продвинутая личность даже не подумает о воровстве того, что принадлежит другим, ибо полностью свободна от всех устремлений мирской жизни. Настоящий йог — истинно отрешенная личность, которая ведет простой образ жизни и ничем не владеет. Он вне мирских запутанностей, свободная личность, освобожденная душа. Вот история об истинном йоге, который полностью утвердился в благодетели астеи.

Около тысячи лет назад жили два очень известных йога Индии, Матсиендранатха и его ученик Горакшанатха. Они оба считались достигшими высшего совершенства. Они путешествовали по всей Индии, Непалу и Тибету и были хорошо известны в этих странах. Они перечисляются среди 84 сиддха йогов Индии и Тибета. В Индии они считаются основоположниками секты йогов Натха. Они были авторами многих текстов по йоге, их имена также упоминаются и в других источниках по йоге и тантре.

Существуют множество известных историй об этом учителе и его ученике. Предполагается, что ученик превзошел своего учителя в духовных достижениях и помог ему преодолеть ловушку мирских наслаждений, в которую тот попал. В этой истории

Матсиендранатха, еще не достигший совершенства гуру в йоге, отправился в местность под названием Кадали Деш, также известной как Кампур Деш или Камара Деш, что означает земля банановых деревьев. Во время своего путешествия он был впечатлен чарующей красотой девушек племени той местности и особенно царицей Кадали Деша. Кадали Деш был местом, в котором преобладал матриархат, здешние женщины владели искусством завораживания, обманывая мужчин и подчиняя себе их.

Матсиендранатх был настолько очарован царицей, что совсем забыл о себе как отрешенном йоге и попал в ловушку сексуальных развлечений. Он стал жить во дворце с царицей, проводя время в роскоши и увеселениях. Со временем он утратил свои йоговские способности. А его ученик Горакшанатх, напротив, посвятил свое время твердой практике йоги. Он вел образ жизни в строгом половом воздержании как истинный отшельник и честно отказался от канчана (золота или богатств) и камини (женщин). В результате такой практики он достиг уровня совершенства в йоге.

Став сиддхом, Горакшанатх попытался найти своего гуру. В медитации он смог увидеть все то, что произошло с ним, и решил освободить его от чар царицы. Понимая, что она не будет ему рада, Горакшанатх собрался повидаться с гуру так, чтобы его не узнали.

Когда Горакшанатх достиг границ Кадали Деша, то встретил группу женщин-танцовщиц, которые должны были развлекать царицу и Матсиендранатха во дворце. Воспользовавшись представившейся возможностью, он переоделся в женщину, играющую на барабане – в труппе такой как раз не хватало. Таким обра-

зом Горакшанатх смог беспрепятственно оказаться во дворце.

Ночью группа танцовщиц развлекала Матсиендранатха и царицу в зале дворца. Горакшанатх играл на барабанах с невероятным мастерством, что очень воодушевило царицу. Когда развлекательная часть завершилась, группа танцовщиц покинула зал. Однако царица попросила барабанщицу остаться и продолжать их развлекать. Таким образом в зале осталось трое: царица с Матсиендранатхом и Горакшанатх.

Горакшанатх начал свое выступление на барабанах. Осознавая полную зачарованность своего гуру, погруженного в чувственные убажания и опьянение, он воспользовался ситуацией, чтобы привести учителя в чувство. Отбивая ритм на барабанах, он стал повторять вслух: «Чет Мачандр Горакш айа», что означало «Осторожно Матсиендра, пришел Горакша». Конечно же, царица не могла ничего услышать в этих звуках, однако Матсиендранатха вздрогнул и насторожился. В смущении он попросил царицу оставить его. Царица вышла.

После этого Горакшанатха явил свою истинную сущность и раскрыл цель своего прихода. Матсиендранатх сразу почувствовал вину и спросил совета. Горакшанатх предложил покинуть дворец в тишине, когда все разойдутся и заснут. Чтобы избежать пленения, они в безмолвии покинули дворец в самые ранние часы и поспешили пересечь границы владений царицы.

Будучи привычным к аскетическому образу жизни и более молодым, Горакшанатх мог быстро передви-

гаться. К тому же, он ничего с собой не нес, помимо своей набедренной повязки. Но Матсиендранатха после многолетней комфортной жизни во дворце размяк. Кроме того, он нес с собой тяжелую котомку, поэтому вскоре устал. Они решили отдохнуть до восхода солнца на берегу лесной реки.

Горакшанатха вызвался быть на страже, и вскоре Матсиендранатха крепко спал. Горакшанатх сел на гальку в медитацию и вскоре увидел в ней, как его гуру украл золотые монеты из дворца королевы и нес их с собой в котомку, которую положил как подушку под голову. Через некоторое время Матсиендранатх, чтобы согреться, свернулся калачиком, и его голова соскользнула с котомки. Заметив это, Горакшанатха тихо взял котомку, выбросил её в реку и вернулся в свою медитацию. Сон Матсиендранатха не был потревожен, однако когда с восходом солнца он проснулся, то кинулся искать свою котомку.

Глядя на это, Горакшанатх сказал: *«Гуруджи, теперь у нас нет причин бояться чего-то, потому что я выбросил котомку в реку. Это делает нас бесстрашными!»*

Матсиендранатх, не скрывая разочарования, воскликнул: *«Ты действительно выбросил все это в реку? Ты знаешь, что там были золотые монеты, на которые мы могли бы жить несколько лет? Было глупо с твоей стороны их выбрасывать!»*

Горакшанатх ответил: *«Гуруджи, мы отшельники и должны оставаться в стороне от богатств, потому что они — источник пороков»*. Матсиендранатх не соглашался, поясняя что у богатства есть свое место в жизни каждого, и оно нужно, чтобы иметь еду, одеж-



ду и жилье. Он также добавил, что выбросить золото было большой ошибкой, потому что столько они не заработают, даже трудясь на протяжении многих лет.

Тогда Горакшанатх стал рядом с галькой, на которой только что сидел, и помочился на нее. Галька сразу же превратилась в чистое золото. Повернувшись к своему гуру, он сказал: «Не беспокойтесь учитель, вот вам даже больше золота, чем то, что я выбросил в реку. Возьмите столько, сколько сможете с собой унести».

Поразившись йоговскому могуществу своего ученика, Матсиендранатх оставил все иллюзии соблазнов материальной жизни. Он вновь полностью посвятил себя честной практике йоги — и достиг совершенства, и обрел невероятные способности. После этого он утвердился в астее.

## **АПАРИГРАХА (НЕВЛАДЕНИЕ)**

Под апариграхой подразумевается невладение или непринятие. Это значит оставление или отвержение всего того, что может связывать с материальной жизнью или мешать развитию в духовной практике. Чувство обладания и жадности усложняет жизнь, а невладение чем-либо упрощает её. Поэтому добродетель апариграхи создает простоту и учит человека не быть жадным. Она устанавливает ограничения на потребности йога.

Многие люди имеют привычку накапливать вещи в количестве, значительно превосходящем их прямые потребности. Желание получения объектов удерживает человека в постоянной погоне за соблазнами.

Нескончаемые желания получить все больше плодов и объектов приводят к еще большим беспокойствам и несчастьям. Поэтому человеку сначала необходимо избавиться от желания обладать объектами. Далее нужно отвыкнуть накапливать вещи сверх необходимого. Это позволит человеку находиться в гармонии не только с самим собой, но и с окружающим миром.

Апариграха отшельников должна быть еще более глубокой. Им необходимо принимать и использовать только жизненно необходимые вещи. Не следует принимать подношения или подаяния в размерах, превосходящих ежедневные потребности. В их жизни должна всегда присутствовать бережливость, и им следует полностью доверять провидению, не беспокоясь о завтрашнем дне. Отшельнику надо обладать полной верой в то, что Господь даст все необходимое. Это не вопрос о простом довольстве тем, что приходит само собой, но также и вопрос о свободе от беспокойств за свою сохранность в будущем. В Бхагавад Гите Господь Кришна обещает заботиться обо всех потребностях своих преданных.

Обычно корень чувства собственности и желания накоплений — из беспокойства за свое будущее, которое возникает из-за неспособности его предвидеть. Если человек знает свое будущее, ему уже нет нужды быть жадным, а также нет необходимости накапливать вещи сверх насущных потребностей. Патанджали говорит, что когда апариграха достигает своей кульминации, йог обретает знание своих прошлых и будущих жизней. Такое знание о прошлом, настоящем и будущем существовании превращает его в свободную от беспокойств личность, и он избавляется от устремлений или желания обладать.

Высшая форма апариграхи — это непринятие тонких объектов чувств, а не только отказ от грубых объектов. Когда йог отводит свой ум от объектов чувств полностью и входит в состояние глубокой интроверсии, его желания угасают. Когда происходит овладение желаниями, йог в состоянии интроверсии ума приходит к пониманию своих находящихся в непроявленном состоянии самскар, т.е. отпечатков памяти прошлого, находящихся глубоко в подсознании. Когда происходит раскрытие накопленных за долгие жизни самскар, йог способен узнать о своих прошлых формах существования. Когда наступает такое откровение, йог утверждает в апариграхе. Когда приходит знание о прошлых жизнях, оно уже не утрачивается в последующих рождениях.

В индийском эпосе можно прочитать о том, что великие мудрецы, подобные Нараде, Какабхусунди, Джайдешавья, Маркандея и Ламеша, знали о своих множественных предыдущих рождениях, через которые они прошли за многочисленные периоды существования Вселенной, махакалпы. Они бессмертные живые существа с невероятно долгими жизнями, чирандживы, по своей продолжительности их жизни даже дольше, чем жизнь самого Господа Брахмы, создателя вселенной, чья жизнь длится 31 104 триллионов лет. Они были свидетелями Великого разрушения Вселенной, Махапралайи, так же, как и нового сотворения Вселенной, Сарги.

Все мудрецы-чирандживы являются идеальными примерами тех, кто в совершенстве владеет апариграхой. Они свободно передвигаются по всем трем мирам, низшим адским, земным и высшим райским. Эти мудрецы помогают всем живым существам в их бла-

гополучии, а также дают им руководство на духовном пути. Они постоянно путешествуют, потому что не имеют имущества. Помимо набедренной повязки и камандалу, т.е. глиняного горшочка, который носят с собой отшельники, у них может быть еще данда (деревянный посох) и соломенная подстилка. Для таких людей даже их невероятно продолжительная жизнь кажется кратковременной. Поэтому они не приобретают и не сохраняют вещи.

Обычные люди, наоборот, несмотря на свои кратковременные жизни, постоянно стремятся к приобретению вещей всеми правдами и неправдами. Они лелеют в себе сильное желание к обладанию и накапливают вещи больше своих естественных потребностей. Вместо духовных устремлений невежественные личности растрачивают свои жизни в планировании своего сохранного будущего, и их жажда к удовлетворению различных потребностей никогда не насыщается.

В подобном положении рабства по отношению к своим вещам находятся не только люди. Даже проживающие на райских планетах Девы не свободны от этого качества. В эпосах Индии есть по этому поводу одна интересная история. Однажды Индра, царь райских планет, решил построить себе новый дворец. Он позвал Вишвакарму, своего архитектора -инженера, и попросил спроектировать и построить уникальное здание, которому во всех трех мирах не будет равного.

Подготовив свои лучшие архитектурные планы, Вишвакарма с одобрения Индры начал строительство и вовлек в него всю свою команду. Индра часто вносил изменения в архитектурный план, усложняя

процесс строительства, и осуществление проекта затянулось на тысячи лет. Вишвакарма не был уверен в том, что сможет завершить начатое в этой жизни. Индра же, со своей стороны, с уже прожитой первой половиной жизни, с нетерпением ожидал завершения строительства нового дворца, в котором он смог бы погрузиться в роскошную жизнь. По мере затягивания строительства нетерпение Индры росло, и положение Вишвакармы становилось незавидным.

В это время святой Нарада посетил это место. Хотя Нарада и всеведущий мудрец, понимавший обязательства, взятые на себя Вишвакармой, он тем не менее спросил о том, как проходит процесс строительства. Вишвакарма рассказал о своем затруднительном положении и попросил Нараду помочь. Нарада успокоил Вишвакарму и отправился встретиться с Индрой. Приняв Нараду со всеми почестями, Индра решил похвастаться и показать свой новый дворцовый проект. После этого он с гордостью спросил: *«О Нарада, ты путешествуешь по всем мирам! Пожалуйста, скажи, видел ли ты где-то что-то даже близко похожее на это?»*

Вместо того, чтобы прямо ответить на вопрос, Нарада призвал мудреца Ламешу, который сразу же появился на месте. Нарада сказал Индре: *«Я не встречал. Может, мудрец Ламеша встречал нечто подобное?»*. К ним подошел мудрец Ламеша, в руках которого был только горшок с водой и соломенная подстилка. После того как Индра встретил мудреца и выказал ему почтение, Нарада спросил Ламеша: *«Почему ты всегда носишь с собой эту соломенную подстилку?»*. На это мудрец ответил: *«Нарада, ты же ведь хорошо знаешь скоротечную природу жизни. Раз она такова, я не хочу беспокоиться о том, чтобы построить себе хижину.*

*Поэтому у меня всегда с собой соломенная подстилка, которая предоставляет мне убежище, когда я кладу её себе на голову. А бывает, она служит мне как стул, подушка или кровать».*

Нарада воскликнул: «Как удивительно, что ты считаешь свою жизнь такой скоротечной! Ведь каждый знает, что 14 жизней Индры протекает в течение одного дня жизни Брахмы. 360 таких дней составляют один космический день Брахмы, чья жизнь продолжается 100 таких лет, т.е. 31104 триллиона человеческих лет. Когда завершается жизнь Брахмы, только один волос выпадает из твоего тела. Как же ты можешь говорить о том, что твоя жизнь коротка?»

Ломеша с унынием указал на место на своей груди размером с небольшую монету, где уже не было волос. Однако кроме места, на которое мудрец указал, все его тело было покрыто густыми волосами. По сути слово Ламеша на санскрите означает волосатый, и оно было дано ему из-за обильного волосяного покрова, росших на его теле. Беспokoясь о месте, на котором уже не было волос, Ламеша сказал: «Посмотри сюда! Я уже потерял так много волос! Эти Брахмы умирают так быстро, поэтому я понимаю, что и моя жизнь скоротечна. Так что я не накапливаю вещи и избегаю комфорта».

Это общение мудрецов передало Индре правильное послание. Он осознал тщету своего желания обладать уникальным дворцом, строительство которого завершится, только когда он состарится и уже не сможет им наслаждаться. После этого он попросил Вишвакарму остановить строительство дворца и удовольствовался тем, что уже было построено.

У этих нестареющих и бессмертных мудрецов знание о прошлых жизнях никогда не утрачивается, и они утверждены на высшем уровне совершенства апариграхи. Они освобождены при жизни и поэтому не проходят через процесс перерождения. В высшей степени развитые души, они, даже если и должны переродиться, продолжают обладать высшим осознанием и памятью прошлых рождений. Процесс смерти и перерождения не затрагивает их память или знание. В эпосах Индии есть примеры таких удачливых душ, которые не утрачивали память прошлых жизней, так же, как и обретали новые знания, находясь в утробе матери. Шукадева, Аштавакра и Прахлада продолжали находиться в полном сознании, несмотря на то, что были во чреве своей матери, и получали возвышенные знания. Они овладели учением, полученным во чреве, и не утратили его с рождением. С самого раннего детства они известны своей чистотой, святостью и знанием. Они всегда были в высшей степени благочестивыми, свободными от мирских устремлений. Они владели своими чувствами и обладали отрешенностью от мирских наслаждений. Эти дети в прошлом были в высшей степени развитыми душами и пришли вновь для того, чтобы пройти завершающие рождения.

Реализованные йоги или в высшей степени развитые души обретают знание о своих многочисленных предыдущих рождениях, которое никогда более не утрачивается. Все обычные души могут помнить одно свое предыдущее рождение, находясь во чреве матери. Однако они утрачивают эту память во время процесса рождения. В Шримад Бхагаватам мы читаем о том, что благодаря Божественной воле каждая душа в человеческом теле одаряется памятью, находясь во чре-

ве. Но, безусловно, это происходит с ней не благодаря ее способностям, как в случае с йогом или развитой душой. В Бхагаватам говорится, что когда человеческий эмбрион достигает шести месяцев, он обнаруживает себя в неприятном и дискомфортном положении, находясь посреди нечистот чрева матери, неспособный двигаться (ШБ 111.31). Он сильно страдает. Когда эмбрион достигает семи месяцев, Господь одаряет его сознанием и памятью прошлого рождения. Осознавая, что предыдущие кармы привели его в подобное положения рабства, он раскаивается о своих прошлых поступках, которые совершил под воодящим в заблуждение влиянием чувств.

Осознавая невозможность обрести утраченное духовное положение, эмбрион устремляется к прибежищу у Святых стоп Господа. Он начинает возносить искренние молитвы и просить Господа освободить его из чрева. Он принимает твердое решение постоянно помнить Господа и быть преданным Ему. Он также обещает Господу не запутываться в мирских желаниях и наслаждениях предстоящего рождения.

Таким образом душа человека, попавшая в эмбрион во чреве, приходит к осознанию истинного положения вещей и обретает высшее понимание о ценности самоконтроля. Однако когда она выходит из чрева, то сразу же утрачивает знание, которое было обретено на этапе эмбриона. Так, лишившись понимания и памяти, она медленно развивает ложное отождествление себя с покрывающим ее телом. С самого начала ребенок опирается на свое эгоистическое осознание, или сознание «Я». За таким развитием эго следуют все запутанности мирского существования. Из-за своего невежества человек совершает поступки, ко-



торые сам же порицал, находясь в положении эмбриона. Постепенно они накладываются друг на друга, и человек вновь попадает в очередной цикл рождения и смерти.

## **БРАХМАЧАРЬЯ (ПОЛОВОЕ ВОЗДЕРЖАНИЕ)**

Брахмачарья — это благодетель целомудрия. Это отстранение от сексуального вовлечения, а также оставление соответствующих мыслей и полового возбуждения. Не должно быть побуждений к сексуальному наслаждению ни в каких видах или формах. Необходимо не только сдерживать сексуальный инстинкт, но также контролировать и трансформировать это желание высшим духовным устремлением. Практикующему йогу следует соблюдать воздержание для того, чтобы накапливать сексуальную энергию и направлять ее на высшие духовные цели. Поэтому надо вести целомудренную жизнь, искореняя все сексуальные соблазны. Искоренение соблазнов прямо пропорционально овладению сексуальным побуждением (камой), ведь оно является одним из величайших врагов, которое оказывает сильное сопротивление при подавлении. Для обретения полного контроля над вожделением человеку следует трансформировать сексуальную энергию в физическую силу или оджас. Таким образом брахмачарья означает и сдерживание, и трансформацию сексуального желания.

Когда основной сексуальный инстинкт становится чистым, прекращается растрата семенной жидкости, и сила йога сохраняется. Сохранение сексуальной энергии делает тело йога энергичным, преисполнен-

ным жизненного тонуса, а также обеспечивает ментальное возрождение, которое расширяет физические способности. Оставляя сексуальные наслаждения, йог обретает нечто более ценное, он осознает свои внутренние физические способности и их позитивное влияние. Когда происходит полное овладение сексуальными побуждениями, и йог совершенно утверждаетя в воздержании или брахмачарье, он становится духовной сущностью в физическом теле, преисполненной невероятными силами и жизнеспособностью.

Некоторые люди считают, что сексуальную энергию нельзя взять под контроль. Что ее невозможно направить в соответствии со своим желанием, а также невозможно трансформировать или видоизменить. Такое понимание о сексе ошибочно. Достижшие вечности мудрецы Индии, основываясь на своем уникальном личном опыте, ясно заявляли, что благодаря ментальному самоограничению сексуальная энергия может быть естественным образом взята под контроль и трансформирована. Они единодушны во мнении, что идеальная брахмачарья может соблюдаться благодаря целомудренному уму и чистому сердцу. Для этого необходимо сильное желание и упорство в практике.

Любопытно отметить, что Патанджали описал три из пяти ям в негативном контексте: ахимса - ненасилие, астея - неворовство и апариграха — необладание. Сатья — правдивость и брахмачарья — воздержание упоминаются в позитивном контексте, указывая на то, что эти две ямы подразумевают нечто большее, чем обычное невовлечение в пороки лжи или половые наслаждения. Сатья указывает на развитие благодетели правдивости над обычным отстранением ото лжи.

Аналогично брахмачарья указывает на превосходство трансформации сексуальной энергии над обычным отстранением от полового влечения. Поэтому в практике брахмачарьи наиболее важным аспектом является искусство трансформации семенной жидкости в тонкую форму духовности.

Слово брахмачарья происходит от двух слов санскрита: «брахма» — конечная реальность, и «чара» — передвигаться. Его буквальное значение — движение к высшей реальности — указывает на то, что человеку следует соблюдать брахмачарью для достижения духовного развития и реализации Бога. Невозможно достичь великих целей без полового воздержания. Мудрецы Индии единодушны во мнении, что идеал брахмачарьи с её сокрытыми возможностями является единственным таинством на пути единения индивидуальной души со вселенской душой.

Мирской образ жизни преимущественно направлен на удовлетворение своих побуждений и потребностей и противоположен духовной жизни. Сексуальное вовлечение ведет к растрате силы, заболеваниям и смерти, тогда как трансформация секса ведет к силе, здоровью и бессмертию. Секс — это движущая сила всех живых существ. Если этой силе дать свободу, она приводит к бедам. Когда эта сила сохраняется и не растрачивается, семенная жидкость трансформируется в жизненную энергию. Накопление и должное направление семенной жидкости приводит к проявлению творческой энергии. Когда эти энергии трансформируются, она развивается в оджас, или физическую силу, которая раскрывает множество сверхъестественных способностей.

Когда грубая форма сексуальной жидкости трансмутируется в тонкую форму жизненной энергии, проявляются физиологические и психические изменения, одаряя тело и ум благоприятными эффектами. На этапе процесса такой трансмутации сексуальная жидкость заново поглощается телом в его тонкой форме через сложный процесс сублимации, который стимулирует нервную систему, давая невероятную энергию головному мозгу. Этот ток усиленной жизненной энергии приводит к проявлению возвышенных духовных опытов. Таким образом, брахмачарья является самым большим секретом, открывающим дверь высших духовных сфер. Реализация Бога невозможна без сохранения и трансформации сексуальной энергии.

Было бы ошибкой считать неженатого человека брахмачари или целомудренным, а женатого таковым не считать. Настоящий брахмачари - это тот, кто овладел искусством трансмутации секса. Вне сомнений, статус холостяка является подспорьем, пока человек не овладеет подобным искусством. Когда же происходит овладение искусством трансмутации сексуальной энергии, нет особой разницы в отношении семейного положения практикующего. Широко известен факт, что многие мудрецы древней Индии были женаты и вели простую жизнь, однако они женились после того, как овладели небесным искусством трансмутации сексуальной энергии во время своего периода ученичества в воздержании, т.е. этапа брахмачарьи.

Некоторые последователи пути тантры неуместно интерпретировали идею сохранения целомудрия в семейной жизни. Они ошибочно считали сам половой акт средством достижения духовного развития вместо трансмутации сексуальной энергии. В резуль-

тате такой трактовки последователи пути тантры отказались от полового воздержания и отвергли образ жизни отшельников. Они ошибочно принимали ритуал сексуального вовлечения за ритуал единения с Господом, не понимая разницы между сексуальной любовью и Божественной. Такие эротические практики стали известны как *вамачара*, путь левой руки, которые часто порицаются истинными йогами. Ошибочные интерпретации сексуальности могут быть привлекательны для тех, кто стремится к приятному и легкому пути трансцендентности. Тантра является в высшей степени эзотерической дисциплиной, которая может быть правильно понята только с помощью реализованного йога.

По этой причине брахмачарья — это не только сохранение семенной жидкости, но также и трансмутация секретов в физическую силу и их использование для достижения высших духовных целей. Поясняется, что овладевшие брахмачарьей йоги обретают полный контроль над своими гениталиями и оргазмом. Такой йог не утрачивает ни толики своей семенной жидкости даже в объятиях женщины. Он сохраняет силу, овладевая своей сексуальностью.

Можно сказать, что йог достиг совершенства в воздержании тогда, когда его сохраненная сексуальная энергия трансформирована и превращена в оджас. Его называют *урдхваретас*, когда тонкая духовная энергия направлена вверх в область головного мозга. В результате такой трансформации и перенаправления трансмутированной энергии в высшие духовные сферы йог обретает экстраординарные мистические способности. Таким образом, овладение воздержанием одаряет безграничными возможностями для обре-

тения высших форм духовности. Мудрец Патанджали поясняет, что в результате овладения брахмачарьей высшей степени йог обретает множество непревзойденных способностей. Через овладение брахмачарьей йог получает полный контроль над своими чувствами или индриями, он способен получать истинное интуитивное знание. Все качества высшего порядка проявляются в нем беспрепятственно. В конце концов он становится совершенным йогом, т.е. сиддхом. Невозможно овладеть никакими сверхъестественными способностями без строгой практики воздержания. Без нее все другие аскезы оказываются бесполезными. Поясняется, что Девы смогли избежать смерти через строгую практику аскез и воздержания. Таким образом, брахмачарья является абсолютно необходимым условием духовной практики.

Совершенство в брахмачарье расширяет физические, ментальные и духовные способности безгранично. Писания Индии подтверждают эти истины. Есть яркий пример божественных способностей Ханумана, который прославлен как царь обезьян и также известен как олицетворение брахмачарьи. Он был великим преданным Господа Рамы и совершенным брахмачари. Он помогал Господу Раме во время великой битвы против демонического царя Раваны и проявил невероятную силу и способности. Он мастерски справлялся с большими камнями, передвигал горы, пересек океан между Индией и Шри Ланкой одним прыжком, по своему желанию принимал формы невероятных размеров, перемещался в воздухе с завидной легкостью и совершил множество других удивительных подвигов.

Как-то раз Господь Кришна оригинальным обра-

зом явил силу брахмачарьи. Невежды полагают, что Кришна был романтиком, замороженным красотой девушек, однако это мнение ошибочно, как мы увидим из следующей истории. Однажды Кришна играл с гопи (девушками-пастушками), в рощах Вриндавана. На закате гопи хотели вернуться в деревню. Однако река между Вриндаваном и деревней была полноводна, и поблизости не было моста. Девушки попросили помощи у Кришны. Будучи всеведущим, Кришна воспользовался сложившейся ситуацией, чтобы исправить их представление о себе как об обычном легкомысленном романтике. Он предложил гопи подойти к реке и попросить её так: *«Если Кришна истинный брахмачари – пожалуйста, дай нам пройти»*. Услышав это, гопи посмеялись над таким смелым утверждением. Однако делать было нечего. Когда они произнесли эту фразу, воды сразу же расступились и дали свободный проход. Девушки с легкостью пересекли реку, и воды возобновили свое обычное течение. Гопи были до глубины души удивлены, став свидетелями такого чуда, но сразу же поняли, что Кришна настоящий брахмачари, который наслаждался их обществом без малейшей примеси вожделения.

Другой яркий пример истинного воздержания — история Деваврата, более известное имя которого Бхишма. Он был сыном царя Шантану от его первой жены Ганги и обладал первоочередным правом на престол. В молодости его отец увлекся Сатьявати, очаровательной дочерью рыбака. Царь Шантану обратился к её родителям, чтобы получить Сатьявати в жены. Они согласились, но с условием, что сын их дочери будет наследником престола, а не Деваврата или другие сыновья, которые могут появиться в будущем. Это заставило царя задуматься. Он любил

своего сына Деваврату и не хотел лишать его права на трон. Однако он очень хотел быть с Сатьявати, поэтому опечалился и задумался. Когда Деваврата заметил это, то обратился к рыбаку и принял на себя обет безбрачия до конца своей жизни, оставил свое право на трон. После принятия на себя этого обета он стал известен как Бхишма, что означает ужасный, суровый и страшный.

После этого царь Шантану женился на Сатьявати, и её сыновья и внуки унаследовали царство. Среди её внуков были известные Пандавы и Кауравы, которые приняли участие в битве Махабхараты. Бхишма играл роль опекуна их всех и на протяжении своей жизни был верен своему великому обету до конца. Когда оба сына Сатьявати погибли, не оставив наследников, Сатьявати попросила Бхишму зачать сыновей, женившись на женах его сводных братьев. Он отказался нарушить свой обет безбрачия, и поэтому эту задачу на себя принял мудрец Вьяса, другой сводный брат.

Пожизненный обет воздержания Бхишмы позволил ему оставаться постоянно молодым, а также одарил его способностью принимать решение о времени своей смерти. Он участвовал в великой битве Махабхараты, несмотря на то, что к тому времени ему было около 150 лет, и был не простым воином а главнокомандующим армии Кауравов. Даже в этом возрасте его было невозможно одолеть до тех пор, пока он держал оружие в руках. Молодой и могущественный Арджуна также не был ему ровней и смог победить Бхишму только хитростью, поставив Шикханди перед собой. Шикханди был рожден как женщина, однако прошел через процесс изменения пола. Арджуна знал, что Бхишма не станет сражаться про-



тив война, который изначально был женщиной, поэтому поместил Шикханди перед своей колесницей как прикрытие и атаковал Бхишму. Как и предполагалось, Бхишма отказался сражаться против Шикханди и опустил свое оружие. Он был настолько сильным, что стрелы других воинов не могли пронзить его тело. Однако поскольку Бхишма был безоружным, могучий Арджуна смог пронзить его тело множеством стрел.

Вскоре все тело Бхишмы было пронизано ими так, что, казалось, оно в клетке. Но бесстрашный и могучий Бхишма не погиб. Он упал с колесницы и возлег на героическое ложе из стрел (виршая). Боевые действия были временно приостановлены, и ведущие полководцы двух армий безмолвно собрались в ожидании его смерти. Он объявил, что не оставит свое тело до тех пор, пока солнце не пройдет весеннее равноденствие. Он остался на ложе из стрел на поле битвы в течение последующих 58 дней, и на 59-й день, когда солнце пересекло границу весеннего равноденствия, он оставил тело в соответствии со своей волей.

Он освободил свою душу из тела необычным способом, воспользовавшись техникой концентрации и контроля праны, жизненной энергии. По мере сосредоточения праны в различных частях тела, начиная со стоп и заканчивая головой, стрелы выпадали, и эти части тела исцелялись, на них не оставалось никаких следов ранений. В конечном итоге тело избавилось от всех стрел и стало как прежде. После этого Бхишма устранил прану ото всех участков своего тела и собрал её в голове. Наконец, при помощи силы праны макушка головы разорвалась, и его святящаяся душа отправилась на небесные планеты, исчезая подобно молнии в небе. Все свидетели необычного ухода Бхишмы сто-

яли в ошеломлении и были заморожены его могуществом. Так Бхишма продемонстрировал силу брахмачарьи даже своим уходом из этого мира.

В заключение темы брахмачарьи можно сказать, что воздержание необходимо для тех, кто стремится достичь самореализации в йоге. В Чхандогья Упанишаде есть история в подтверждение этого. Там упоминается, что Господь Брахма или Праджапати, прародитель всех форм жизни, обучил науке самореализации йоги Индру, царя Небес, дав наставление соблюдать воздержание на протяжении 101 года. Это показывает, как воздержание является неизбежным предварительным условием для тех, кто хочет практиковать йогу и достичь самореализации.

## ГЛАВА 4

# ОСНОВНЫЕ НИЯМЫ

## ШАУЧА (ЧИСТОТА)

Шауча означает «чистота», как физическая, так и ментальная. Физическая чистота может рассматриваться как внешняя и внутренняя. Внешняя чистота относится к личной гигиене, которая предотвращает заболевания, а внутренняя чистота относится к устранению токсинов из тела. Это включает очищение толстого кишечника, так же, как и весь остальной пищевой канал. Процессы очищения в йоге известны как крии и используются для внутренних очистительных процедур. Когда практикующий осознает неразвитость и загрязненность подкожных структур тела, а также все внешние и внутренние загрязнения, у него возникает побуждение к их очищению.

Патанджали поясняет, что когда в теле проявляется должный уровень очищения, йог утрачивает очарованность своим телом, у него пропадает привязанность к нему. Обычно отождествляющий себя со своим телом человек считает свою физическую оболочку привлекательной, и поэтому у него развивается любовь к телу. Достигший высокого уровня очищения физического тела йог понимает, что его тело не что

иное, как плоть с костями и нечистотами. В результате того, что кожа покрывает все тело, оно выглядит привлекательным. Однако под кожей находятся неприятные для взгляда органы со множеством накопленных нечистот.

Йог может видеть сквозь тело, как сквозь прозрачный объект. И утрачивая идею о себе как о физическом теле, он развивает чувство безразличия по отношению к нему, а также избегает соприкосновения с нечистыми телами других. Тот, кто достигает высокого уровня физической чистоты, чувствителен также к нечистотам других.

Другой аспект шауча, наиболее глубокий, касается ментальной чистоты. Подобно телу, ум затронут многочисленными нечистотами. Поясняется, что тело вбирает нечистоты на протяжении этой жизни, а ум содержит нечистоты, собранные на протяжении многих рождений. Таким образом, задача достижения ментальной чистоты сложнее по сравнению с достижением физической чистоты. Гнев, страсть, жадность, депрессия, заблуждения, высокомерие и злоба являются ментальными дефектами, которые необходимо устранить для того, чтобы подготовить ум для медитации и самореализации. Ментальная чистота, достигнутая посредством самодисциплины и утверждения в саттва гуне или чистоты своей природы, является необходимым условием для обретения знания о себе, или атмане. Саттва гуна может быть усилена через последовательное снижение (а в конечном итоге устранение) двух низших качеств — раджаса и тамаса (страсти и невежества). Когда саттва гуна в полной мере проявлена, человек обретает неоскверненную прозрачность интеллекта, которая известна как саттва

шуддхи. Слово шуддхи - синоним шаучи.

Патанджали поясняет, что саттва шуддхи или ментальная чистота приводит к овладению чувствами, концентрации и раскрытию своей сущности. Достигший саттва шуддхи йог овладевает невероятными способностями и развивает мистические формы восприятия. Саттва шуддхи является даром божественной природы человека. Это — основной предварительный критерий для тех, кто стремится к божественному совершенству через практику йоги. Необходима чистота внутреннего состояния йога, в котором интеллект освобождается от влияния раджаса и тамаса, причин всех иллюзий и желаний; остается наполнен саттвой и стабилен в своем изначальном сознании. Такой йог утрачивает свою идентичность, приходящую через эгоцентризм, и испытывает единение с чистым внутренним сознанием или внутренним Я. В Даршанопанишад (1.21) уместно утверждается: «Осознание того, что «Я» чист, известно мудрыми как шауча».

## САНТОША (УДОВЛЕТВОРЕНИЕ)

Подобно чистоте, удовлетворение также является божественным качеством. Оно превращает людей в олицетворение совершенного счастья. Удовлетворение — это принятие своей доли в жизни без сожалений. Само по себе ощущение удовлетворения от всего происходящего в жизни является важным качеством для того, кто практикует йогу. Наивеличайший дар удовлетворения таков, что практикующий не прилагает понапрасну чрезмерных усилий для реализации эгоистических желаний, но вместо этого обращается внутрь

для осуществления своих духовных устремлений. Таким образом, удовлетворение подвигает практикующего к осознанию своего внутреннего Я.

Есть поговорка, что удовлетворенность основана на отсутствии желаний. Только после овладения своими желаниями и устремлениями человек может обрести истинное счастье. Практикующему следует отстраниться через преодоление своей зависимости от объектов и мирских амбиций. Жадность и амбиции доставляют беспокойства и несчастья, тогда как отсутствие желаний и удовлетворенность приносят здравомыслие и счастье. Счастье, получаемое через удовлетворение желаний, является обычным и временным, но счастье, обретаемое в результате подчинения желаний, является экстраординарным и постоянным.

Практикующий удовлетворение йог обращает внимание только на хорошее, не замечая неблагоприятные стечения обстоятельств, которые посланы ему судьбой. Он воспринимает все виды комфортных и дискомфортных ситуаций, а также хороших и плохих событий со спокойствием в уме. Он продолжает оставаться удовлетворенным при любых обстоятельствах. Патанджали объясняет, что йог испытывает высшее счастье, когда овладевает удовлетворением в совершенстве. Это божественная радость или блаженство, в значительной степени превосходящее все возможные формы райских удовольствий. Это вечное и безграничное счастье. В полной мере удовлетворенный йог становится олицетворением такого высшего счастья. Обладая успокоенным умом, он остается невозмутимым при любых событиях этого изменчивого мира. Он не утрачивает самоконтроль и свободен от

волнений, беспокойств, суеты или забот. Он не ожидает ничего, а также не настаивает ни на чем, поскольку обрел истинное счастье внутри. Высшее блаженство более - не размытая цель. Оно является четкой реальностью йога, доступной здесь и сейчас.

Испытывающий совершенное удовлетворение йог превосходит ограничения времени, а также его относительность к пространству. У него нет скорби в отношении прошлого. Он свободен от беспокойств за будущее, постоянно пребывая в настоящем. Он испытывает полное спокойствие и высшее счастье, оставаясь полностью погруженным в наименьшую единицу времени, мгновение настоящего. Он прерывает временную последовательность через устранение себя как из прошлого, так и из будущего.

Человек осознает время только через временную последовательность, которая формируется одним моментом, сменяющимся другим в безграничной череде. Однако когда временная последовательность устраняется, в результате сосредоточения на настоящем моменте, человек утверждается на внутренней изначальной природе, т.е. на себе самом. Тогда все желания, беспокойства и страхи, которые приносили неудовлетворенность и несчастья, завершаются. Так человек приходит к осознанию сокрытой реальности и обретает высшую форму различающего знания. Сосредотачиваясь на настоящем моменте, йог возвышается над временными процессами и своей связью с существованием в пространстве. Таким образом он превосходит последний покров иллюзии, которая скрывает реальность, и приходит к полному осознанию своего внутреннего изначального Я, источника

высшего блаженства.

Для иллюстрации удовлетворения можно привести историю Ранка и Банки, которые были мужем и женой. Обладая полной верой в Бога, они были полностью отрешенными, лишенными жадности до глубины своих сердец и в высшей степени удовлетворенными. Они зарабатывали на жизнь продажей сухих дров, которые ежедневно собирали в лесу, и соблюдали все правила гостеприимства.

Господь часто посылает своим дорогим преданным испытания, для того чтобы их прославить. Однажды на их привычной дороге Всемогущий Господь положил наполненную монетами сумку. По пути в лес Ранка опережал свою супругу, находясь всеми своими мыслями в молитве. Вдруг неожиданно для себя он наткнулся на сумку. Он сразу же стал забрасывать эту сумку землей. Тем временем подошла Банка и спросила своего супруга, чем тот занимается. Ранка ничего не ответил, однако Банка настаивала. Тогда Ранка сказал, что пытался второпях закопать сумку с золотом, чтобы у нее не было соблазна использовать её, так как женщины падки на богатство. Банка от всего сердца посмеялась и ответила: *«Какой смысл в том, чтобы землю закапывать землей? Нет разницы между золотом и землей. Не держи такие иллюзии у себя в голове».*

Хоть пара и жила в нищете, они были полностью удовлетворены и не хотели иметь больше чем то, что они заработали своими руками.



## ТАПА (АСКЕЗА)

Тапа, свадхья и ишвара пранидхана являются тремя последними ниямами. Мудрец Патанджали называл их крия–йогой. Слово «тапа» обычно переводиться как аскетизм, подвижничество, покаяние или умерщвление, однако эти слова не передают его точного значения. В буквальном значении слово «тапа» значит нагревать. Как золото очищается от примесей через температурную обработку, так же и тело йога очищается через проявление внутреннего жара посредством ограничения праны или жизненного воздуха. Поэтому пранаяма или ограничение дыхания считается наивысшей формой тапы. Конечно же, другие менее значимые практики, подобные ограничению в питании, периодические посты и другие крии тоже являются частью тапы. В более широком смысле слово «тапа» означает и выведение нечистот ума, тела и речи. В этом значении термин «тапа» более широкий, он включает другие ямы и ниямы, а также составляющие йоги. К примеру, как об этом говорит Бхагавад Гита, ахимса, брахмачарья и шауча являются физической составляющей тапы. Сатья и свадхья составляют часть тапы речи. А мауна, пратьяхара и дхьяна включены в тапу ума. Таким образом, тапа не только устраняет физические нечистоты, превращая тело в более стойкое и выносливое, но также позволяет поставить речь и другие виды чувственной деятельности под контроль через устранение эмоциональных и ментальных загрязнений. Она устраняет нечистоты из всех физиологических систем, а также должным образом настраивает их.

Широко известен факт, что бесконтрольные чувства и нечистое тело создают препятствия для медитативных практик и достижения высших состояний сознания. Поэтому должная подготовка физиологических систем тела через практику тапы является существенным этапом для практикующего йогу. Более глубокие формы тапы увеличивают способность к противостоянию проявлениям двойственности жизни: усталости, сну, голоду, жажде, жаре и холоду, боли, заболеваниям, старости и даже смерти. Тапа увеличивает стойкость по отношению к жизненным трудностям и страданиям. Когда преодолены все телесные недомогания и болезни, ум с легкостью входит в состояние интроверсии и сосредотачивается на внутреннем я. Поэтому тапа становится существенно необходимой для практикующего йогу.

Комментируя афоризмы Патандажи в отношении тапы, мудрец Вьяса поясняет, что овладеть йогой невозможно без этой практики. Он говорит о том, что йог способен переносить экстремальные формы жары, холода, голода и жажды благодаря интенсивной форме тапы, т.е. сидя неподвижно или стоя на протяжении долгого времени — через речь и жесты, или через соблюдение полного молчания. Йог способен развить другие способности, связанные с телом и чувственным восприятием: левитацию, ходьбу по гвоздям, огню и воде. Тело может стать чрезвычайно легким или тяжелым, стать крохотным подобно атому — или даже стать невидимым. С такими физическими возможностями обретаются экстраординарные мистические способности: ясновидение, яснослышание, телепатия.

Осознавая возможные плоды тапы, некоторые люди

ошибочно интерпретируют её как практику самоистязания, причинения себе травм и мучений. Понимая значение тапы буквально, некоторые садятся рядом с костром или окружают себя кострами. Это явное самоистязание доставляет телу страдания, однако подобные мучения не устраняют нечистоты. Более того, подобная практика не является подобающей для превосхождения пар противоположностей, таких как жар и холод. Другие стоят на одной ноге с поднятыми кверху руками или складывают руки у своей груди — и остаются в таком положении на протяжении дней, месяцев или даже лет. Их внутренние органы, ноги, руки и порой все тело в таких практиках полностью атрофируются. Бывают люди, которые голые днем ложатся на горячий песок рядом с рекой, привлекая к себе внимание обычных людей ради обретения признания в качестве йога. Иные псевдойоги выполняют разные трюки, например, ложатся обнаженными на ложе из острых гвоздей. Эти практики несовместимы с принципами йоги, и им не соответствуют. Такие глупости обычно используются для эксплуатации невежественных людей. В Бхагавад Гите Господь Кришна называет подобные практики демоническими. Такие демонические трюки не делают псевдойогов более духовными и возвышенными, а уподобляют их тем, чье невежество они эксплуатируют.

Истинная тапа предназначена для подготовки тела для более высоких практик, подобных медитации. Контроль праны и другие практики тапы, без сомнения, включают физические трудности, в которых проверяется стойкость йога. Однако истинно устремленный в йоге знает правильный метод и вводит свое тело в подобные практики поэтапно и в таких количествах, которые приемлемы и терпимы. Он разумно

и с необходимой твердостью обращается со своим телом, однако не подвергает его мучениям. Он хорошо помнит, что правило тапы — не причинять вред органам тела или здоровью в общем, а также не использует свое тело так, что какое-либо из его чувств ослабевает. Тапа предназначена для достижения лучшей физической формы и должной подготовки тела.

Веды дают превосходный пример тапы (покаяния и аскез), приводя историю о царе Вишвамित्रе. Однажды царь отправился на охоту со своими пятьюстами солдатами. К полудню все они испытывали жажду и голод. На свою удачу они набрали на ашрам, в котором жил мудрец Васиштха. Следуя правилам гостеприимства, мудрец пригласил их на обед. Вскоре всем им были предложены многообразные вкусные блюда. Царь был поражен тем, как быстро для такого большого количества людей были приготовлены угощения. Поэтому он спросил Васиштху, как у того получилось все организовать. Мудрец Васиштха ответил, что все это - благодаря его корове Камадхену, исполняющей любые желания по его просьбе. Васиштха показал Вишвамित्रе эту корову. Подобно обычным людям, Вишвамитра не был свободен от шести внутренних врагов: камы (вожделения), кродхи (гнева), лобхи (жадности), мохи (иллюзии), мады (эгоизма), и матсары (зависти).

Вот жадность и стала овладевать Вишвамитрой. Он захотел обладать такой коровой и попросил Васиштху отдать эту корову ему. Взамен он предложил множество богатств, землю для расширения владений ашрама, любое количество золотых монет, коров, колесниц, лошадей, слонов и т.д., но Васиштха ответил, что он не может отдать корову, поскольку она была дана

ему Самим Господом. И добавил, что владелец коровы должен обладать определенными качествами характера, которых у Вишвамитры нет.

Будучи царем, Вишвамитра разгневался, услышав это, но взял себя в руки и спросил Васиштху, что ему следует сделать, чтобы стать достойным. На это Васиштха ответил, что необходимо стать Брахмарши, то есть занять наивысшее положение в иерархии мудрецов, и для этого погрузиться в выполнение суровых аскез (тапа) и постичь Брахму.

Понимая сложность задачи, Вишвамитра предложил Васиштхе все царство в обмен на исполняющую желания корову, но Васиштха даже не подумал соглашаться. В этот момент другая слабость, мада (эгоизм), проявилась в сознании Вишвамитры. Он грубо приказал Васиштхе отдать корову, в противном случае он применит силу. Васиштха был непоколебим. Вишвамитра отдал приказ своим воинам забрать корову. Как только те приблизились к корове, она чихнула, и все солдаты были отброшены прочь. Когда они попробовали приблизиться к ней во второй раз, произошло то же самое. Вишвамитра понял, что с таким незначительным количеством воинов коровой не завладеть. Он предупредил Васиштху, что любыми средствами заберет корову себе. Царь отправился в свое царство и через какое-то время вернулся уже с большим войском, включая сто своих сыновей. Он предпринял еще одну попытку захватить корову силой, однако чихнув, корова создала тысячи солдат. В жестокой схватке все воины Вишвамитры вместе с его сыновьями погибли. Вишвамитра, единственный, кто остался в живых, был в горечи и ярости. Он вернулся в свое царство и принял твердое решение стать Брахмарши, совершая су-

ровые аскезы, и отправился в лес.

Наконец, после долгих лет, Господь Шива явился ему и предложил исполнить его желание. Огонь жажды обрести корову Камадхену все еще пылал в сердце царя. Поэтому вместо того, чтобы попросить освобождения, он попросил Господа Шиву одарить его Божественным оружием. Получив его, Вишвамित्रа пришел к Васиштхе и потребовал корову, но Васиштха снова отказался исполнить его просьбу. Тут уж Вишвамित्रа решил воспользоваться даром Шивы. Хорошо понимая что корова не сможет ему противостоять, Васиштха решил использовать свою данду (деревянный посох, который носят с собой отшельники в Индии). Эта данда вобрала в себя все могущество Брахмана. Как только Божественные орудия касались этого деревянного посоха, они сразу же разбивались и становились бесполезными.

Вишвамित्रа осознал, что даже Божественные орудия бесполезны в исполнении его желания. Он подумал о том, что Васиштха был чрезвычайно могущественным, и его посох вобрал в себя эту силу, и спросил Васиштху, из какого материала сделан его посох, что он справляется с даром Шивы. Васиштха дал Вишвамитре своей посох. Осмотрев его, Вишвамित्रа убедился в том, что посох был обычной деревянной палкой. Его поразило такое могущество, и он спросил Васиштху о его источнике. Васиштха ответил, что этот посох был не простым деревом, но Брахмадандой, и вобрал в себя невероятную силу тапы, т.е. силу суровых аскез. Он посоветовал Вишвамитре погрузиться в их практику для обретения подобного могущества.

Вишвамित्रа обладал даром решительности в выпол-

нении поставленных целей. Прибыв в свое царство, он передал бразды правления единственному выжившему сыну и снова вернулся в лес. Он погрузился в настолько суровую практику аскетизма, что его духовная сила выросла до невероятных пределов. Он стал таким же могущественным, как и Девы, т.е. Полубоги. Теперь уже Индра, глава Полубогов, стал беспокоиться, что его положение на троне в опасности. Поэтому он решил подстроить Вишвамित्रе ловушки, которые смогли бы отвлечь его от практики тапы и лишить духовного могущества. Сначала он отправил к нему одну из наиболее красивых небесных нимф по имени Менака. Вишвамитра поддался её чарам, когда один из его внутренних врагов, кама или страсть, вышел на поверхность. Он оставил практику аскез и начал обычную жизнь с Менакой, и у них родилась дочь. В результате он утратил все духовные способности, которые обрел в своих аскезах. Через некоторое время Вишвамитра осознал свою ошибку. Он твердо решил оставить мирскую жизнь и возобновить тапу.

Однажды, когда Менака подошла к нему, он отказался узнавать её или свою дочь. Будучи небесной нимфой, Менака вернулась на свою планету, бросив ребенка на земле. Девочка была выращена мудрецом Канвой, который дал ей имя Шакунтала. Шакунталу выдали замуж за царя Душьянту, и у них появился сын, которого называли Бхаратой, в честь которого Индия была названа Бхаратаваршой.

Вишвамитра возобновил свои аскезы и вновь стал по силе равным Полубогам. И опять Индра стал переживать за свое положение на троне. Он снова отправил красивую нимфу, Рамбху, которая должна была от-

влечь царя от практики аскез. Получив урок в первый раз, теперь Вишвамित्रа был осторожен. Поэтому, когда Рамбха приблизилась к нему, он посоветовал ей отправиться обратно на небеса. Однако нимфа Рамбха гордилась своей красотой и чарами - и продолжила соблазнять Вишвамитру. Разгневавшись на ее настойчивость, он проклял её, и она на тысячи лет превратилась в камень. Но из-за того, что не сумел сдержать гнев, Вишвамित्रа утратил все духовное могущество, которое он обрел. Другой внутренний враг, кродха или гнев, явился причиной его падения.

Тут Вишвамित्रа понял, что оставаться в практике в лесу дольше не надо. Он подумал, что необходимо уйти в малоизвестное и труднодоступное место. Он нашел для себя такое прибежище, в котором смог достичь невероятного успеха. На этот раз он превзошел по могуществу положение Полубогов. Теперь Индра уже не беспокоился, поскольку Вишвамित्रа поднялся выше него, и уже не стал бы посягать на его трон. Поэтому он не стал предпринимать больше ничего, что отвлекло бы Вишвамитру от его практики аскез.

Однако Вишвамитре судьбой были приготовлены и другие уроки. В то время жил царь по имени Сатьяврата, которого впоследствии стали звать Тришанку. Он собирался принести большое жертвоприношение, благодаря которому смог бы отправиться в рай в своем теле, т.е. не умирая. Он стал обращаться к мудрецам, прося каждого из них провести такое жертвоприношение, благодаря которому исполнилось бы его желание. Все они признались в своей неспособности и посоветовали обратиться к мудрецу Васиштхе. Тот ответил, что подобное жертвоприношение возможно, однако оно не перенесет его в рай



в таком нечистом и порочном теле. Царю следует сначала очистить тело через покаяние, после чего его можно будет отправить в рай. Когда царь стал настаивать на своем желании отправиться в рай в том теле, какое есть, Васиштха наотрез отказался проводить такое жертвоприношение. Кто-то посоветовал царю отправиться к мудрецу Шакти, сыну мудреца Васиштхи. Мудрец Шакти не только отказался проводить подобную церемонию, но также посылать его к кому-то другому. Тем не менее царь продолжал настаивать на своем. Тогда мудрец Шакти пришел в ярость и проклял Тришанку стать чандалом (неприкасаемым).

Царь устыдился вернуться в свое царство в новом облике и остался скитаться в лесу. В поисках убежища он неожиданно набрел на пещеру, в которой Вишвамित्रа совершал практику покаяния. Он склонился в почтении, представился, и рассказал историю о том, как хотел в своем прежнем теле отправиться в рай. Он также рассказал, как обратился к мудрецу Васиштхе и его сыну Шакти, которые знали искусство проведения подобной церемонии, но отказались, причем мудрец Шакти проклял его и превратил в неприкасаемого. Он попросил Вишвамитру выволить его из такого ужасного положения.

На этот раз другой внутренний враг — матсар (зависть) — появилась в сознании Вишвамитры. Он подумал, что у него теперь есть возможность показать Васиштхе свое превосходство, отослав Тришанку в рай, не меняя его тела, провести церемонию, от которой отказался Васиштха и его сын. Он дал указание Тришанку на начало проведение церемонии. Традиционно в конце ее Полубоги призываются на принятие подношений. Взамен они исполняют поже-

лания жертвователей. Однако когда Индра и другие Полубоги были приглашены принять подношения Вишвамитры, у них появились сомнения. Они хорошо понимали, что когда подношения будут приняты, Вишвамитра станет просить их принять Тришанку в образе чандала в райские миры. Поскольку никто не допускался в рай в нечистых физических телах, это было невозможно. Поэтому они поспешили к Брахме, творцу вселенной, который создал правило, не позволяющее никому попасть на райские планеты в порочном теле, и попросили его вызволить их из такого затруднительного положения. Брахма, хорошо осознавая могущество покаяния, которым обладал Вишвамитра, порекомендовал Полубогам найти компромисс.

К этому времени Вишвамитра завершил три подношения и пригласил Полубогов, однако никто из них не появился. Вишвамитру это оскорбило. Поэтому он отправил Тришанку в рай силой своих аскез. Когда Тришанку приблизился к раю, Индра в удивлении от происходящего отдал указание, чтобы врата рая закрылись. Но к этому времени Тришанку уже прошел в них. Поэтому Индра приказал стражам выбросить его обратно и закрыть ворота. Полубоги также могущественны, и Тришанку стал падать головой вперед. Оказавшись в таком неловком положении, он попросил Вишвамитру придумать что-нибудь, чтобы спасти его. Вишвамитра успокоил его и силой своих аскез зафиксировал его в перевернутом положении. Тришанку в беспокойстве стал спрашивать о том, как долго ему в нем быть. Вишвамитра в ответ попросил его подождать, пока он сотворит другой рай, аналогичный тому, что Брахма создал для Полубогов. Вишвамитра стал готовиться сделать рай

для Тришанку.

Все Полубоги и даже Сам Брахма в ошеломлении смотрели на появление нового созвездия в космическом пространстве. Когда Тришанку был отправлен в рай в своем теле, Индра подумал, что его репутация погибла. Теперь настала очередь смущаться Брахме, так как новый рай сотворялся человеком, созданным им, Брахмой. Он почувствовал, что новый рай может стать даже лучше, чем тот, который он сам сотворил. Поскольку на кону была его честь, он поспешил на встречу с Вишну и спросил, что делать. Господь Вишну посоветовал Брахме успокоить Вишвамитру, одарив его желанным. Тогда он не станет сотворять другой рай. Брахма отправился к Вишвамитре и обратился с просьбой прекратить дальнейшее сотворение, вместо этого попросить благословения. Вишвамитра приостановил творение и попросил Брахму одарить себя положением Брахмарши. Брахма ответил: *«Я дарую тебе положение Раджарши. Однако ты еще не достаточно готов к положению Брахмарши. Для этого тебе необходимо будет совершить дополнительные аскезы или тапас»*. Сказав это, Брахма исчез.

Тогда Вишвамитра отправился на вершину безлюдной горы и погрузился в очень суровые аскезы. В ходе их он забрал весь кислород из атмосферы. Все живые существа стали задыхаться. Опять Господь Вишну попросил Брахму найти решение, чтобы сохранить жизнь всем живым существам на земле и в раю. Брахма подумал, что ранее Вишвамитра подготовил рай, подобный тому что он сам сотворил. И теперь его престиж будет утрачен, если Вишвамитра уничтожит всех существ, которые живут в раю и на земле. Поэтому Брахма отправился к Вишвамитре

и попросил его прекратить аскезы и спрашивать желанное благословение. Не опуская глаз, Вишвамित्रа сказал Брахме, что тот хорошо знает о его желании. Брахма одарил его положением Брахмарши, однако Вишвамित्रа не был удовлетворен таким благословением от одного Брахмы. Поэтому Господь Вишну также явился и удостоверил Вишвамитру в том, что он стал одним из Брахмарши. Вишвамित्रа сказал, что и этого недостаточно. Тогда Брахма привел Господа Шиву, который подтвердил его новый статус, после чего попросил его покинуть самадхи (погруженную медитацию). Вишвамित्रа ответил, что и тройного подтверждения недостаточно. Он поверит только в том случае, если мудрец Васиштха сам придет и скажет ему об этом. Брахма привел мудреца Васиштху, и он сказал Вишвамитре, что тот стал Брахмарши. Тот потребовал у Васиштхи произнести благословение три раза и только после этого прекратил свою аскезу. Так Вишвамित्रа достиг своей цели. Впоследствии он стал наставником Господа Рамы. Такова природа истинной тапы.

### **СВАДХЬЯ (ИЗУЧЕНИЕ СЕБЯ)**

Свадхья часто переводиться как личное изучение, ее часто путают с изучением писаний. Однако значение свадхья другое. Как практика йоги, свадхья указывает на постижение человеком своей истинной природы и является внутренним изучением, направленным на самореализацию. Она приводит к интуитивному знанию и утверждает контакт с внутренним объектом постижения — и в конечном итоге приводит к постижению духа, спрятанного внутри.

Важной практикой свадхьяи является джапа, т.е. повторение и созерцание священного слога АУМ. Она также включает повторение других мантр, которые обладают чистотой внутреннего звука. Слушание этих тонких чистых звуков является слышанием гласа Господа. Практикующий обретает воодушевление и духовную силу в процессе такого слушания. Через постоянное внутреннее повторение и слушание священных звуков АУМ, а также неустанное созерцание мистического значения АУМ человек трудится на пути достижения сложной цели самореализации.

Патанджали объясняет, что когда ученик достигает совершенства в свадхьяе, происходит утверждение связи с желанной формой Божества, которой он решил поклоняться. Практик также способен общаться с любым Риши или Сиддхом. Когда появляется такая необходимость, мудрец или сиддх, т.е. истинный Гуру ученика йоги, является и дает руководство в осуществлении духовных практик. Для того, чтобы войти в связь с этими освобожденными личностями, практикующему необходимо найти гармонию с высшими духовными уровнями, на которых пребывают Девы, Риши и Сиддхи.

Патанджали поясняет, что йог способен обрести связь с небесными личностями через концентрацию ума на джьоти (сияющем пламени), находящемся в центре головы. Когда этот центр в головном мозге активируется через практику медитации, человек воспринимает сияющее пламя размерами с большой палец руки. Это сияние является связующим элементом сознания йога с сознанием просветленных и освобожденных душ, которые пребывают на небесных уровнях.

Хорошо известен факт, что Девы пребывают на райских планетах, тогда как Риши и Сиддхи свободно перемещаются через все пространства между землей и высшими мирами. Они вечно существуют в своих невидимых телах, находясь в высших формах просветления. Однако для того, чтобы помогать достойным душам в человеческих формах, они принимают тела, подходящие для пребывания на земле, не утрачивая при этом своего высшего сознания. Физический контакт с просветленными личностями доступен только йогам, которые способны концентрироваться на сияющем джьоти, находящемся в центре головы. Такие йоги, поясняется, должным образом утвердились в практике свадхьяи.

Священные тексты Индии часто описывают Атман как сияющую форму, размером с большой палец руки, и называют её Атма-джьоти. Эффект созерцания такого сияния наделяет способностью устанавливать связь с невидимыми небесными личностями, которые пребывают на высших духовных уровнях. Таким образом практика свадхьяи начинается с джапы и достигает пика в виде созерцания джьоти, которое находится в центре головы.

## **ИШВАРА ПРАНИДХАНА (ПРЕДАННОСТЬ ГОСПОДУ)**

Ишвара пранидхана является полным принятием и вручением себя Господу. Это практика безграничной преданности Личностному аспекту Божественности. Патанджали описывает этот Личностный аспект Божественности как Ишвара (Бог), и называет Его собой Душой или Пурушей, которая пребывает вне всех форм страданий и ограничений. Господь свободен от

последствий деятельности. Он Всеведущ, Всемогущ и Вездесущ. АУМ — святой слог, указывает на Него, и эта связь постигается через практику свадхьяи. Этап свадхьяи продолжает этап преданности Господу и прямой опыт Его восприятия, Его присутствия везде и повсюду, во всех объектах и событиях. Это достигается через практику Ишвара пранидханы.

Ишвара пранидхана относятся к бхакти-йоге, пути преданности, и карма-йоге, пути посвящения всей своей деятельности Богу. Безграничная преданность Господу проявляет высшие формы сознания, просветление и блаженство. Посвящение плодов своих действий Господу, который является свидетелем поступков всех существ, приводит к свободе от любых форм рабства. Ишвара пранидхана является важным средством достижения высших форм сосредоточения, или сампрагьята самадхи (сверхсознание, наделенное интуитивным знанием). В конечном итоге на этапе асампрагьята самадхи, которое является полным экстатическим погружением, индивидуальное Я йога сливается с Высшим Я, или Богом. Это и есть высшая цель Йоги.

Комментируя афоризм Патанджали по теме Ишвара пранидхана, мудрец Вьяса поясняет, что полное вручение себя Господу проявляет знание о всех вещах и людях, которые существовали в любое время и во всех местах. Йог, который овладевает Ишвара пранидханой, становится всеведущим подобно Господу и обретает освобождение при жизни.

Есть интересный пример Ишвара пранидханы или посвящения Богу среди святых Индии. В Джунагатх, в штате Гуджарата жил Нарасимха Мехта. Он был ис-

тинным преданным Господа Кришны и обладал настоящей верой. Будучи женатым и с детьми, он жил в нищете. Нарасимха Мехта был известным поэтом, и проводил свое время в пении бхаджанов (песен преданности). Он не особо беспокоился об исполнении своих мирских обязанностей, но твердо верил в Господа, который поддерживал его, заботился о его благосостоянии и присматривал за его делами.

Господь Кришна говорит в Бхагавад Гите: *«Я беру на себя заботу о поддержании существования тех, кто постоянно погружен в преданное служение Мне с сознанием, полностью сосредоточенным на Мне».*

В соответствии с этим утверждением Господь присматривал за делами Нарасимха. Было множество случаев, когда переодевшись, Кришна чудотворным образом выполнял обязанности от имени Нарасимха Метха.

Некоторые люди, включая собратьев по касте Нарасимха Метхи, завидовали ему, хотели оклеветать и причинить ему боль. Однажды такие завистники пришли к Ра Мандалику, который был царем Джунагалика, и пожаловались, что Нарасимха Метха обманывал толпу чудесами, и за это его следует наказать. Царь призвал Нарасимха Метху и рассказал о жалобах, которые были получены от людей. Царь сказал, что тому необходимо доказать Божественную природу чудес, в противном случае он отправится на казнь.

Чтобы проверить чудеса, царь повесил золотое ожерелье на шею Божества Кришны в храме, запер дверь и ключ оставил при себе. Поместив стражей снаружи



храма царь попросил Нарасимха Метха сидеть всю ночь у храма – и сказал, что если это золотое ожерелье к утру окажется на шею Нарасимха Мехты, то он сам будет почитать его как непревзойденного и истинного преданного Кришны. Обладая непоколебимой верой в Господа, Нарасимха Метха принял условие.

Господь Кришна уверил Нарасимха Мехту в том, что явится к нему лично и исполнит его желание при условии, что он споет Ему песнь преданности в музыкальной мелодии (рага) под названием Кедар. К сожалению, Нарасимха Метха взял заем у богатого человека на условии, что не будет петь бхаджаны в этой мелодии до тех пор, пока не вернет денег. Другими словами, он заложил свое право на пение этой мелодии до возвращения долга. Таким образом, хоть он и обладал возможностью призвать Кришну к себе на помощь, его способность это сделать была заложена до возвращения долга. То есть он не обладал возможностью расплатиться с долгом этим вечером, а также не мог отказаться от условий долга. Он не хотел нарушать договора по своему долгу, однако при выполнении этих условий он не мог призвать Господа к себе на помощь. Обладая непоколебимой верой, Нарасимха Метха погрузился в молитву к Господу, оставляя все на Его волю.

Теперь жизнь преданного была в руках Кришны. Поэтому в полночь, приняв облик посланника Нарасимха Метхи, Кришна в полной мере оплатил сумму долга. Он забрал соглашение по займу и невидимым образом положил его на колени Нарасимха Метха. Видя соглашение по закрытию долга, Нарасимха Метха сразу же понял, через кого проявилось Божественное провидение. Тогда для призвания

Кришны Нарасимха воспел свою любимую мелодию Кедара. Как только воспевание завершилось, золотое ожерелье проникло сквозь закрытые двери и оказалось на шее Нарасимха Метхи. Став свидетелями произошедшего чуда, ошеломленные стражники рассказали о нем царю. Он пришел и убедился в том, что ожерелье действительно то, что было на Божестве Кришны. Легко было убедиться, что двери не открывались и не были сломаны. Царь понял, что Нарасимха Мехта обладает способностями совершать чудеса, и не было истины в обвинениях этого святого человека. Нарасимха Метха хорошо знал, что подобные чудеса осуществлялись его Господом, на чью милость он полностью отдался. Это называется Ишвара пранидхана — полная преданность Господу. Царь склонился к стопам Нарасимха Метха и стал его преданным.

## ГЛАВА 5

# ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЯМЫ

Мы обсудили пять ям, которые перечислены мудрецом Патанджали в его Йога Даршане, а именно ахимса, сатья, астея, апариграха и брахмачарья. Другие тексты по йоге упоминают десять ям. К примеру Ягьявалкья Самхита (1.50) описывает следующие десять ям: ахимса, сатья, астея, брахмачарья, дая, арджавя, кшама, дхрути, митахара и шауча. В этих ямах апариграха, упомянутая мудрецом Патанджали, не включена.

В большинстве других текстов апариграха тоже не перечисляется как яма. В Ягьявалкья Самхите мы находим только четыре ямы, упомянутых Патанджали — ахимса, сатья, астея и брахмачарья. Помимо этих четырех Ягьявалкья Самхита включает следующие ямы: дая (сострадание), арджавя (прямота), кшама (прощение или терпение), дхрути (стойкость), митахара (диета), и шауча (чистота). Эти дополнительные ямы имеются также в других текстах по йоге, поэтому мы опишем их более подробно.

## ДАЯ (СОСТРАДАНИЕ)

В Джабаладаршана Упанишаде говорится: *«Считая все живые существа равными самому себе, следует относиться с любовью к другим своим телом, умом и речью. Это называется дая»*. Эта яма предлагает не проводить различия между собой и другими. Настроение и отношение к другим должны соответствовать настроению сострадания. Человеку следует поддерживать благорасположенное настроение и поведение по отношению ко всем другим живым существам.

В Ягьявалкья Самхите (1.63) дая определяется так: *«Сострадание — это благорасположенное настроение ко всем живым существам телом, умом и речью. Человеку не следует относиться плохо даже к тем, кто настроен враждебно»*. Это значит, что человек будет относиться с добротой и состраданием и по отношению к своим врагам. В Падма Пуране говорится: *«Сострадание — это желание устранить страдания других»*. Если человек ощущает боль и трудности других, он, вне всяких сомнений, попытается помочь им. Сострадание — это чувство, которое приходит, чтобы другие избавились от своих страданий. Необходимо уточнить, что у человека должно быть не только желание помочь другим. Он должен прилагать усилия к этому. Мы прилагаем их, когда мы видим трудности своих родственников, друзей или любимых. Однако этого не достаточно. Сострадание не ограничивается только теми, кто дорог нам. Сострадание должно быть всеобъемлющим, включая как друзей, так и врагов, любимых и нелюбимых, знакомых и незнакомых.

В этом отношении в Атри Смрити (41) говорится: «Видя

человека в страдании, необходимо приложить усилия и попытаться помочь ему, будь то брат, друг, враг или злобный человек. Это называется состраданием». Это означает, что сострадание не проводит различий между теми, кто испытывает страдания. Эта яма проявляется из позитивного настроения, из желания помочь другим в их страданиях, боли и трудностях. Эта добродетель, рожденная саттвой (внутренней чистотой). Человек, обладающий состраданием, всегда стремится избавить других от страданий, и вовлекаясь в это, он не проводит различий в отношении статуса или качеств других.

Обладающий состраданием человек сам испытывает страдания, видя страдания других, и считает своей первой задачей помочь другим. Он ликует, когда видит радость других. Сама цель жизни такого человека сводится к тому, чтобы помогать людям в несчастье. Для него это не большая жертва — посвятить всю свою жизнь помощи другим в их несчастье. Человек, в котором подобная добродетель присутствует в полной мере, является проявлением самой доброты. Давайте посмотрим на примеры сострадания из писаний.

Патала Кханда Падма Пураны и Маркандея Пурана приводят такой пример добродетели сострадания. Был очень благочестивый царь, который совершил множество благих поступков в своей жизни. В конце ее посланники Господа забрали его на райские планеты. Ангелы провели царя в рай по дороге через ад. Когда они пролетали на адом, касавшийся царя ветер доносился до страдающих в аду, и это тут же облегчало им страдания. Они просили пролетавшего царя: *«О добрый человек! Пожалуйста, снизой-*

*ди к нам в ад. Твое присутствие сильно помогло бы, и наши страдания уменьшились». Услышав это, царь попросил ангелов взять его в ад. Ангелы ответили: «Ты совершал хорошие поступки, поэтому зачем тебе идти в ад?». Однако царь продолжал настаивать на том, чтобы не лететь в рай, а помочь страдающим в аду испытать облегчение. Ангелы не могли перечить воле Дхармараджа, который наставил их доставить душу царя в рай. Только Дхармарадж мог дать ей разрешение на уход в ад. Один из ангелов позвал Дхармараджа, который появился на месте, и спросил царя, отчего он хочет в ад, если своими поступками на земле он заслужил рай, с его наслаждениями и счастьем. Царь ответил: «Даже если мне придется оставить все счастье рая, я не против. Если я совершил какие-то хорошие поступки на земле, мне хотелось бы передать свое благочестие страдающим живым существам. Я с радостью приму их страдания на себя».*

Дхармарадж был доволен, услышав это. Он рассказал обо всем Вишну, который сразу же пришел на место и сказал царю: *«Ты очень благочестивая и преданная душа. Мне нравится твое сострадание, поэтому тебе нет необходимости уходить в рай, но можешь отправиться со Мной в Мою обитель. Это высшая обитель, откуда никогда не возвращаются и где никогда не рождаются».* Так Вишну предложил царю освобождение. Однако царь ответил: *«Я не отправлюсь с тобой до тех пор, пока страдания людей в аду не будут прекращены».* Поэтому Господь Вишну приказал прекратить страдания всех тех, кто их испытывал. Все существа были вызволены из ада. Господь Вишну наградил царя освобождением, вместо того, чтобы просто отправить его в рай.

Это и есть сострадание. Оно одаривает райским счастьем и приводит к освобождению. Поэтому в Падма Пуране (98.15-17) говорится: *«Нет более великого религиозного поступка, чем дая. Нет более великой тапы (аскезы), чем дая. Нет более великого дара (дана), чем дая. Нет более великого друга, чем дая. Если человек испытывает страдания, видя страдания других, и помогает избавиться их от страданий, то он творит высшее благо в этом мире. Его следует считать обладателем Божественных качеств Господа».*

### **АРДЖАВА (ПРЯМОТА)**

Арджава означает скромность или мягкость, указывает на моральную честность и отсутствие лукавства. Она подразумевает прямоту в отношениях со всеми живыми существами. Ему следует вести себя таким образом, чтобы испытывать единство с ними. В Джабала Даршане Упанишаде (16) арджава определяется следующим образом: «Человеку следует видеть продолжение себя не только среди членов своей семьи, друзей или братьев, но также и среди своих врагов. Такое единство со всеми существами называется арджава». Так арджава означает открытые взаимоотношения со всеми, будь то друзья, родственники или враги. Причем арджава не заканчивается просто на отношениях с другими. Ментальное настроение должно быть таковым, что человек думает о них без лукавства. Прямота и мягкость должны быть природой того, кто практикует арджаву.

Ягьявалкхья Самхита говорит, что человеку следует оставаться прямым и честным как в отношениях с другими, так и с самим собой. Это означает, что пря-

мота должна быть не только в поступках, но и в речах, и в образе мышления. Человеку следует быть мягким по отношению к существам этого мира, смотря на всех с любовью в своем сердце. Для того, чтобы стать прямым и открытым, человеку сначала необходимо отказаться от лицемерия и лжи, а также принять в своих поступках принцип непричинения другим того, чего не хотел бы получить от них сам. Такое понимание приводит к прямоте и доброте, такой открытый человек всегда будет с мягкостью и скромностью относиться к другим. Это также подразумевает, что человеку следует учиться видеть достоинства других, не обращая внимания на их недостатки.

### КШАМА (ПРОЩЕНИЕ)

Для практики кшамы необходимо настроение отстраненности от приятных и неприятных обстоятельств. Когда человека восхваляют друзья, ему не следует становиться гордым или заносчивым. Аналогично когда он порицается врагами и недоброжелателями, не следует гневаться или приходить в беспокойство. Не следует и строить планы по отмщению. Для этого необходимо состояние сознания, при котором эмоции отсутствуют.

В Джабала Даршана Упанишаде (17) прощение описывается следующим образом: *«Даже когда враждебные люди причиняют боль своим дурным поведением, колкими речами или плохими мыслями, человеку не следует приходить в беспокойство. Такой вид настроения называется настроением прощения»*. Это означает, что даже если у человека есть возможность отплатить обидчикам той же монетой, не следует идти на



поводу у своего раненого эго и планировать расплату. В Ягьявалкхья Самхите (1.64) кшама описывается так: *«Человеку не следует порицать поведение других, будь они друзьями или врагами, и будь их поведение приятным или неприятным. Знатоками Вед это называется кшама».*

Кшама состоит из двух аспектов. Первое: человек должен уметь быть терпимым к оскорблениям со стороны других. Второе: когда получается правильно относиться к неуместному поведению по отношению к себе, не следует этим гордиться. Такое настроение называется терпением или прощением. Далее следует пример кшамаи.

Однажды собрались все мудрецы и стали обсуждать, кто из трех богов, Брахма, Вишну или Шива наивеличайший. После долгого обсуждения они так и не смогли прийти к выводу. Поэтому они решили испытать всех троих, послав к ним мудреца Бхригу. Получив такое непростое задание, мудрец Бхригу надумал обратиться к каждому из богов и проверить их способность к прощению и терпению. Сначала он отправился к Брахме и стал его оскорблять. Услышав оскорбления, Брахма разгневался. Бхригу решил, что в Брахме не достаточно величия, и продолжил свой путь. Потом он отправился к Шиве и стал оскорблять его. Через некоторое время Шива тоже утратил контроль. Бхригу сделал вывод, что и Шиве не хватает величия. Наконец он отправился в обитель Вишну, где тот отдыхал на ложе змея, и где Богиня Лакшми массирует его стопы. Глаза Вишну были прикрыты, поэтому он не заметил прихода мудреца Бхригу. Бхригу стал оскорблять его. Господь Вишну открыл глаза, но при этом никак не отреагировал. Мудрец Бхригу по-

дошел к Нему и пнул Его ногой, оставив отпечаток стопы на груди Вишну, и все же Вишну не утратил самообладания. Вместо недовольства Он взял стопу мудреца в свои руки, мягко сжал её и сказал: *«О мудрец Бхригу! Моя грудь тверда подобно камню, а твоя стопа слишком мягка. Возможно, ты поранил ее. Я искренне сожалею, прости меня, что доставил твоей стопе боль. Даю тебе обещание, что отпечаток твоей стопы навечно останется у меня на груди»*. Вишну не проявил даже намек на гнев или желание отомстить. Таково великодушие сердца. Бхригу сделал вывод, что Вишну самый великий из этих трех богов.

## **ДХРИТИ (СТОЙКОСТЬ ИЛИ СИЛА ДУХА)**

Дхрити означает силу переживать неблагоприятные стечения обстоятельств, настроение «пусть в жизни приходит то, что приходит», без отклонения от выбранного пути. В Джабала Даршане Упанишад (18-19) сказано: *«Веды говорят, что нет иного пути достижения освобождения от материального существования, кроме обретения истинного знания. Следование данному принципу в попытке обрести истинное знание и освобождение называется стойкостью (дхрити)»*. Пытаясь достичь этой цели, человек может столкнуться со многими бедами, такими как потеря состояния или утрата родственников. С другой стороны, он может обрести богатства или встретить братьев по духу на пути к цели. В любом случае, человеку не следует приходить в беспокойство или слишком воодушевляться.

Сложности, которые могут прийти на духовном пути, бывают трех видов: адхьятмика (ментальные), адхиб-

хутика (физические), адхидайвика (сверхестественные). Даже если все три вида сложностей приходят одновременно, их следует принять с достоинством и попытаться превзойти их. Среди всех природных бедствий или на этапах духовных переживаний следует оставаться непоколебимым подобно горе. Это называется стойкость.

Царь Бхартухари в своей Нитьяшатаке (27) говорит: «Те, кто ниже обычных людей, никогда не встают на какой-либо путь из-за страха трудностей и препятствий. Те, кто на уровне обычных людей, начинают свою практику на пути самосовершенствования, но сталкиваясь со сложностями, сходят с пути. Те же, кто превосходит обычных людей, не только встают на путь самосовершенствования, но однажды начав, они никогда не останавливаются даже при появлении трудностей». Именно те, кто превосходит обычных людей, проявляют качества стойкости.

Людей в этом мире можно разделить на три основных вида. Есть такие, что находятся преимущественно под влиянием саттвы, есть те, кто пребывает под влиянием раджаса, и те, кто подвержен тамасу. Поэтому Кришна описывает стойкость в трех качествах, а именно саттва дхрити, раджа дхрити и тамо дхрити. Тамасичные (глупые) люди, находящиеся под влиянием невежества, также могут быть настойчивыми, однако они стремятся к неправильным вещам, таким как сон, страх, скорбь, депрессия и высокомерие. В результате ум не может быть долго стабильным и очень часто приходит в беспокойство. Предрасположенность к таким дефектам называется тамасичной дхрити. Люди под преимущественным влиянием раджаса не бездействительны подобно тама-

сичным личностям. Они активно стремятся к каме, артхе и дхарме. Их стремление к каме проявляется в удовлетворении чувств и жажде мирских наслаждений. Стремление к артхе проявляется в зарабатывании на жизнь и накоплении богатств. Стремление к дхарме проявляется в исполнении религиозных обязанностей. Все эти устремления определяются раджа-сом, и те, кто твердо им следует, считаются обладающими раджасичной дхрити.

Те, кто обладает раджа дхрити, не просто заинтересованы в приложении усилий, но и в обретении плодов своих начинаний. Они обретают плоды тех усилий, которые прилагают. Эти два вида дхрити — не те, что предлагает практика йоги.

Дхрити как яма йоги связана с саттвичной дхрити, которая описана в Бхагавад Гите. Саттвика дхрити означает обладание непоколебимым сознанием. Аналогично йога дхрити предполагает стойкий ум, который способен преодолеть любые препятствия или сложности. Очевидно, стабильность сознания подразумевает отстранение ума от чувств, а это, в свою очередь, означает способность контролировать жизненную силу, или прану. Поэтому в Бхагавад Гите (18.30) говорится: *«Сила поддерживать устремление ума, жизненную силу и чувства через непоколебимую йогу называется саттвичной дхрити»*. Такой вид дхрити устраняет ум от всех его желаний, а также привязанности к чувствам. Остановка такого взаимодействия чувств с умом возможна, когда жизненная энергия, прана, берется под контроль. Когда человек со всем устремлением выполняет практики йога крии ума, чувств и жизненной энергии без остановок и отклонений, его считают тем, кто обладает саттвичной дхрити.

ти, или истинной стойкостью. Именно этот вид дхрити считается одной из ям в йоге. Она проявляется в процессе достижения духовной цели или освобождения. Она никогда не отклоняется от должного пути и духовно возвышает практика йоги. Поэтому в Бхагавад Гите говорится, что те, кто живет в чистоте, всегда высоко возвышаются в духовной обители.

А теперь давайте рассмотрим примеры стойкости. Есть пример Харишчандры, чья стойкость духа была неподражаемой. Эта история дошла до нас из Маркандея Пураны. Царь продолжал оставаться стойким в своей духовной практике даже посреди бесчисленного множества трудностей и страданий. Он твердо стоял на пути истины и честности. Харишчандра был царем Айодхьи в Трета югу (серебряная эпоха). Однажды учитель Харишчандры, мудрец Васиштва прославлял честность царя перед благочестивыми обитателями рая. Однако они не поверили словам и настояли на том, чтобы проверить Харишчандру. Они попросили об этом Вишвамитру. Мудрец пришел в царство Харишчандры и сел в медитацию в лесу. Как-то на охоте царь Харишчандра услышал жалобный плач женщины. Желая помочь несчастной, царь поспешил в место, откуда доносился плач, и по пути увидел мудреца Вишвамитру, который сидел в медитации. Царь подошел к мудрецу. Вишвамитра открыл глаза и спросил царя, почему тот побеспокоил его. Царь сказал, что не имел намерения это делать, но услышал плач женщины и решил прийти на помощь. Вишвамитра сказал, что этот звук проявился сам по себе, в том время как он был глубоко погружен в высокие состояния сознания, и его не следовало беспокоить. Вишвамитра приходил во все больший гнев и захотел проклясть Харишчандру. Однако зная духовное

могущество мудреца, Харишчандра мягко попросил не проклинать его, а вместо этого пообещал мудрецу дать все, что он пожелает. Вишвамित्रа попросил царство Харишчандры, или в противном случае он все разрушит. Харишчандра вернулся в Айодхью с Вишвамित्रой и передал ему царство.

После этого Вишвамित्रа дал указание царю и его семье покинуть царство. Харишчандра покинул Айодхью вместе со своей женой и сыном Рохитом. Вишвамित्रа последовал за ними. Когда они подошли к лесу, Вишвамित्रа остановил их и сказал: «Ты отдал мне свое царство, однако забыл о правиле, которое соблюдается, когда мудрецу дается подношение. После того, как делается подношение, необходимо также дать подаяние». Харишчандра ответил: «О мой мудрец, я отдал тебе все! Как я могу дать подаяние, если у меня ничего нет?». На это Вишвамित्रа ответил: *«Тогда ты нечист, и твой дар неприемлем. Ты должен дать мне дакшину»*. Харишчандра попросил дать ему время, чтобы заработать деньги. Вишвамित्रа сказал: «Я даю тебе один месяц, чтобы ты собрал мне подаяние в размере 1 000 золотых монет».

Харишчандра скитался вместе со своей семьей, однако они не могли найти никакой работы. Они питались тем, что могли найти, включая фрукты, корни и листья. Их тела исхудали и ослабли. В конце концов они дошли до Варанаси, святого города храмов, в котором Харишчандра надеялся найти работу. Они подошли к священнослужителю попросить о ней. Однако когда священнослужитель узнал, что они из царской семьи, то сказал: *«Кшатриям нельзя проводить поклонение в храме»*. Поэтому он не смог дать им работу. Видя, что они голодны, священник предложил им еду.

Харишчандра сказал: «Я кшатрия и не смогу принять такое подношение без работы». Так они остались голодными. Они безуспешно пытались найти другую работу в городе и в один из дней увидели подходящего к ним Вишвамитру. Он напомнил Харишчандре, что месяц уже прошел, и сказал: *«Если ты не сможешь заплатить дакшину к вечеру, я проклянута тебя»*. Харишчандра попросил подождать его до ночи, чтобы заплатить обещанное.

Единственным способом достать деньги, подумал Харишчандра, было продать самого себя. Он пришел на рынок и громко произнес: *«Я могу выполнять любую работу! Пожалуйста, купите меня»*. Услышав это, собравшиеся люди засмеялись, видя слабого и хрупкого мужчину. Никто не решился купить его. Однако кто-то из толпы выкрикнул: *«Никто тебя не купит, но у тебя красивая жена. Если ты хочешь что-то продать, может быть, кто и купит её»*.

Услышав это, царица Тарамати прошептала в ухо мужу: *«Мой господин, я уже дала тебе сына, поэтому цель моей жизни достигнута. Почему бы не продать меня?»*

Харишчандра не мог согласиться, поэтому царица Тарамати сказала: *«Твое обещание более важно, чем моя жизнь, поэтому ты должен получить деньги и, заплатив, выполнить обещание, даже если для этого тебе придется продать меня»*.

Тогда Харишчандра поставил её на платформу аукциона и спросил толпу: *«Кто купит эту женщину? Я готов её продать»*. Некоторые люди выкрикивали: *«Это бессердечное чудовище, он продает свою*

жену». Однако один пожилой брахман вышел и спросил, сколько он хотел за свою жену. Не зная, сколько запросить за нее, царь Харишчандра сказал, чтобы тот дал столько, сколько тот хочет. Однако осознав, что он сделал, Харишчандра отказался прикасаться к деньгам. Брахман положил золотые монеты в небольшой мешочек и привязал его к поясу Харишчандры. Харишчандра позволил царице уйти с брахманом.

Когда она уходила, её сын воскликнул: *«Мама, куда ты уходишь? Я хочу с тобой»*. Будучи не в состоянии перенести разлуку, она спросила брахмана, может ли она взять с собой её сына. Будучи готовым купить и сына, он предложил за него 250 золотых монет. Харишчандра беспомощно смотрел на то, как его жена с сыном уходили с брахманом.

Ему все еще не хватало 250 золотых монет для того, чтобы заплатить мудрецу, поэтому Харишчандра опять попытался продать себя в рабство, встав на место аукциона на рынке. Когда день уже подходил к концу, чандала (неприкасаемый), следивший за местным крематорием, подошел и купил его за 250 золотых монет. Он сразу отвел Харишчандру на место кремации и передал ему нечистую работу по сбору риса, одежды и денег, которые уплачивались перед сжиганием тел. Чандала сказал: *«Что бы ты ни собрал, будет разделено на десять частей. Шесть частей отдается царю, три мои, а одна твоя»*. У Харишчандры не было выбора, и он согласился.

После того, как зашло солнце, появился Вишвамित्रа и потребовал свою дакшину. Харишчандра заплатил ему 1 000 золотых монет. Теперь ему было незначем



жить, кроме как для служения своему господину. Он проводил дни, собирая одежду, еду и деньги перед крематорием, а также следил за возжиганием огня над погребальными ложами. Его тело исхудало из-за голода еще сильнее, а лицо стало неузнаваемым.

В это время царица Тарамати тяжело трудилась допоздна, заботясь о пожилым брахмане и его хозяйстве. Ее сын Рохит часто подвергался побоям брахмана, им давали совсем мало еды, но, поскольку они были рабами, то приходилось все принимать. Однажды вечером Рохит уснул рядом с садом, в то время как его мать трудилась по дому. Поздно ночью, закончив работу, она пришла в комнату, но не нашла Рохита. Она отправилась на поиски и наконец отыскала его в саду. Подойдя к сыну, она дотронулась до него и обнаружила, что он мертв. Она заметила, что тот был укушен змеей и из-за яда умер. Она обратилась к пожилому брахману за средствами на кремацию своего сына. Однако брахман грубо накричал на нее: *«Более чем достаточно, что я кормлю тебя. Денег нет. Ты ничего не получишь на похороны своего сына»*. Царица Тарамати, ничего не ответив, взяла умершего ребенка на руки и отправилась к крематорию. Уже поздно ночью она дошла до него. Тут её остановил Харишчандра. Они были настолько исхудавшими, что не узнали друг друга.

Харишчандра спросил: *«Ты принесла необходимые одежды, рис и деньги?»* Царица Тарамати сразу же узнала голос, пригляделась и воскликнула: *«О мой супруг, ты спрашиваешь оплату за кремацию своего сына?»* Услышав это, Харишчандра был ошеломлен, и посмотрев внимательно на женщину и мальчика, сразу же их узнал. Хотя его сердце было разбито, он

не мог лишиться своего господина его доли. Он подумал про себя: *«Как я могу так поступить со своей женой и ребенком?»*. Однако не в состоянии пренебречь своими обязанностями, он попросил свою супругу принести необходимую оплату.

Царица Тарамати спросила: *«Даже узнав меня и мертвое тело своего сына, ты все равно настаиваешь на оплате?»* Харишчандра спокойно ответил: *«Да, это моя обязанность перед своим господином, и я не обману его, позволив провести ритуал бесплатно»*. На мгновение царица замешкалась, но затем сняла с себя сари и предложила его как одежду. Как только Харишчандра получил сари, кто-то сзади дотронулся до него и сказал: *«Тебе нет необходимости брать это»*. Харишчандра обернулся и увидел чандала, который принял свою настоящую форму Дхармараджа или Ямараджа, Господа смерти, который награждает после кончины справедливыми последствиями за свершенные поступки. Он сказал Харишчандре: *«Мы проверяли твою стойкость и удовлетворены тем, что ты успешно прошел все испытания»*.

Как только чандал сказал это, перед Харишчандрой явилась необыкновенно великолепная сцена Девов с райских планет, которые сказали: *«Мы проверяли твою преданность истине и честности, и ты успешно прошел испытания»*. Индра, царь Девов, вышел вперед и сказал царю и царице: *«Ваш сын Рохит жив»*. Они увидели, как их сын, заулыбавшись, встал на ноги.

Вишвамित्रа явился и мягко произнес: *«Харишчандра, пожалуйста прости меня за такие суровые испытания. Я возвращаю тебе твое царство. Теперь ты можешь вернуться в Айодхью и править»*. Однако

Харишчандра, понимая, что не является свободным человеком, спросил, как он может уйти, если является рабом чандала.

Услышав это, Дхармараджа сказал Харишчандре, что тот доказал свое благочестие и заслужил место в раю: *«Если ты хочешь, то можешь отправиться в рай прямо сейчас. Я освобождаю тебя от рабства»*. В ответ Харишчандра ответил: *«Я не могу отправиться в рай без своих подданных. Позволь мне разделить счастье и страдания с ними здесь на земле»*. Видя величие Харишчандры, Дхармараджа исполнил его желание, и он правил царством много лет.

Такова история стойкости, которую царь Харишчандра проявил перед лицом суровых испытаний. Несмотря на все беды, он не оставил пути праведности.

## МИТАХАРА (ДИЕТА)

Хоть митахара не была перечислена как одна из ям Мудрецом Патанджали, Йога Таттва Упанишад включила её в основной список ям. Также и Хатха Йога Прадипика описывает митахару как одну из основных ям. Джабала Даршана Упанишада, Ягьявалкхья Самхита и Шандилия Упанишада включили её как одну из десяти ям. Хоть Йога Кундали Упанишад и Гхеранда Самхита не упоминают её как одну из ям, они тем не менее упоминают митахару как необходимое условие для практики пранаямы. Мит означает меньше, а ахара значит диета. Хатха Йога Прадипика определяет митахару так: *«Пища, принятая с любовью к Шиве в должных пропорциях, называется митахарой»*. Далее поясняется, что из четырех частей

желудка две заполняются пищей, одна четверть водой, а оставшаяся четверть должна остаться для циркуляции воздуха. Индивидуальная диета зависит от конституции организма и характера деятельности. Следует помнить, что уравновешенная диета для одного человека может быть избыточной для другого. Аналогично избыточный вид питания для одного может являться умеренной диетой для другого. Поэтому необходимое количество еды для каждого человека будет различным.

Господь Кришна в Бхагавад Гите сказал: *«Саматва (равновесие) и есть йога»*. Далее утверждается: *«Те, кто ест слишком много или отказывается от пищи полностью, спит слишком много или слишком мало, не могут развиваться на пути йоги»*. Это значит, что те, кто не ест и не спит уравновешенно, не могут преуспеть в йоге.

Гхеранда Самхита объясняет важность митахары так: *«Тот, кто начал практику йоги без соблюдения митахары, вместо развития навлекает на себя множество заболеваний»*. Те, кто не понимает важность митахары, станут не йогами, а пациентами. Практика асан и пранаямы может способствовать появлению заболеваний, если митахара не соблюдается. Поэтому диета садхака должна быть должно сбалансирована в правильных пропорциях. В соответствии с Аюрведой физическое и ментальное здоровье зависит от правильного баланса саттвы, раджаса и тамаса. Чрезмерное количество употребляемой пищи увеличивает раджас и тамас, что в свою очередь повышает уровень страстей. Кроме того, это приводит к вялости, сонливости, телесным болям, ограничению физической подвижности и т.д. Сила мышления и намерений также

постепенно снижается. Тело деформируется и становится хрупким. Уменьшается терпение — в результате увеличенного эго и раздражительности. Чрезмерное питание увеличивает количество жира в теле, и это приводит к таким заболеваниям как сахарный диабет, сердечные приступы, повышенное кровяное давление и т.д. Развитие в йога садхане возможно только при соблюдении правильного питания, а также через должный контроль ума и чувств. Хоть митахара кажется более легкой по сравнению с другими ямами, на практике её соблюдение гораздо сложнее. Для этого необходимо должное понимание и самоконтроль в выборе правильного питания в правильных количествах.

На длительном пути йоги, на всем его протяжении надо соблюдать митахару. Человеку следует понимать, что следование ямам и ниямам нужно продолжать до тех пор, пока не достигнута высшая цель. Диета должна быть легко усваиваемой. Тяжелая и трудно усваиваемая пища не подходит практикующему йогу. Человеку следует приходить к правильному питанию, постепенно снижая количество потребляемой пищи. По вечерам следует принимать только легкую жидкую пищу или фрукты, избегая ужина. Также надо понимать, что митахара снижает страсти. Мудрецы древности рекомендуют чистую, питательную, вкусную, сладкую и мягкую пищу тем, кто решил практиковать йогу, тогда как слишком горячая или чрезмерно холодная, несвежая или испорченная пища запрещается. Садхаку не следует курить, а также пить чай, кофе, алкоголь и аналогичные напитки, тогда как молоко с топленым маслом (гхи) считается очень полезным.

В наше время мы больше доверяем ученым, нежели

священным писаниям, однако следует помнить, что мудрецы прошлого были великими учеными. Они изучили все с научной точки зрения, проверили свои выводы на практике и только после этого рекомендовали их в священных текстах. Значимость того, что они сказали тысячи лет назад, и по сей день принимается истинным. Вид диеты, её пропорция, качество и количество оказывают на тело и ум сильное воздействие.

Японский ученый Томивода экспериментально доказал, что легкое ощущение голода удерживает мышцы в тонусе, а ум в сосредоточении. Другой ученый, Ворнор проводя эксперименты на крысах, доказал что чувство жажды устраняет чувство голода. По этой же причине Аюрведа предлагает пить небольшое количество воды во время приема пищи. Митахара автоматически соблюдается, если следовать этим рекомендациям.

Уолтер Майлс проводил эксперименты на молодых людях, и доказал, что митахара снижает вожделение. Священные тексты Индии также подчеркивают связь соблюдения брахмачарьи с митахарой, поскольку последняя способствует снижению вожделения.

## ШАУЧА (ЧИСТОТА)

В Тришикхе Брахмана Упанишаде и Ягьявалкхья Самхите рассматривают шаучу как одну из десяти ям. Однако Мудрец Патанджали рассматривает шаучу как одну из пяти ниям. Мы также решили разместить шаучу среди ниям и, обсудив её подробно ранее, не будем углубляться в детали сейчас.

А теперь давайте сделаем заключение в отношении ям. Тришикхи Брахмана Упанишад описывает ямы не только как ограничения поведения, но и как формы разотождествления себя с телом, чувствами и органами действия. Аналогично Мандала Брахмана Упанишада не описывает ямы как ограничения, но делит их на четыре вида функций. Во-первых, они подразумевают контроль над ощущением холода, жары, голода, сна и т.д. Во-вторых, они обеспечивают продолжительное равновесие сознания. В-третьих, они указывают на неотклонение от выбранных идеалов. В-четвертых, они отстраняют чувства от их стремления к своим объектам.

## ГЛАВА 6

# ВТОРОСТЕПЕННЫЕ НИЯМЫ

Помимо основных пяти ниям, описанных Патанджали, в более поздних текстах йоги есть упоминания пяти второстепенных ниям. Это астикья (вера в Бога), хри (скромность), мати (взвешенность), ягья (жертвоприношение), и дана (подношение). Некоторые тексты также дают джапу (повторение мантры) и врату (соблюдение обетов) как ниямы.

Сильная вера в то, что благие дела приносят счастье, тогда как дурные поступки — страдания, называется астикья. Только тот, кто обладает полным доверием в естественную справедливость, является истинным верующим. Чувство стыда или колебания на совершение поступков, которые порицаются священными текстами, называется хри. Подобно этому, вера в уместность всех данных писаниями обязанностей называется мати. Джапа - это повторение священной мантры. Предложение от всего сердца своего заработанного честными способами благосостояния тем, кто находится в нужде — в виде денег, еды или других материальных благ — называется даной. Человеку не следует оставаться равнодушным к бедности других. Прямая обязанность каждого человека — помочь



менее успешным людям жить в подобающих условиях. Такая помощь или благотворительность должна быть лишена любых эгоистических мотивов: наживы или намерения как-то использовать тех, кто получает помощь.

## АСТИКЬЯ (ВЕРА)

В Шандилья Упанишаде говорится, что астикья — это наличие веры в то, что предписывается или запрещается в Ведах. Поэтому тот, кто обладает верой в принципы Вед и выполняет предписанные ими обязанности — это астик, или теист. Здесь слово астикья означает исполнение обязанностей, данных писаниями, а также отстранение от запрещенных действий. Вера культивируется через принятие и практику принципов священных текстов, а также во время йога-медитации, в которой развиваются тонкие способности к восприятию реальности. Только в этом случае к практику приходит понимание всей глубины и эффективности принципов, данных писаниями.

Более того, астикья — не только простая вера в писания. Астикья — это вера в Бога и в своего духовного наставника. Адья Шанкарачарья сказал, что вера - это доверие принципам Веданты, а также принятие того, что сказано Гуру. В разделе мантр Тришикхи Брахмана Упанишад (33) вера в Бога называется астикхья. В соответствии с Бхагавад Гитой воплощенные души естественно обладают тремя видами астикхьи. Те, в ком преобладает влияние саттвы, раджаса или тамаса обладают саттвичной, раджасичной или тамасичной астикой (17.2). Также есть три вида веры, саттвичная, раджасичная и тамасичная. Вера в саттве приводит

на путь освобождения, однако вера раджасичная или тамасичная приводит к еще большей запутанности в мире материи.

Давайте рассмотрим примеры непоколебимой преданности и полной веры в учение Гуру. Это пример Прахлада из Шримад Бхагаватам.

Прахлада был сыном Хираньякашипу, царя демонов. Перед его рождением Хираньякашипу был одержим желанием достичь сверхмогущества. Он отправился на гору Мандрачала и на протяжении многих лет медитировал в пещере. Довольный его медитацией, Брахма отправился в эти пещеры, но поначалу не смог его найти, поскольку все его тело было покрыто сорняками и муравьями. Будучи поражен преданностью Хираньякашипу, Брахма сказал: *«Я настолько доволен твоей аскезой, что можешь у меня просить всего, что пожелаешь»*. Хираньякашипу распростерся у стоп Брахмы и сказал, что хочет стать бессмертным. Брахма объяснил, что сам не является бессмертным, поэтому не сможет выполнить такого желания, и предложил попросить о чем-нибудь другом. Немного подумав, Хираньякашипу попросил благословения у Брахмы, чтобы никакое оружие не смогло одолеть его. Хираньякашипу также попросил, чтобы его не настигла смерть ни в доме, ни снаружи, чтобы не умер он ни днем, ни ночью, ни на земле, ни в небе, и не был убит ни человеком, ни зверем. Брахма даровал ему эти благословения. Получив их, Хираньякашипу отправился завоевывать все три мира. Завоевал – и стал единственным властителем великого богатства. Однако все равно не был он полностью удовлетворен, поскольку продолжал лелеять желание одолеть Вишну, Самого Господа.

Когда Хираньякашипу медитировал в пещерах, Девы атаковали царство демонов, проникли во дворец Хираньякашипу и разграбили его. Индра, царь Девов, захватил беременную жену Хираньякашипу, пока та спала, и забрал её, чтобы растущий в чреве ребенок не смог вырасти и одолеть его. Случайно об этом узнал мудрец Нарада и попросил Индру отпустить царицу с ним. Индра исполнил просьбу и передал её Нараде. Она отправилась в ашрам Нарады и верно служила ему до рождения сына.

За верное служение Нарада обучил её бхакти йоге, а также знанию о высшей истине и Параматме, Господе Вишну. Её еще нерожденный ребенок также получал это знание. После рождения сына жена Хираньякашипу вернулась во дворец. Вскоре туда вернулся и царь, завершив свои аскезы.

Прахлада рос, и ему были даны учителя. Они обучили его всем демоническим заклинаниям, которые отвлекали и вводили умы обычных людей в заблуждение. На уроках ему рассказывали о артхе и каме (материальным устремлениям и чувственным наслаждениям), но не о дхарме и мокше (пути жизни в преданности и освобождении). Прахлада в безмолвии слушал учение и повторял за учителями, чтобы те были довольны. Однако в своем сердце он не соглашался, хоть и казался внимательным. Мыслями он пребывал на дхарме и мокше, которым обучился у мудреца Нарады, когда находился во чреве матери. Спустя несколько лет учителя решили, что обучили мальчика всему что хотели, и представили его перед отцом. Отец спросил: *«Мой сын, скажи чему тебя научили?»* Прахлада ответил: *«Отец, я обучился пути девяти форм бхакти, а также тому, как без отклонений поклоняться Господу Вишну».*

Услышав это, Хираньякашипу разгневался и спросил учителей, почему они обучали его сына такой бессмыслице. Учителя утверждали, что непричастны к этому. Тогда царь спросил сына, откуда он о таком узнал, и Прахлада ответил, что это знание пришло к нему естественно, добавив: *«Оно не приходит к людям, подобным тебе, находящимся в ловушке материальных желаний и чувственных наслаждений, и не ведающим о величии Господа Вишну. Ты в неведении о Высшей Истине. Твое положение достойно сожаления».*

Хираньякашипу был настолько разгневан, услышав это, что любовь к сыну покинула его, и он утратил дар речи. Уверенный, что его сын погубит его и всех асуров (демонов) своим поклонением их врагу Вишну, он попросил слуг тут же убить сына. Следуя приказу, слуги попытались проткнуть Прахлада копьями, однако, хоть он и был неподвижен, никакое оружие не причиняло ему вреда. Придя в еще большую ярость, Хираньякашипу приказал своим людям забрать сына и убить его любым способом. Это пытались сделать по-разному. Слуги погнали слонов по его телу, но Прахлада остался невредимым. Он непрерывно помнил о Вишну и воспевал Ему хвалу. Его бросали в яму с ядовитыми кобрами, сбрасывали с пика горы, давали выпить яд, пытались сжечь заживо, закапывали в землю, однако ничто не причиняло ему вреда. Гнев Хираньякашипу не знал границ, и он приказал привести к нему сына, чтоб он смог убить его собственными руками. Мальчика привели, и он закричал: *«Ты глупый мальчишка! У меня кончилось терпение. Мои слуги сказали, что вместо прославления меня ты прославляешь моих врагов, поэтому ты не достоин быть моим сыном».*

Прахлада спокойно ответил: *«Отец, ты думаешь что я плохой сын, однако это не так, я не твой враг. Я хочу спасти тебя от гнева Господа Вишну, который является Всемогущим Господом всех трех миров. Пожалуйста, прими его превосходство. Господь Вишну не враг тебе, твой ум твой враг, и тебе следует его одолеть. Ты одолел три мира, но не смог одолеть своего ума. Ты не победил своих шести внутренних врагов: кама (вожделение), кродха (гнев), лобха (жадность), моха (иллюзия), мада (эго), матсара (зависть). Пока ты не одолеешь их, твои чувства останутся бесконтрольны, а ум будет продолжать оставаться нечистым».*

В ярости Хираньякашипу проревел: *«О глупый мальчишка, ты говоришь, что Вишну более велик, чем я. Где он? Покажи его мне!».* Не испытывая страха, Прахлада ответил, что Вишну повсюду. *«Если он повсюду, тогда он и в этой колонне в моем дворце?»* – спросил Хираньякашипу. Прахлада ответил: *«Да, он и в этой колонне».* Сказав это, Прахлада склонился перед колонной. Тогда Хираньякашипу сильно ударил по ней своей могучей булавой. С невероятным грохотом колонна раскололась надвое, и Господь Вишну явился из нее – с лицом льва и телом человека. Всех охватил ужас, кроме Хираньякашипу, который нанес Господу сильный удар кулаком. Оставшись непоколебимым, Господь Вишну подхватил Хираньякашипу и вынес его на преддворцовые ступени, и в сумерках вечера посадил его себе на колени. Он сказал: *«Хираньякашипу! Ты согласен, что мы не во дворце и не снаружи, сейчас не день и не ночь, ты не на земле и не в воздухе, я и не человек и не зверь, а также у меня нет никакого оружия, кроме своих клыков и когтей».* Сказав это, он разорвал его в клочья. Так погиб Хираньякашипу.

Такова история непоколебимой веры Прахлады. Его преданность Вишну и вера в учение своего Гуру Нарады были безупречны.

## ДАНА (БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТЬ)

В Ягьявалкхья Самхите (2.5) дана определяется так: *«делиться дарами, которые были накоплены честным образом и в правильном сознании – с теми, кто в них нуждается»*. Это определение содержит несколько важных моментов. Первое – человек, который занимается благотворительностью, должен был накопить состояние честными способами. Второе – занимается ли человек благотворительностью в больших размерах или маленьких, помощь должна оказываться только в правильном сознании и тем, кто в ней нуждается.

Это необходимо прояснить. Следует давать помощь без ожиданий чего бы то ни было со стороны получателя. Это похоже на возврат депозита кредитору, т.е. безусловное оставление прав на собственность того, что отдается. Не должно быть других мотивов. Дар, данный на таких условиях, без ожидания возврата в какой бы то ни было форме со стороны получателя и есть чистая благотворительность. Здесь чистая благотворительность называется саттвичной даной. Бхагавад Гита (17.20) определяет дану в саттве так: *«Благотворительность из чувства праведности без ожидания получения чего-то взамен и оказанная в правильном месте и в правильное время»*.

Когда благотворительность оказывается неохотно, с ожиданием получения чего-то взамен, так что связывает получателя обязательствами, называется даной

в раджасе. Когда благотворительность оказывается неучтиво и с презрением, в неуместном месте и в неправильное время, такая дана по своей природе тама-сична. Только дана в саттве обладает значимостью.

Благотворительность может оказываться разными способами: едой, одеждой, предметами, деньгами, защитой или даже знаниями. Однако давать пищу нуждающимся и голодным считается лучшим видом благотворительности. В Севартха Самхите говорится, что раздача еды является лучшим видом благотворительности, поскольку пища является сутью всех живых существ. Поэтому дар пищи настолько же хорош, как и дар жизни.

Давайте рассмотрим примеры благотворительности в писаниях. Есть множество рассказов о том, как занимавшиеся благотворительностью личности обрели место на райских планетах. И наоборот, пример жадности и скупости сможет проиллюстрировать важность благотворительности.

Эта история произошла в Трета югу, серебряную эпоху. Ангел, подобный человеку, был смущен, потому что его заметили за свершением греховного поступка. Преодолев свое смущение, он рассказал мудрецу Агастье свою историю.

Царь Швета царства Видарбха совсем не занимался благотворительностью, не раздавая дары даже самым нуждающимся в своем царстве. Постепенно он отрешился от мирского и ушел в лес, где построил себе ашрам и стал жить в аскезе. Он совершал аскезы на протяжении многих лет.

Однажды, отправившись совершать омовение в озере, он споткнулся, упал и умер. Он возвысился на Брахмалоку, обитель Брахмы, где получал все – за исключением пищи. Ему сказали, что еду давать не будут, поскольку во время пребывания на земле он не раздавал пищу голодным. Не в состоянии выносить голод, царь попросил чтобы его отправили обратно на землю. На это Брахма ему ответил: *«Совершая аскезы на протяжении многих лет, ты заслужил место в моей обители, поэтому не сможешь заново вернуться и родиться на Земле».*

Видя страдание царя, Брахма предложил решение: *«На Земле, на берегу озера, все еще лежит твое тело. Животные не тронули его. Ты можешь вернуться на землю и, чтобы удовлетворить голод, будешь питаться своей плотью».* Царь ответил: *«О Господь, мое тело будет разлагаться. Как же я смогу это есть? К тому же, если я все же себя заставлю, вскоре от тела ничего не останется, и я вновь буду голодным».*

Из милосердия к царю Брахма ответил: *«Не беспокойся за это. Я позабочусь о том, чтобы твое тело не разлагалось и не смердело, а также чтобы количество плоти не уменьшалось».* Царь спросил: *«Даже если ты наделишь меня таким даром, как смогу я каждый день отправляться в такое долгое путешествие на Землю?».* Брахма ответил: *«Я дам тебе быстрый небесный корабль, который будет доставлять тебя каждый день на Землю и после обеда отвозить обратно».*

Тогда царь спросил Брахму: *«Как долго мне предстоит так каждый день путешествовать от Брахмалоки на Землю и обратно?»* Брахма ответил: *«Когда придешь на Землю, на своем мертвом теле ты обнаружишь золотое ожерелье. Возьми его и сохрани у себя. Однажды, когда ты встретишь мудреца Агастью, отдай ему это ожерелье в дар. Он благословит тебя, и ты не будешь больше испытывать голод».*

Так и случилось. Каждый день царь отправлялся на



Землю, чтобы поесть, пока как-то раз не встретил мудреца, которому и рассказал свою историю. Из чувства сострадания мудрец явил себя как Агастью. Обрадовавшись, царь сразу же принес в дар ожерелье и сказал: *«Я знаю, что тебе не нужны никакие богатства, поскольку ты отрешен, но все же прими это золотое украшение, чтобы я смог избавиться от своего ужасного положения. Это украшение не простое. Оно было сделано Вишвакармой множество поколений назад для моих предков. Того, кто его носит, оно защищает ото всех трудностей»*. Приняв украшение, Агастья благословил царя и избавил его от чувства голода. Мудрец Агастья впоследствии подарил это украшение Господу Раме, который в свою очередь отдал его своей супруге Сите.

Из этой истории царя Шветы можно понять важность благотворительности, особенно в виде пищи для голодных.

## ХРИ (СТЫД)

Хри означает чувство стыда, которое возникает при неправильных поступках. В Ягьявалкхья Самхите (2.10) оно описывается так: *«Когда человек испытывает стыд при свершении противоречащих писаниям или нормам общества поступков – это называется хри»*. Идея в том, что следует отказаться от поступков, которые запрещаются писаниями или не одобряются обществом, а не в сожалении после проступков. Чувство стыда необходимо испытывать до свершения неподобающего поступка, а не после. Практикующий духовную жизнь человек может поначалу неосознанно совершить неподобающее действие. Однако после осознания непристойности свершенного ему следует испытывать смущение и стыд, стремиться к покаянию, не успокаиваясь до тех пор, пока не произойдет полного искупления.

Из писаний мы можем рассмотреть пример хри. Было два мудреца, Шанкха и Ликхита, братья, сведущие в писаниях. Они жили в разных ашрамах поблизости друг от друга. Младший брат Ликхит ежедневно приходил выразить почтение своему старшему брату. Однажды он пришел в ашрам Шанкха в то время, как брат принимал омовение в реке поблизости. Немного проголодавшись в ожидании, он решил съесть несколько сладких фруктов, висевших на стоящем рядом дереве. Когда Шанкха вернулся, Ликхита предложил свои поклоны. Видя что Ликхит скушал несколько фруктов, он спросил его, получил ли тот разрешение, чтобы сорвать их в саду. Ликхит ответил, что не получал разрешения. Шанкх спросил своего брата, как можно назвать такой поступок, и Ликхит ответил, что это следует считать воровством. Шанкх спросил: *«Ты знаешь, что наказание за воровство - это отрезание рук до запястья? Как ты искупишь свой проступок? Я не могу наказать тебя. Тебе следует получить наказание от здешнего царя».*

Испытывая глубокий стыд, Ликхит хотел искупить свой проступок и поэтому сразу же отправился к царю. Зная Ликхита как мудреца, царь собрался предложить свои поклоны и принести дары. Однако Ликхит поспешил сказать, что пришел не как уважаемый мудрец, но как человек, который совершил проступок и должен понести наказание – и рассказал царю о съеденных без разрешения фруктах.

Царь не знал, что делать. Он не хотел наказывать мудреца, поэтому сказал: *«Как царь я могу наказать тебя, но я также могу простить твой проступок».*

Однако Ликхит ответил: *«У тебя нет права изменить законы писаний. Ты должен наказать меня за воровство».* Царь сказал, что в таком случае ему следует отрубить руки до запястий и приказал слугам сделать это. Ликхит сразу же вытянул руки, и приказ был выполнен. В этот момент Ликхит почувствовал облегчение – ведь он избавился от своего стыда. Вернувшись

в ашрам своего брата, он показал, что сделал как искупление за свой проступок, надеясь на одобрение с его стороны.

Подготовившись к выходу на реку на свою полуденную практику, Шанкха попросил Ликхита сопроводить его. Стоя по пояс в воде, они приняли омовение в реке. После этого Шанкх набрал в ладони воду и предложил её Господу. После этого он попросил Ликхита опустить руки в воду и, как только он это сделал, то с удивлением обнаружил, что обе руки появились снова. Повернувшись к своему брату, он спросил: *«Если ты был готов оказать эту благосклонность, зачем отправил меня к царю?»*. Улыбаясь Шанкх ответил: *«Царь единственный, кто может исполнять наказания. Я святой, и могу одаривать только благословениями»*.

## МАТИ (ИНТЕЛЛЕКТ)

Мати указывает на интеллект, или понимание. В Ягьявалкхья самхите мати описывается как полная вера в действия, рекомендованные священными текстами. Аналогичное определение мы встречаем в Шандилия Упанишаде и Джабала Даршане Упанишаде. Однако мати указывает не только на рекомендованные Ведами поступки, но также и на безошибочное понимание того, что следует делать, а чего необходимо избегать. Мати взвешивает все возможные поступки и предлагает те из них, которые желательны и рекомендованы писаниями. В Бхагавад Гите (18.30) такая мати описывается как саттва буддхи, или интеллект в саттве. Там утверждается: *«Интеллект, который понимает действие и бездействие, правильное и неправильное, пробуждающие страх поступки, а также действия, не проявляющие страха, как и действия связывающие, и действия приводящие к освобождению, называется саттва буддхи, или чистым интеллектом»*.

Правильное состояние ума и соответствующее понимание призывают страх, когда приходит намерение на вовлечение в неподобающую деятельность. Когда человек узнает пути обусловленного существования, которые находятся во всех неправильных действиях, становится гораздо проще встать на путь освобождения. После этого ученик вовлекается только в правильные поступки, а также в выполнение ежедневных предписанных обязанностей. Таким образом, вся деятельность человека сводится только к желательным поступкам, а его бездеятельность связана с нежелательными поступками, приводящими к материальному рабству в круговороте рождения и смерти.

Мати является силой пронизательности интеллекта, которая позволяет видеть различие между желательными и нежелательными поступками. Лишенные подобной силы пронизательности люди часто допускают ошибки в своих суждениях о том, что правильно, а что нет. Все такие люди либо тамасичны (невежественны) или раджасичны (страстны), их интеллект не чист. Как нияма йоги, мати указывает на чистый или саттвичный интеллект, который обладает способностью различения. Далее мы рассмотрим пример мати.

К XV веку нашей эры буддизм распространился во многих местах Индии, в результате чего ведическая религия пришла в упадок. Не было настоящих знатоков Вед, которые могли бы опровергнуть идеи буддизма. В это время родился Кумарила Бхата. Он глубоко изучил Веды и хотел опровергнуть философию буддизма. Он хорошо понимал, что подобная задача не осуществима без предварительного изучения идей буддизма. Для того, чтобы сделать это, он отправился в буддистский монастырь. В те дни для сохранения учений любых религий использовались только рукописи. Поэтому Кумарила Бхата принял обет буддистского монаха и был принят в монастырь, расположенный на холме. Хотя он стал монахом, философия буддизма его не убедила. Он обучался на протяжении многих лет, и ближе к завершению он поспорил

со своими соучениками, буддистскими монахами. По мере того, как они высмеивали Веда, Кумарила утратил самообладание и стал опровергать принципы философии буддизма. Тут монахи поняли, что Кумарила был ведическим ученым, переодетым в буддистского монаха. Они попросили его представить доказательство того, что принципы Вед истинны. Кумарила на мгновение задумался, а затем ответил: «Я спрыгну с этой высокой горы в глубокую яму, которая окружает монастырь. Если Веда истинны, они спасут меня». После этого он спрыгнул в яму и потерял один глаз. Монахи спросили, почему Веда не защитили его от раны, на что он ответил: *«Слово «если», которое я произнес, предполагало наличие сомнения, поэтому мне за него пришлось заплатить»*. После этого его выгнали из монастыря.

Кумарила Бхата путешествовал по всей Индии, бросая вызов целостности и истинности философии буддизма. Победив в спорах практически всех известных ученых, Кумарила Бхата изгнал философию буддизма и восстановил ведическую философию. Он обучил Ведам многих ученых. Среди них был Мандан Мисра. Кумарила Бхата был известным учителем школы мимансы, одной из шести систем индийской философии, которая рассматривает преимущественно правильные формы проведения ведических ритуалов, а также проясняет трудно понимаемые моменты в литературе Вед.

## **ДЖАПА (ПОВТОРЕНИЕ МАНТРЫ)**

Джапа означает повторение священного звука, или мантры. Ягьявалкхья Самхита (2.12-13) определяет это так: *«Когда человек повторяет в соответствии с предписаниями мантру, которую он получил от Гуру, это называется джапа. Такая мантра должна быть из Вед. Даже изучение афоризмов Вед или Пуран известно*

как джапа». Ученику следует повторять мантру и медитировать на её духовное значение, которое ему дал духовный учитель. Мантра может состоять из святых имен Бога и содержать одно или множество слов. Человеку следует считать мантру священной и хранить её в тайнстве, повторяя определенное количество раз ежедневно.

Простого повторения мантры еще недостаточно. Мудрец Патанджали в Йога Даршане говорит: *«Джапа – это медитация на значение священной формулы, которая полна и самодостаточна»*. Человеку следует должным образом оценить могущество священной звуковой формулы на пути духовного возвышения. Мантру нужно повторять с особой осознанностью ума, которая создает единство практикующего с высшими Божественными сферами, не позволяя внешнему миру проникать в сознание. Однажды соприкоснувшись с истинной силой мантры, практикующий продолжает опираться на нее.

На начальных этапах духовной практики джапа повторяется сознательным или волевым образом. После непрерывной практики она становится спонтанной и неизбежно приводит к медитации. В самом начале такая медитация и спонтанное повторение не продолжаются больше нескольких мгновений. Однако по мере продвижения на пути повторения мантры процесс медитации становится естественным и продолжается более длительное время.

Джапа выполняется через повторение мантры вслух или безмолвно. В отношении этого Ягьявалкхья Самхита (2.14) говорит: *«Джапа может быть двух видов – вачика (повторяемая вслух) или манасика (повторяемая в уме). Вачика джапа может быть двух видов, учарита и упамшу»*. Учарита джапа означает повторение мантры таким образом, что другие способны слышать её. А упаншу джапа – это дживение губами в такт повторения звука, однако при этом другие не способны её слышать. Манасика джапа тоже может быть двух

видов, а именно манаса и дхьянам. Манаса выполняется осознанным и волевым образом. Дхьянам возникает тогда, когда повторение приводит к медитации.

Ягьявалкхья Самхита (2.15) говорит: *«Упаншу джапа в тысячи раз эффективней учарита джапы, а манасика джапа в тысячи раз эффективней упаншу джапы»*. Факт в том, что учарита джапа повторяется вслух и приносит результаты. Однако когда звук джапы слышится тем, кто приземлен или не является духовным практиком, такое повторение будет бессмысленным и не принесет плодов практикующему. Поэтому человеку следует быть осторожным, повторяя мантру вслух, и убедиться, что её не слышат недостойные люди. Аналогичная классификация джапы приводится в Шандилья Упанишад и Джабала Даршана Упанишад.

Более того Ягьявалкхья Самхита (2.17) говорит, что мантру следует повторять, удерживая в уме образ Риши или мудреца, который дал чанду или ритм мантры, а также Божество мантры. Когда мантра повторяется с удержанием ментального образа создателя, ритма и Божества, она приносит плоды. Мудрец Патанджали уделил особую важность однослоговой мантре ОМ, и описывает её как проявление Бога в звуке. В писаниях Вед мантра ОМ указывает на творческую энергию творения Господа. В Ведах говорится, что вся вселенная была сотворена из звука ОМ, поэтому звук указывает на Бога. В Ведах утверждается: *«В начале был Брахман, с Брахманом был звук или слог ОМ, и это слово было воистину Высшим Брахманом»*. Таким образом мантра ОМ представляет всю вселенную. Она является наиболее древним словом Бога, и по этой причине считается самой важной. Аналогично в Библии (Иоан 1) говорится: *«В начале было слово, и слово было с Богом, и слово было Богом»*. А теперь мы рассмотрим примеры джапы в писаниях.

Был царь, которого звали Уттанпада. У него было две жены, Сунити и Суручи. У его любимой Суручи был

сын Уттама. У царицы Сунити был сын Дхрува, и хоть он и был старшим, царь был более благосклонен к Уттаму, потому что он был сыном его любимой супруги. Когда Дхрува и Уттама были маленькими детьми, произошла такая история.

Однажды после игры Уттама сел на колени к отцу. Видя это, Дхрува также захотел сесть на колени отца, однако мачеха не позволила ему этого. Она сказала, что такое право есть только у Уттама, и если он хочет того же, ему следует обрести милость Господа и переродиться её сыном. И прогнала Дхруву.

Обиженный грубыми словами мачехи, Дхрува пришел к матери, рассказал ей все и стал плакать. Сунити была благочестивой женщиной. Не проявив недовольства, она сказала Дхруве: *«Твоя мачеха сказала правду. Удача и благосклонность не достижимы без милости Бога. Он единственный, кто может помочь тебе. Он никогда не разочаровывает тех, кто обращается к Нему. Если ты попытаешься ублаготворить Его, совершая аскезы в лесу, я уверена – твое желание исполнится».*

Тогда Дхрува спросил разрешения и отправился в лес Мадхуван для поиска Бога. Мать разрешила, и маленький мальчик покинул дворец. Об этом узнал мудрец Нарада. Он сказал Дхруве: *«Ты слишком молод, а Бога постичь совсем не просто. Почему бы тебе не подождать, пока не повзрослеешь?».* Дхрува ответил: *«О, благочестивый мудрец, я кшатрий и не намерен отклоняться от принятого решения. Я прошу тебя указать мне путь к Богу».*

Нарада был очень доволен решимостью Дхрувы и ответил: *«Если ты будешь повторять мантру, в которую я тебя посвящу, сосредотачиваясь на ней, ты преуспеешь в своем поиске Господа».* Дхрува сразу же согласился. Нарада посвятил Дхруву в мантру *«Ом намо бхагавате васудеваея»* и исчез. Дхрува повторял в лесу мантру снова и снова. Сначала он ел фрукты, потом перешел на траву и листву. Потом он стал лишь пить



воду, ведь Господь заботится о тех, кто посвящает себя Ему с полной верой и преданностью. В конце концов он оставил и воду, а только дышал и повторял мантру беспрерывно днем и ночью. И вот однажды, встав на одну ногу, он перестал и дышать.

Видя его полную преданность, Господь Нараяна (Вишну) явил Себя Дхруве. Он сказал: *«Мое дитя, мне ведомы причины твоего прихода в лес, и я доволен твоей преданностью. Твое желание будет исполнено. После своего отца ты станешь царем и будешь править 36 000 лет. После этого ты будешь пребывать в вечном пространстве Полярной Звезды»*. В Индии и по сей день Полярная Звезда называется созвездием Дхрува или Дхрува Накшатра.

После этих событий Дхрува вернулся в царство своего отца, достиг зрелости и был коронован, а его отец покинул царство и ушел в лес.

## ВРАТА (СОБЛЮДЕНИЕ ОБЕТОВ)

Некоторые тексты, описывая врата, используют слово *«хрутам»*, однако в большинстве книг встречается термин «врата», которым будем пользоваться и мы. Вратам или короткая его форма врата означает религиозные церемонии или обряды. В Ягьявалкхья Самхите (2.18) это описывается так: *«Какие бы церемонии или обряды не практиковались для достижения успеха в дхарме, артхе или каме – они называются врата»*.

Такие обряды необходимо изучить, еще до их применения, с помощью Гуру, который показывает, как их выполнять. Упанишады описывают их как соблюдение обетов или практик, которые даны Ведами. Существует многочисленные враты, которые описываются в Пуранах. Перечислить их все на этих страницах будет сложно. Однако несомненно, что по-

священие от Гуру в подобные практики необходимо. Более того, врата подразумевает вводную и завершающую церемонии. Когда человек получает посвящение на следование врате, её соблюдение нельзя прекращать. Прекращение практики враты до её завершения считается ущербным, настолько же насколько её завершение благоприятным.

Простой пример следования врате – это соблюдение поста, который продолжается определенное количество дней. Пост осуществляется в соответствии с правилами, которые даны в писаниях. Пост в течение дня, недели, двух недель или даже месяца считается эффективным для восстановления и омолаживания тела, однако такие посты не следует путать с голодовкой. Желудок, как и другие части тела, нуждается в отдыхе, поэтому рекомендуется соблюдать посты через определенные интервалы времени, всегда помня о возможностях своего организма.

Другой вид следования врате – это мауна, или соблюдение молчания на протяжении какого-то времени. Так же, как пост благоприятен для тела, молчание хорошо для ума. Оно приносит спокойствие и способствует сохранению энергии.

Некоторые писания рекомендуют экадаши врата, т.е. соблюдение поста на одиннадцатый день после полнолуния или новолуния каждого месяца. День экадаши считается священным, и пост на этот день одаривает большим религиозным благочестием.

Другой вид враты – это чандраяна врата, когда человек добавляет в своей диете ложку еды каждый день на растущей луне и убавляет ложку еды каждый день на убывающей луне. На первый день растущей луны человек принимает одну ложку еды, добавляя по ложке каждый день до дня полной луны, когда принимаются пятнадцать ложек. Далее человек уменьшает принятие пищи до самого темного дня месяца, т.е. новолуния, и в этот день пища не принимается. А теперь

мы рассмотрим примеры враты.

В древности в Айодхье жил благочестивый царь, Рукмадатха, который с верой соблюдал экадаши врата. Он постился на каждый одиннадцатый день два раза в месяц и соблюдал все предписанные правила. Не только царь соблюдал этот врат. Он приказал всем своим подданным делать то же самое. В результате никто в его царстве не умирал. Однажды Ямараджа, Бог Смерти, отправился к Брахме и пожаловался на то, что его посланники не могут войти в царство Айодхьи: *«Рукмадатха и все его подданные соблюдают экадаши врата. Никто не умирает там, что мне делать?»*

Брахма понимал, что люди сотворены для того, чтобы через какое-то время умирать, и было бы неправильным, если бы люди Айодхьи стали исключением. Он придумал план, как отвлечь царя Рукмадатху от соблюдения экадаши врата. Он сотворил красивую женщину и послал в Айодхью. Увидев ее, царь сразу же в нее влюбился и сделал ей предложение. Женщина согласилась выйти за него замуж с условием, что царь не откажет ни в какой её просьбе. Царь согласился и женился, поскольку был увлечен ею очень сильно.

Через некоторое время, на один из экадашей, женщина попросила царя не соблюдать врату. Это ошеломило Рукмадатху, поскольку он еще ни разу не пропустил экадаши врата. Он предложил своей супруге исполнить любое другое ее желание, но не просить его об этом. Царица ответила, что оставит его, если он не согласится. Царь стал умолять её остаться. Тогда царица сказала: *«Если ты хочешь и чтобы я осталась с тобой, и чтобы ты продолжал соблюдать врату – отдай мне жизнь твоего сына Дхармагхата»*. Дхармагхата был единственным сыном царя от предыдущего брака, тот не хотел убивать его ради того, чтобы сохранить соблюдение врата. Но и царицу терять он тоже не хотел.

Когда Дхармагхата узнал о просьбе, он пришел к отцу и предложил свою жизнь сказав: *«Никто не бессмертен. Однажды я все равно умру, и если могу быть полезным и защитить тебя от нарушения врата, пожалуйста, убей меня. Я буду считать себя счастливым, что смог защитить твой обет»*. Мать принца, Сатьявати, тоже пришла к царю и сказала, что готова принести сына в жертву для сохранения обета.

Теперь царь Рукмадхата был готов убить своего единственного сына и отдать его голову царице, однако как только он замахнулся мечом, Брахма вместе с Господом Вишну и Ямараджем проявили себя перед ним. Брахма сказал: *«Ты успешно прошел свое испытание, теперь ты можешь отправиться в рай вместе с нами»*. Брахма оценил преданность Дхармагхаты отцу и прославил Сатьявати за то, что ради сохранения обетов своего супруга она была готова принести в жертву сына. Их всех вознесли в рай.

## СЛОВАРЬ

**Абхайа** – бесстрашие

**Адхарма** – духовно неприемлемое или неподобающее поведение

**Адидева** – основное Божество

**Адроха** – свобода от злобы

**Ахимса** – ненасилие

**Алобха** – свобода от жадности

**Анукроша** – жалость или сочувствие

**Апариграха** – необладание

**Арджава** – прямота

**Арджуна** – личность, которому Кришна рассказал Бхагавад Гиту

**Ардха Пурушартха** – материальное устремление

**Ардха** – богатства, деньги

**Астея** – неворовство

**Астикхья** – вера

**Бхарата Варша** – древнее название Индии

**Бхишма** – генерал армии Кауравов из эпоса Махабхараты

**Бхога** – наслаждения или страдания

**Бхогабхуми** – название планеты Земля, где человек наслаждается или страдает в соответствии со своими кармами

**Бхуми** – Земля или пространство обитания

**Брахмачарья** – половое воздержание

**Чанда Каушика** – имя змеи, которая укусила Махавира, Джейн Тиртханкара

**Чиранджива** – долгожители

**Дана** – благотворительность или подношение даров

**Дама** – самоограничение

**Данда** – деревянный посох

**Дая** – сострадание

**Дхарма Пурушартха** – духовное устремление в рамках правильного поведения, преданность.

**Дхарма** – правильное поведение

**Дхи** – преданность

**Дхрити** – стойкость

**Дхрува** – святой по имени Дхрува

**Хри** – чувство стыда или смущения

**Индрия Ниграха** – овладение страстями

**Ишвара Пранидхана** – преданность Богу

**Джапа** – повторение мантры (священных звуков или имени Бога)

**Кама Пурушартха** – чувственные устремления

**Кама** – вожделение, чувственные наслаждения

**Кама Рупа** – древнее название места в Индии, штата Ассама

**Крама Мукти** – освобождение по этапам

**Крама** – в свою очередь

**Кродха** – гнев

**Кшанти** – прощение

**Лобха** – жадность

**Мада** – эго

**Манаса** – то, что желается и ментально осуществляется (один из видов волевого повторения мантры)

**Мардава** – мягкость

**Маркандея** – мудрец Маркандея

**Мати** – интеллект

**Матсара** – зависть

**Моха** – заблуждение

**Мокша Пурушартха** – духовное устремление к освобождению

**Мокша** – освобождение

**Ниграха** – ограничение

**Нияма** – правила моральных принципов, обет соблюдения моральных принципов

**Парамартха** – высшая цель

**Прахлада** – мудрец Прахлада

**Пурана** – писания Индии (древние исторические повествования)

**Пурушартха** – усилия

**Рамаяна** – эпос Рамаяна

**Садхья Мукти** – освобождение в текущей жизни

**Санатана** – вечный

**Сантоша** – удовлетворение

**Сатья** – правда

**Шастра** – священное писание

**Шауча** – чистота

**Сидха** – совершенный йог

**Сушанти** – полное равнодушие ко всем мирским наслаждениям

**Свадхьяя** – изучение себя

**Тапа** – аскезы

**Теджа** – энергия

**Тьяга** – отрешенность



**Уччарита** – произносимое

**Урдхваретас** – тот, чье семя сублимировано

**Вамачара** – путь левой руки, ссылка на ошибочное тантрическое мнение и практику секса вместо трансформации сексуальной энергии как средства духовной реализации

**Видья** – правильное духовное знание

**Вира** – герой, героический

**Вишвамित्रа** – мудрец Вишвамित्रа

**Врата** – обет, соблюдение обетов

**Яма** – правила моральных ограничений, воздержаний, самодисциплин

**Юга** – эпоха, эра



## ПОСЛЕСЛОВИЕ

За последние несколько десятков лет XX века древняя духовная система йоги широко распространилась за пределами Индии. В начале нашего XXI века она известна уже повсюду. Йога является многомиллиардным бизнесом по предложению услуг и товаров. В большинстве стран представлены различные виды практик йоги, обещающих улучшить качество жизни.

В процессе своего длительного распространения по миру йога обросла различными недопониманиями и отвлечениями на второстепенные цели. На самом деле знание и практика йоги основаны на древних классических текстах. Эти учения на протяжении многих веков остаются неизменными, поскольку неоднократно подтверждались практическим опытом личностей, в совершенстве овладевших йогой. По мере развития интереса к йоге на западе и востоке делаются попытки подтвердить и углубить её достоверность или полноценность. Однако следует учесть, что интересующиеся йогой не обладают необходимой квалификацией. В результате под словом йога в настоящее время понимается по большей части практика поз или асан, а также дыхания (пранаямы). С еще большим сожалением можно отметить тот факт, что многие учителя и организации дают наставления в дхьяне и раджа йоге, которые являются высшими ступенями, доступными единицам, практиковавшим в течение многих жизней, днями и ночами. Тем не менее доверчивые слушатели внимают идеям быстрого развития

в дхьяне и радже, не подозревая о том, что данные практики не обретаются до тех пор, пока ученики не поднимутся поэтапно по пути, указанному настоящими учителями. В процессе утраты истинности и аутентичности практикующие не обретают должных плодов своих усилий, продолжая оставаться в неведении, постепенно приходя к разочарованию. Это неизбежно ведет к подрыву репутации йоги. Одно из наиболее важных качеств учителя - это приверженность истине, которая сейчас зачастую утрачивается. Однако раньше или позже истина о йоге должна будет раскрыться квалифицированным учителем.

Автор этой книги является продвинутым практиком йоги, овладевшим обсуждаемыми темами на основе как глубокого изучения классических текстов, так и своей личной практики на протяжении последних сорока лет.

Эта книга — напоминанием о том, что практика йоги является уникальным средством постепенного восхождения в обитель истины, достигнув которой, человек превосходит узы рождения и смерти. Мудрец Патанджали утвердил йогу как практику восьми дисциплин, определив их так: ямы (моральные ограничения), ниямы (моральные практики), асаны (позы йоги), пранаяма (ограничение дыхания), пратьяхара (отстранение ума от объектов чувств), дхарана (ментальный фокус), дхьяна (медитация), самадхи (состояние полной интроверсии, сверхсознание достигаемое через практику). Таким образом восемь дисциплин йоги направлены на последовательное очищение тела и ума, а ямы и ниямы дают предварительные нормы поведения, которые помогают ученику последовательно двигаться к желанной цели. Авторитет мудреца Патанджали и самореализованных святых абсолютны в данных вопросах, а они поясняют, что практика йоги заранее обречена, если пропускаются самые первые её этапы.

Таким образом, эта книга своевременно подчеркивает тот факт, что без успешной практики хатха йоги практика раджа йоги невозможна, так же, как и без успешной практики ям и ниям должная практика хатха йоги недоступна.

Я польщен, что меня попросили дать комментарий к этой книге — для тех, у кого есть серьезный интерес к практике реальных форм йоги. Эта дисциплина, которая приводит к совершенству, и поэтому не терпит ошибок ни в практике, ни в теоретическом её понимании. Эта работа поможет увидеть йогу в должном свете и воодушевит учеников принять соответствующую практику.

Для их блага я также хотел бы рекомендовать читателям другие работы о йоге этого автора, посвященные отдельным, но связанным между собой темам. Они основаны на рукописи автора на полторы тысячи страниц, которые он записал, находясь в глубокой уединенной практике в период с 1978 по 1981 годы. Это «Йога - Высший Духовный Путь» и «Классическая Хатха Йога». Данные работы были номинированы на звание лучших книг 1997-98 года Национальным Институтом Натуропатии Индии.

*Фатех Сингх Джасол*  
Вицепрезидент «Life Mission»