

ОСНОВЫ ЙОГИ

© Dunaújvárosi Egyetem–Ecotech Nonprofit Zrt., 2022

© Lombos Melinda, author, 2022.

A kötet A Dunaújvárosi Egyetem Paksi Kompetencia- és Kutatóközpontjának kialakításához szükséges feladatok ellátásához kapcsolódó 1734/2019. (XII. 19.) Korm. határozat alapján kapott támogatásból valósul meg.

DUNAÚJVÁROSI EGYETEM
www.uniduna.hu
D=U=E PRESS

Kiadóvezető Németh István

Felelős kiadó Dr. habil András István
Felelős szerkesztő Nemeskéry Artúr

Tördelés Duma Attila
Készült a HTSART nyomdában
Felelős vezető Halász Iván

ОСНОВЫ ЙОГИ

DUE Press
Dunaújváros, 2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПРОИСХОЖДЕНИЕ ЙОГИ	7
2. ПУТИ И ТРАДИЦИИ ЙОГИ	9
3. ПРАНАЯМА	12
4. ЭТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ЙОГИ	15
5. НИЯМА	19



1. Происхождение йоги

Если мы хотим понять происхождение понятия «йога», мы должны обратиться к третьему тысячелетию до нашей эры.

В то время на территории Северной Индии существовало два крупных города – Мохен-джо-Даро и Хараппа.

Эти города характеризовались высоким уровнем культурного развития, жители этих городов обладали высоким уровнем знаний в области астрономии и математики, практиковали различные религиозные обряды. Во втором тысячелетии на территорию Северной Индии вторглись арии - «благородные племена» - и заняли эти города.

Арии владели *Ведами*, иначе говоря – Сводом священных писаний. В этих древних сводах текстов для каждой области жизни были предусмотрены свои Священные тексты, также известные как «сутры». Свои собственные сутры существовали у воров, у купцов и даже у влюбленных.

В первую классическую Веду вошли гимны *Ригведы* о сотворении *Вселенной*. В этих священных текстах мы впервые встречаемся с такими божествами, как *Брахма*, *Вишну* и *Шива*, известными также как *Тримурти* (Триада).

Главное божество Триады - Брахма - представлял собой безликое и бесполое существо, являющееся олицетворением Мирового Закона и бесконечно повторяющегося процесса творения и вечного порядка.

Гораздо более значимой фигурой в религиозной жизни был бог Вишну, который олицетворял собой самую могущественную из сил, поддерживающих и управляющих миром. Вишну, как истинный небесный смотритель, всякий раз, когда моральное разложение угрожало неминуемым уничтожением мира, спускался на землю в облике человека или животного, чтобы восстановить нарушенный порядок. Воплощения бога Вишну и по сей день являются неисчерпаемой темой в религиозной культуре Индии.

Третье божество Триады – *Шива* – был верховным богом, в ведические времена известным под именем *Рудра*, являвшимся повелителем болезней и исцеления и олицетворявшим функцию плодородия перед проведением сакральных церемоний. Бог Шива - олицетворение репродуктивной силы, способной поддерживать в равновесии созидательные и разрушительные силы. Шива известен как Космический Танцор, выступающий также и в качестве бога аскетизма, реализующий свою миссию в процессе танца: исполняя его, он уничтожает во Вселенной все старое и одновременно открывает новый цикл жизни.



Божества Триады приводили Вселенную в движение и поддерживали действие вечного закона Дхармы. Этот верховный закон определял ритуальный порядок, существовавший в природе, жизни и нравственности, а также был выше воли богов, чья жизнь и сила также подчинялись Дхарме.

Важным древним принципом философии индуизма являлось учение о переселении души, то есть о реинкарнации. Данное учение имело под собой этическую основу: чтобы обеспечить своей душе новое, положительное перевоплощение, человек должен был стремиться к добрым делам (Карме). Для выхода из бесконечного цикла существования в любом случае не было никакой возможности.

Согласно всеобщему мнению, выйти из самсары (вечного цикла перерождений) невозможно с помощью человеческой или обычной божественной силы, в этом может помочь только заботливый бог-искупитель Вишну.

Однако, существовало и другое мнение, в соответствии с которым даже простой смертный человек может выйти из этого цикла перерождений путем достижения просветления. Попытки достичь просветления совершались на протяжении многих тысячелетий с помощью множества новых религий.

На рубеже первого тысячелетия до нашей эры сформировались шесть традиционных философских направлений, в число которых входили:

Ньяя
Вайшешика
Санкхья
Йога
Веданта
Миманса

Эти философии самореализации возникли в то время, когда классические ведические традиции утратили свое первоначальное содержание. Люди начали считать пустыми, утратившими свое содержание, те церемонии, которые пронизывали все сферы их жизни, начиная от утренней молитвы до толкования ночных сновидений.

Вместо пустых церемоний началось развитие философских знаний, направленных на исследование внутренних ценностей и саморазвитие. Эти знания вобрала в себя четвертая из шести философских школ индуизма, Йога.

Йога представляет собой практический способ слияния Бога и человека в единое целое (пुरुша-пракриту)

Уже само по себе слово «йога» означает объединение, слияние (и даже созвездие).

Слово «йога» произошло от санскритского корня «йудж», имеющего смысловое значение «соединение», «единение», «связь», «гармония», «союз».

Это слово может означать даже упряжь или ярмо, то есть то приспособление, которое надевается на шею рабочего скота, с помощью которого он может идти только там, где ему позволяет погонщик.



Означает оно и господство, контроль и управление телом, душой и духом.

С этой точки зрения, основная цель йоги - продемонстрировать истинные ценности человеческого существования, чтобы получить метафизическое господство над человеческой формой и миром.

Ее методология не прибегает к использованию религиозных инструментов и служит руководством для Бога-творца.

Скорее, она представляет собой особую систему практики, которая позволяет - путем господства над физическим телом - постепенно достичь полного безмолвия души.

Однако, с философией йоги связана и сказочная история: когда Шива создавал и практиковал позы йоги, развивал и практиковал положительные стороны закона, божество по имени Матсьендранатх (повелитель рыб) увидел Шиву и тайне освоил технику йоги. Шива, однако, его заметил и пустился за ним в погоню. Матсьендранатх вышел из моря у побережья Индии, и жители стали прятать его в своих домах. Так ему удалось скрыться от страшного гнева Шивы, и в знак признательности он передал свои знания о йоге индийцам.

На протяжении многих тысячелетий - из-за географических особенностей Индии - йога не покидала границ страны, и ее даже называли «секретным знанием», предназначенным исключительно для народов Индии.



2. Пути и традиции йоги

История йоги насчитывает тысячи лет. На тот момент еще не существовали системы и направления в йоге, были учителя и ученики. Вероятнее всего, ученик обращался к наставнику или к Учителю с просьбой научить его связанным с йогой практикам. В том случае, если учитель брался за обучение, он давал ученику задание-практику, и ученик мог вернуться к своему учителю после того, как он в совершенстве овладел данной практикой. Не имело значения, была ли это физическая, умственная или духовная практика.

Впоследствии эти знания стали настолько обширными, что появились системы йоги. Существуют четыре классических пути йоги, к которым относятся следующие:

Раджа-йога
Бхакти-йога
Джняна-йога
Карма-йога

Понятие **«Раджа-йога»** буквально означает королевский путь или королевскую йогу и обычно включает в себя направления, связанные с физическими аспектами йоги. Эти направления сосредоточены, в первую очередь, на последовательностях, включающих в себя, главным образом, физические асаны (позы) и дыхательные упражнения. К этим направлениям можно отнести хатха-йогу, бикрам-йогу, кундалини-йогу, астангу или йогу Айенгара.

В буквальном смысле, **Бхакти-йога** означает, что последователи этого направления живут жизнью, угодной Богу. К ним, например, можно отнести последователей бога Кришны, которые считают себя йогами, но при этом среди них есть и те, кто никогда в своей жизни не выполняли асан или физических упражнений.

В буквальном смысле **«Карма-йога»** означает йогу действий.

Под этим мы можем понимать совокупность положительных действий и, следовательно, совокупность положительной кармы. Вы можете представить это направление как принадлежность к какой-то благотворительной организации: например, к организации Красного Креста, ставящей в качестве жизненной цели помощь другим людям.

Четвертый путь йоги — это **Джняна-йога**, что дословно означает «йога знания». Представить этот путь можно в сравнении с ситуацией из древности, когда монахи изучали книги и кодексы и выбирали из этих священных писаний те учения, которые служили их развитию.



Естественно, где-то в направлении развития практик эти четыре пути йоги в какой-то степени переплетаются. Невозможно отделить друг от друга физическую практику, изучение Священных Писаний, позитивные действия или ведение угодного Богу образа жизни. Высочайшая цель каждого пути йоги - медитация!

Каждое занятие и каждая практика ведет к тому, что практикующий йогу человек, сидя в позе лотоса, может выполнять техники медитации.

Начиная с самых старинных письменных памятников, целью всех путей или направлений йоги было просветление индивидуальной души или человека.

Этой цели служит и Хатха-йога, одно из самых известных направлений в культуре йоги сегодня. Основание этого направления связано с именем мудреца Сватмарамы, написавшего трактат о йоге под названием «Хатха-йога прадипика» в 15 веке. Сватмарама был членом цепочки учеников, практиковавших и укоренявших традиции так называемой хатха-йоги, знания о которой восходят к откровению, полученному от индуистского бога Шивы: Владыка йоги - бог Шива - передал свои знания Матсьендранатху, а тот, в свою очередь, - Горакшанатху, который был учителем Сватмарамы.

Не так-то просто определить понятие «хатха». Основное значение этого слова - сила, насилие, что можно объяснить тем, что йог выполняет упражнения, требующие больших усилий.

Однако, по мнению индийских комментаторов, понятие «хатха» представляет собой сочетание слов: ха-тха, т. е. солнце-луна, право-лево, положительное-отрицательное и т. д., поэтому оно может означать противоположные по значению пары и их слияние друг с другом, позволяющее достичь состояния, в котором не будет двойственности.

До второго века до нашей эры учения о различных путях и направлениях йоги не были конкретно описаны или обобщены. В то время жил учитель, которого звали Патанджали.

За свою долгую жизнь с помощью кармических добродетелей ему удалось совершить три величайших дела: он создал грамматику языка санскрит, которая до этого момента не существовала как единое целое, создал искусство врачевания, Аюрведу, и описал йога-сутры, резюмирующие все известные на тот момент знания о йоге.

Это факт является особенным еще и по той причине, что согласно индийской философии, кармические действия состоят из трех частей: мысль, слово и действие. Управление мыслью — это йога, основа речи - грамматика, а основа высочайшего действия - исцеление.

Таким образом, он создал высший уровень науки для всех трех действий.

Трактат Патанджали под названием «Йога-сутры» включает в себя 196 афоризмов. Патанджали выразил свои мысли в чрезвычайно лаконичной форме, поэтому и по сей день большое количество его последователей в своих комментариях пытаются раскрыть, что же на самом деле означают эти сутры, и как следует интерпретировать эти высшие знания.



Его трактат можно разделить на четыре главы: первая — это Самадхи-пада, в которой после обсуждения различных форм сознания описываются этапы обретения господства над вихрем мыслей.

Вторая глава - Садхана-пада - посвящена обсуждению достижения целей. Третья глава - Вибхути-пада, в которой мы находим описание сверхъестественных сил (сиддхи), которых можно достичь за счет телесного и духовного аскетизма.

Четвертая глава - Кайвалья-пада, в которой говорится о йога-самадхи как о высшем состоянии сознания.

Патанджали дает определение йоги в 4-х словах:

«Йога читта-вритти-ниродха»

В переводе это означает: йога — это обуздание волнений, присущих уму.

Все без исключения направления йоги считают, что этому определению нужно следовать и по сей день!

Иначе говоря, йога содержит такие физические и умственные практики, с помощью которых мы можем замедлить и остановить колебания и волнения человеческого сознания.

Наивысшей техникой среди этих практик является медитация, которой стремится овладеть каждый человек, практикующий йогу!



3. Пранаяма

В философии йоги практика продвижения на пути йоги делится на восемь частей или восемь ступеней. К ним относятся яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Как мы видим, четвертой ступенью является пранаяма.

Как правило, это слово переводят как «упражнение для дыхания», однако, на самом деле, оно имеет гораздо более глубокое значение. «Прана» означает жизненную силу, энергию, а «аяма» - растяжение - управление, замедление.

Фактически, ученик, выполняющий данную практику, пробует регулировать свою внутреннюю энергию за счет дыхания.

Эти высокоуровневые техники можно практиковать очень долго, на протяжении нескольких лет или десятилетий. В этой точке происходит разделение физических упражнений йоги и умственных или духовных практик.

Мы выполняем эти техники Пранаямы с закрытыми глазами, наблюдая за внутренним состоянием и постоянно ощущая происходящие в нашем теле изменения.

Такие практики, а также связанные с ними философии можно найти во всех восточных культурах.

В китайской культуре мы можем прочесть об энергии «ци», циркулирующей через меридианы нашего тела. Согласно китайской философии, эти основные меридианы связаны с определенными органами, от которых они идут к различным точкам на поверхности тела.

В японской культуре эта энергия называется «ки», это понятие часто используется в целительской практике Рейки или в боевом искусстве Айкидо. Центром этой энергии является «хара», представляющая собой энергетический центр в зоне пупка, энергия из которого направляется к остальным частям тела ...

В индийской культуре эта энергия, именуемая «прана», циркулирует по энергетическим каналам «нади». Индийская философия описывает девять главных Нади, включая три основных энергетических канала: Ида, Пингала и Сушумна. Очистка этих основных энергетических каналов - главная цель пранической практики.

Энергетический канал Ида проходит от левой ноздри через левое полушарие, тогда как энергетический канал Пингала от правой ноздри через правое полушарие. Два эти энергетических канала пересекаются, и в точке своего пересечения проходят через наивысший энергетический канал Сушумну. В месте, где встречаются три энергетических канала, возникают потоки энергии, также известные как «чакры». Эти семь чакр проходят от расположенной внизу корневой Муладхары-чакры до верхней Сахасары-чакры, именуемой коронной.



Согласно индийской философии, в теле каждого человека в районе мулахадра-чакры концентрируется энергия, свернувшаяся в спящую змею. Эту спящую энергию можно разбудить с помощью правильных упражнений, и как только это будет сделано, данная энергия начнет движение по телу снизу вверх. Когда эта энергия приходит в движение, она начинает пробуждать чакры более высокого уровня, доходит до сердечной чакры и оттуда, через горловую и лобную чакру достигает теменной (коронной) чакры. Основой этих чрезвычайно сложных техник являются дыхательные упражнения, на совершенствование которых часто уходит много времени.

Дыхательные практики йоги для начинающих называются «Нади шодхана», что означает очищение энергетических каналов, с помощью которых мы пытаемся регулировать и очищать основные направления праны и вторичные потоки праны:

В теле человека различают пять основных пран:

«Прана» – это та сила, которую мы поглощаем через дыхание. В течение 24 часов мы совершаем около 21600 дыхательных циклов. Центр ее сосредоточения - область сердца.

«Апана» – это сила, отвечающая за процессы выделения в организме, например, выдох, мочеиспускание и дефекация. Центр ее сосредоточения - нижние отделы живота.

«Удана» – это сила, активизирующая нервные окончания языка и горла и приводящая в движение мышцы, расположенные рядом с гортанью. Эту силу мы можем получить через прием пищи и жидкостей. Центр ее сосредоточения - область горла.

«Самана» – это сила, которая контролирует все - в первую очередь, внутренние жизненные процессы в организме, включая пищеварение. Центр ее сосредоточения - область пупка.

«Вьяна» – это сила, которая особенно важна для поддержания кровообращения.

Наряду с основными пятью пранами, выделяют также пять второстепенных пран:

Нага –	отвечает за отрыжку и икоту.
Курма –	активизирует моргание, открытие и закрытие век.
Девадатта –	источник зевания
Карха –	источник чихания
Дхананджая –	пронизывает все тело и остается в нем после смерти, (газообразование).

Давайте попробуем постоянно очищать эти пранические направления и зоны при помощи дыхательных упражнений. Поток праны тесно связан с дыханием и воздухом, и является обратно пропорциональным. Чем медленнее дыхание, тем выше поток праны. Между дыханием и состоянием сознания существует тесная связь. Об эмоционально-психическом состоянии человека можно узнать по его дыханию.



Эмоциональные всплески и вспышки увеличивают количество вдохов, тогда как для спокойного душевного состояния, излучающего внутренний покой, характерно медленное глубокое дыхание.

Практика пранаямы успокаивает потоки мыслей на поверхности сознания (*читта вритти*). Пока можно обнаружить малейшую форму дыхания, необходимо учитывать наличие мыслей, и наоборот. Именно поэтому цель пранаямы - затормозить, замедлить и прекратить процессы дыхания. Еще Патанджали указывал на взаимодействие между дыханием и процессами сознания, а Сватмарама интерпретирует это следующим образом:

«Если дыхание блуждает, значит, и дух беспокоен. Если спокойно дыхание, то спокоен и дух».
(Хатха йога прадипика 2,2.)

Дыхание можно классифицировать как физическое и психическое проявление направленности сознания. В случае физических нагрузок (например, интенсивных занятий спортом) количество вдохов увеличивается в то время, как во сне дыхание будет спокойным, ровным и глубоким. (В этом состоянии *«человек забывает о сознании»*).

В западной литературе, посвященной йоге, можно найти бесчисленное множество вариаций техник пранаямы, однако, в ней довольно редко затрагиваются вопросы, связанные с последствиями неправильного и, особенно, нерегулярного выполнения упражнений Пранаямы.

По этому поводу Хатха йога прадипика говорит следующее:

«Практика пранаямы избавляет от всех болезней, однако, неправильная практика может стать причиной множества заболеваний. Если у вас сбивается дыхание, это может вызвать кашель, астматическое удушье, головные боли, проблемы с глазами и ушами и многое другое»
(Хатха йога прадипика 2, 16-17).

Поэтому чрезвычайно важно практиковать классические техники хатха-йоги только под наблюдением и руководством посвященного учителя или мастера!

Наше видео о техниках пранаямы также служит исключительно демонстрационным целям!



4. Этические основы йоги

Яма

Первые письменные памятники, содержащие упоминания о йоге, дошли до нас благодаря существовавшей несколько тысячелетий назад культуре Мохенджодаро и Хараппы. На протяжении последующего чрезвычайно долгого периода письменные памятники практически не создавались. Отсутствовали конкретная философия и какие-либо письменные руководства о том, как изучать и преподавать йогу.

В целом, нам известно о цепочке учитель-ученик, которая на практике предполагала, что, если кто-либо хотел вступить на духовный путь, он искал учителя или наставника. Наставник передавал ученику практику или технику, и ученик возвращался к своему наставнику только после того, как в совершенстве овладел переданной ему практикой. После этого он мог познакомиться с техникой следующего, более высокого уровня.

Во втором веке нашей эры жил наставник по имени Патанджали. Он впервые, в 196 сутрах, описал совокупность всех философских направлений в йоге, существовавших на тот момент. В его трактате мы впервые встречаемся с очень подробным описанием философии йоги. Эта философия раскрывает нам путь, состоящий из восьми ступеней и включающий в себя техники, строящиеся друг на друге в порядке возрастания сложности.

Восемь ступеней:

Яма –	этические и моральные запреты
Нияма –	этические и моральные правила
Асана –	физические упражнения
Пранаяма –	дыхательные упражнения
Пратьяхара –	отвлечение чувств от объектов, на которые они направлены
Дхарана –	концентрация
Дхьяна –	медитация
Самадхи –	просветление

Основу для первых двух практических ступеней составляют такие этические и моральные учения и тезисы, которые можно найти во всех классических религиозных философиях. В то время, как в христианстве это - **«Десять заповедей»**, в буддизме - **«Благородный восьмеричный путь»**, моральными основами йоги являются учения **«Ямы и Ниямы»**.

Они представляют собой такие требования, которые закладывают основы мышления, эмоций и нравственности у адептов, практикующих йогу.



Поскольку цель йоги однозначно состоит в *«обуздании волнений, присущих уму»*, наиболее важным шагом является определение основы морально-нравственного сознания, на которой впоследствии могут быть построены физические и умственные практики высокого уровня.

Используются следующие правила:

Яма:

«Не причинять вреда, не лгать, не воровать, не прелюбодействовать, не желать личной собственности — это Яма». Йога-сутра 2.30

1. **Ахимса** – не причини вреда
2. **Сатья** – не лги
3. **Астейя** – не укради
4. **Брахмачарья** – сексуальная чистота
5. **Апарихарха** – свобода от накопительства

Ахимса:

Самым важным из всех морально-этических правил является правило, связанное с ахимсой, то есть с не причинением вреда. Существует множество способов причинения вреда: можно причинить вред себе, а можно причинить вред другим. Можно причинить вред другим мыслями, словами или делами.

Одно из самых сложных условий в практиковании йоги - не навредить себе во время упражнений. Это означает, что мы не должны следовать таким этическим правилам, которым мы не можем или не хотим следовать, либо не выполнять физические упражнения - асаны с такой интенсивностью, которая нанесет вред нам и нашим мышцам. Часто во время дыхательных упражнений или медитации мы впадаем в крайности, которые могут привести к болезни или навредить нам.

Поскольку все индийские философии верят в кармические последствия, не допустимо причинять вред людям или живым существам, так как это может отрицательно сказаться на карме. Таким образом, поддержание вегетарианского образа жизни - очевидность практически для каждого адепта йоги, поскольку это позволяет избежать убийства и уничтожения животных.

Также мы стараемся мягко относиться к людям, как на словах, так и на деле.



Сатья: не лги

Сформулированный в сутре запрет на ложь предполагает не только правдивость сказанного слова, но и чистоту мысли как требование. Ложь, то есть фальсификация фактов словом и делом, может быть двусторонней: она направлена либо на окружающую среду, либо на человека, который искажает действительность в своих целях. Может возникнуть ситуация, когда два вида воздействия проявляются одновременно, и человек убеждает как окружающую среду, так и себя в предполагаемой истине. Это – самообман. В такой момент адепт настолько увлекается той ролью, которую играет, что полностью отождествляет себя со своей собственной ложью.

Философская традиция отмечает также ментальную и физическую роль и значение звука, что указывает на то, что произнесенное слово является ни чем иным, как воплощением невидимых мыслей человека. Слово, с легкостью произнесенное человеком под тяжестью лжи, может вернуться к нему с небес истины.

И поскольку определение йоги предполагает *«обуздание волнений, присущих уму»*, возникающие в подсознании мысли и слова имеют во много раз больший вес.

Астейя: не укради

Физический аскетизм – это, по сути, максимальное устранение корысти в реализации личных интересов. Индивидуум видит и оценивает человеческое существование в напряжении двух противоположных полюсов бедности и богатства. Его усилия направлены на создание с помощью собственных талантов и возможностей такого образа жизни, который приведет его как можно ближе к представленному ранее уровню жизни.

Вопросы денег, накопления имущества и бережливости совершенно иначе воспринимаются в восточном образе мышления, где также существует традиция разумного управления семейным имуществом.

Вопрос об отношении к материальным благам исследуется и интерпретируется в свете закона Кармы.

Адепту йоги стоит выбрать кармически чистое занятие: гораздо благороднее выбрать профессию врача, чем работать в мясной лавке.

Однако еще более важно жить честно, довольствоваться тем, чего нам удастся достичь и не стремиться к чужим материальным благам, а главное - не присваивать их себе.

Брахмачарья: сексуальная чистота

Одним из важнейших вопросов сегодняшней эпохи может считаться сексуальная чистота. Каждая страна по-своему оценивает или интерпретирует этот вопрос. Демографические изменения приводят к повышенной напряженности в Индии и на Дальнем Востоке. Подавляющее большинство многомил-



лиардного населения Индии и Китая - мужчины, поэтому эти страны испытывают серьезный дефицит женщин. Эта ситуация связана с тем, что на протяжении тысячелетий величайшим благословением для семьи было рождение сына, который продолжит семейную традицию, а рождение дочери означает для семьи расходы, связанные с ее замужеством, что часто подрывает финансовые возможности семьи.

Вот почему жители этих стран и по сей день делают все, чтобы в их семьях рождались мальчики. В 21 веке, однако, мы подошли к такой проблеме, которая приводит к дальнейшему росту напряжения; эти различия увеличиваются, сексуальная чистота, сексуальное просвещение и обучение приводят к проблемам и экстремальным толкованиям. К этому нужно добавить многочисленные религии Индии, особенно экстремальные взгляды, характерные для ислама.

Однако, наряду с этим, у сексуальной силы существует такая культура, которая до сих пор неизвестна западному обществу. По их мнению, основное состояние человеческого существования – это принцип космического сосуществования мужчины и женщины. Следовательно, на наше существование решающее влияние оказывают половая принадлежность, сексуальность и ее культура. Элементы тантрической йоги пропагандируют абсолютную гармонию, которой адепт может достичь за счет использования специальных практик контроля. Одно из самых значительных направлений классической практики йоги — это тантра-йога, которая часто использует сексуальную энергию, в том числе для пробуждения силы Кундалины в центре человеческого тела.

Апаригарха

Точное значение: нестяжательство, свобода от накопительства.

Последнее требование «ямы» тесно связано со страхом (абхинивеша), который в йоге рассматривается как один из наиболее важных элементов, мешающих чистоте сознания.

Разница между ними заключается в том, что апариграха содержит этический запрет, нацеленный на бессмысленный, бесконечный инстинкт приобретения, внутреннюю мотивацию эгоизма и жадности человека. Абхинивеша же означает страх потерять уже имеющиеся материальные блага.

Это, естественно, сопровождается коварным чувством полной незащищенности. Человек, обремененный страхом, пытается успокоить себя за счет увековечивания ценностей. Индивидуум, отождествленный с самим собой, живет, обратившись в сторону вселенной, и функционирование сознания полностью определяется погружением в мир, отождествлением с ним.

По этой причине, знания, которые несет в себе йога, побуждают нас подходить к мирским благам и вещам с удовлетворением и смирением. Давайте ценить то, что мы имеем и каждый день испытывать чувство благодарности, полностью отдавая себе отчет в том, что мы в любой момент можем потерять или передать далее.



5. Нияма

Этические учения йоги основополагающим образом определяют мышление адепта и могут помочь ему в практиковании техники более высокого уровня. Однако очень важно понимать, что эти руководства следует рассматривать, скорее, в качестве дорожных указателей и живой изгороди, чем в качестве бетонных стен.

Их не следует рассматривать как жесткие стены. Важно, чтобы наша собственная культура и наш собственный этический компас определяли, на каком этапе жизни мы можем соответствовать этим требованиям.

Важно, чтобы эти руководящие принципы стали опорой для нашего развития и не вызывали в нас угрызения совести, если мы этого не сделаем.

Шауча

Первое правило ниямы – это шауча.

Шауча охватывает все возможные формы чистоты для адепта, который должен обращать внимание как на физическую чистоту, так и на чистоту помыслов.

При физической подготовке в йоге мы можем встретить такие практики очищения, которые полностью чужды нашей культуре. Эти практики именуются очищающими упражнениями Сат Карма (6 дел).

Посредством регулярных курсов очищения мы можем сделать тело настолько чистым, что это повлияет на наше дыхание, пищеварение, а также наши повседневные мысли!

1. Дхаути – практики очищения пищеварительного тракта и желудка
2. Басти – очищение кишечника
3. Нети – очищение носовых ходов
4. Наули – укрепление мышц живота
5. Тратака – сосредоточение внимания
6. Капалабхати – очищение лобной полости

Помимо этого, существует еще и комплексный очищающий курс. В дополнение к этому существует всеобъемлющее полное очищающее средство Шанкапракшалана.

При выполнении этого курса мы выпиваем 12 литров теплой соленой воды за 3 часа, что позволяет полностью очистить желудок и кишечник.

Смысл всех очищающих практик - осознание того, что, когда наше тело очищается, наши мысли также становятся намного яснее.

Для очищения мыслей в йоге используется мантры, бхаджаны и киртаны. Слово Мантра состоит из двух частей: Манас – ум, тратака – очищать. Сочетание двух этих слов – то есть очищение ума - дает



истинное значение мантры. Это звуки, слоги или слова, выработанные древними мастерами во время глубочайшей медитации. Самая священная мантра йоги – это ОМ-АУМ, которая символизирует слияние трех плоскостей существования. Киртаны и бхаджаны содержат песни или песнопения, прославляющие индуистских богов.

Очищение тела и души в определенной степени реализуется во всех классических техниках йоги, например, в физических и дыхательных упражнениях.

Самтоша

Понятие «самтоша» происходит от глагольного корня «туш», что означает «довольствоваться». Однако, это внутреннее спокойствие не идентично пассивности безразличия, и является родственным выражением спокойствия или удовлетворенности. Такое спокойствие – это одна из внутренних добродетелей, которую йога должна реализовать, чтобы достичь абсолютного баланса в словах и делах.

Самтоша означает удовлетворение, получаемое от видения жизни, основанного на способности сознания относиться ко всем формам жизни как к идентичным и равным. Самтоша укрепляется в йоге тогда, когда адепт в трансформации своей личности достигает такой точки, когда он больше не находится в подчинении у сотворенного мира, а является бдительным наблюдателем и руководителем процессов существования.

Тапас

Значение: сжигать, опалить.

По сути, это понятие во всех техниках йоги означает мучения, аскетизм, с помощью которых йог преодолевает возникающие трудности!

Цель «тапаса» – наполнить правила Ямы-ниямы особыми приемами телесного аскетизма, т.е. тапас является частью подготовительного этапа системы строгой самореализации. Сидеть на кровати с гвоздями, спать на голой земле, отказываться от теплой одежды – это отдельные вариации тапаса, помогающие культивировать телесный аскетизм. Методы тапаса включают такие техники йоги, такие как очищающие упражнения (*сат-карма*), дыхательные упражнения (*пранаяма*) и определенные элементы поз тела (*асаны*).

Свадхья

Свадхья означает самообразование.

Свадхья, или самообразование – это одно из важнейших требований к практикующему йогу. Необходимо каждый день практиковаться и работать над самосовершенствованием, чтобы



иметь возможность практиковать все более и более высокие техники как на физическом, так и на ментальном уровнях. Йога обладает огромным набором инструментов. Мы различаем четыре пути йоги: йог может постоянно развиваться в области Раджа-йоги, Карма-йоги, Бхакти-йоги или Дхьяна-йоги.

В его обязанности входит ежедневное практикование асан, выполнение физических и дыхательных упражнений, кроме этого, он может найти неисчерпаемые библиотеки среди комментариев к сутрам.

Любая ступень в самообразовании в классической йоге служит достижению конечной цели – совершенству в медитации. Физическая и умственная практика, выполняемая каждый день, в конечном итоге направлена на достижение самадхи, переживаемого в медитации!

Ишварапранидхана

Значение: Образ жизни, демонстрирующий преданность и верность Богу.

Этот момент ниямы должен быть совершенно ясен религиозным людям.

Однако, в практике йоги мы можем достичь такой точки, когда мы не видим или не понимаем, почему мы не можем двигаться дальше. Нашему развитию в физических или умственных практиках может воспрепятствовать отсутствие определения *«концепции Бога»*.

Если мы не верим или не ощущаем то, что нами управляет кто-то находящийся на более высоком уровне, наше сознание не сможет двигаться вверх.

Следовательно, каждому адепту нужен такой наставник, который может быть учителем или, скорее, мастером, который может постоянно вести его к более высоким целям в практике йоги.

Для того, чтобы в конечном итоге мы смогли испытать и реализовать этические и философские положения йоги, мы должны стремиться к совершенству. Совершенства и окончательного погружения можно достичь исключительно верой в Бога или какого-либо «истадевата». Этот образ Бога может быть либо нашим наставником, либо Иисусом Христом, либо это может быть образ созидающей и контролирующей энергии, в который мы верим.

Наша практика, наши повседневные деяния или наши эмоции, мысли или любовь к другим живым существам будут полноценными только в том случае, если они будут осуществляться под руководством Высшего идеала.

