

ЯМА НИЯМА

Этика йоги для сбалансированного ума

Avt. Ananda Tapasiddha Ac

ЯМА НИЯМА

Этика йоги для
сбалансированного Ума

Днепр
«Середняк Т.К.»
2020

УДК 233-852.5:17

N 71

Nitya Devi Dambiec

N 71 Яма Нияма .Этика йоги для сбалансированного
ума —

Днепр: Середняк Т. К., 2020, — 132 с.

ISBN 978-0-9942348-1-0

© *Avt. Ananda Tapasiddha Ac*

*Всем тем, кто по-прежнему считает, что стоит
продолжать прилагать усилия, чтобы стать лучше, и
что это неотъемлемая часть человеческой жизни*

СОДЕРЖАНИЕ

1	Введение	1
2	Ахимса	12
3	Сатья	19
4	Астея	27
5	Брахмачарья	30
6	Апариграха	37
7	Шаоча	44
8	Сантоша	51
9	Тапах	55
10	Свадхья	60
11	Ишвара Пранидхана	66
12	Примечания	73
13	Список используемой литературы	90

ВВЕДЕНИЕ

Чтобы по-настоящему понять идею, нужно постичь не только ее внешний вид, но и внутренний дух. После этого следует использовать правильную концептуализацию данной темы, а для этого нужно знать контекст, в котором она находится. Чтобы понять цель и суть Ямы и Ниямы, необходимо применить тот же подход. Фактически, один из пунктов Ниямы, «свадхьяя», предполагает именно это: нужно читать с должным восприятием, понимать не только то, что буквально написано, но и что подразумевается, суть слов. Эта небольшая книга является попыткой объяснить учение Ямы и Ниямы, так, чтобы запустить процесс саморефлексии, который будет способствовать углублению нашей этической, эмоциональной и духовной жизни как индивидуально, так и коллективно.

Яма и Нияма - это набор из десяти «этических принципов», разделенных поровну на две части. Пять пунктов Ямы предназначены для установления сбалансированных отношений между внутренним и внешним мирами, субъективным и объективным. Они отличаются от Ниямы тем, что не могут быть реализованы без воздействия с внешним миром. Нияма - это внутренние установки, которые можно культивировать без внешних объектов.¹ Учение Яма-Нияма пришло к нам из Индии и хорошо известно тем, что оно включено в сутры йоги Патанжали, но, как и многие другие идеи в этой книге, возникло гораздо раньше. Подобные, а также другие, несколько отличающиеся друг от друга версии могут быть найдены и истолкованы в многочисленных древних текстах и, безусловно, преподавались устно, как и преимущественно все системы индийских духовных

традиций, до, а также после того, как были записаны.² Толкование, приведенное в этой книге, основано на учении Шри Шри Анандамурти, основателя социально-духовной организации двадцатого века «Ананда Марга». Его оригинальные мысли можно найти в книге под названием: «Руководство по поведению человека».

Анандамурти в самых первых строках своей книги утверждает, что мораль сама по себе не является смыслом жизни, и что Яма-Нияма - это принципы, разработанные с целью, которая превосходит их самих. Они основаны на другом, более глубоком понимании смысла и ценности человеческой жизни.⁴ Они не основаны на страхе, стремлении к личной выгоде в настоящем или будущем или на уверенности в своей «праведности». По сути, они являются признанием особой человеческой способности к саморефлексии и стремлению преобразовать разделение в единство, непостоянство индивидуальности в бесконечность и трансцендентность. Это основа тантра-йоги, которую предлагает Анандамурти: что в каждом человеке, и не только в человеке, а во всем творении отражается универсальное сознание, и именно процесс глубокого переживания этого сознания приносит мир и счастье в жизнь. Параллельно с этим мы становимся лучшими людьми вследствие развития нашей эмпатии и чувства социальной ответственности, которые возникают благодаря переживанию (а не только теории) чувства взаимосвязи и единства с миром.⁵ Яма-Нияма - это необходимый фундамент, на котором может происходить это развитие. В каком-то смысле Яма и Нияма являются этическими формулировками, которые основаны на нашем «чувстве духовного потенциала», - практическим ответом на признание того, что:

Стремление преодолеть разделение между малым «я» и Душой имеет огромное влияние на все уровни и сферы человеческого