

Н. А. Панина

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

Москва, 2017

УДК 75.6
ББК 233-852.5Й
П16

Панина, Н. А.

П16 Йога для всех / Н. А. Панина. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ
классик, 2017. – 258 с. : ил. : табл.

ISBN 978-5-519-60977-7

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, равно как и с белой и чёрной магией. Не стоит также думать, что цель йоги сводится только к тому, чтобы научиться лежать на гвоздях и бегать по тлеющим углям.

Йога – это наука о том, как жить в гармонии с душой и телом. Наша книга в простой и доступной форме расскажет вам, как достичь этой гармонии, наполниться счастьем и изменить собственную судьбу!

*Издательство не несёт ответственности за возможные
последствия, возникшие в результате использования
информации и рекомендаций этого издания.
Любая информация, представленная в книге,
не заменяет консультации специалиста.*

УДК 75.6
ББК 233-852.5Й
BIC VXH
BISAC HEA025000

ISBN 978-5-519-60977-7

© T8RUGRAM, оформление, 2017
© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2017

ВВЕДЕНИЕ

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние». В данном случае имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний». Иначе говоря, йога представляет собой приведенное в систему усилие, которое направлено на самосовершенствование и единение человека с универсальным и трансцендентным существованием. Это одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.

Впервые наиболее полно система йоги была представлена древнеиндийским мудрецом Патаджали в I веке до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», который включает 185 сжатых выразительных афоризмов.

Путей к Высшему Духу, или Высшей Истине, существует множество. Именно этим объясняется и бесконечное многообразие форм йоги. Йога не ставит задачей нарастить мощную мускулатуру или установить какой-либо мировой рекорд. Йога учит феноменальной способности управления телом. Но это высшая цель, на пути к достижению которой человек должен научиться последовательно контролировать свой разум, мысли и тело посредством самопознания и самоизучения.

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, равно как и с белой и черной магией. Не стоит также думать, что задача йоги сводится только к тому, чтобы научиться жевать стеклянные стаканы, лежать на гвоздях или бегать по тлеющим углям. Это лишь демонстрация того, что возможности человека безграничны, если научиться правильно их использовать, чему и способствуют занятия йогой.

Йога — это наука о том, как жить. Те, кто воплощают ее на практике, называются йогами или йогинами. Йога

не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому применима и приносит пользу везде и всегда. Йога не требует веры в Бога или пантеон богов, но вместе с тем она их и не отрицает.

Йога представляет собой сложную систему физической и психической культуры. Можно быть христианином, мусульманином, буддистом, индуистом и даже атеистом и притом заниматься йогой, поскольку она не критикует ни одну из религий и не поддерживает ни одну из них. Йога утверждает, что физическая вселенная обусловлена майей, или иллюзией, то есть законом относительности и двойственности. Майя является покровом истинной реальности. В повседневной жизни мы воспринимаем окружающий мир лишь по его внешним проявлениям, которые постоянно изменяются. Йог знает о том, что материальной вселенной не существует, это лишь иллюзия, поэтому в высших формах йоги он превосходит ее в состоянии самадхи, становясь частицей Изначальной силы, или света, и тем самым достигая озаренности.

Один из основных постулатов философии йоги заключается в том, что любое представление, если оно не подтверждено опытом, является чисто спекулятивным допущением. Поэтому границы нашего сознания определяются ограниченностью нашего психического и телесного опыта, а это означает, что наше интеллектуальное знание конечно и ему доступны лишь крохи истины. Индуистские мыслители объявили «внешнее знание» знанием частичным, не являющимся тотальным опытом, т. е. полным знанием о чем-либо. Они утверждали, что единственным способом познать нечто (как снаружи, так и изнутри) является отождествление или единение с ним. Благодаря этому утверждению становится более понятным значение санскритского слова «йога» — отождествление себя с предметом, всем космосом или Самостью посредством единения. Отождест-

вление или единение с божественным называется самоосуществлением. Именно в этом заключается путь христианских святых.

Цель йоги — превзойти подобно святым ограниченность грубого физического «Я» и прийти к самоосуществлению, т. е. пониманию своего тонкого «Я». Как известно, существа тонкого мира, такие как ангелы, знают все. Согласно философии йоги, человек также в силах превзойти ограничения своего сознания и воспринимать вещи, о которых наши органы чувств дают нам еле уловимые намеки. Культивирование сверхчувственного восприятия является неотъемлемой частью высоких форм йоги.

Таким образом, говоря словами известного учителя йоги, создавшего свой метод, Б. К. С. Айенгара: «Йога — путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. Йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога является единением тела с умом, а ума — с душой. Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему ее называют всемирной культурой.

Индивидуальный рост — это наша обязанность, и йога способствует развитию каждой личности. Когда ваше тело, ум и душа наполнены здоровьем и гармонией Вы приносите здоровье, гармонию каждому, кто находится рядом с Вами, и всему миру в целом».

ЙОГА КАК ВОПЛОЩЕНИЕ ДРЕВНЕГО ВЕДИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

В течение тысячелетий ведутся постоянные споры о том, что такое йога — религия, наука, философия или искусство.

Астролог, путешествуя, повстречал Будду. Наблюдая за ним, он обратился к нему: «Рассей мои сомнения, скажи, кто ты — нищий, бродяга или великий царь? Отчего я, учившийся 15 лет в цитадели индусского знания Каши, не могу понять тебя? Может мои знания ничего не стоят и лучше уж мне выбросить в реку драгоценные книги?».

Будда ответил: «Оставь свои книги при себе и успокойся. Книги говорят правду, но в жизни всегда бывают исключения из правил. Я — одно из таких исключений».

Астролог спросил: «В чем твоя тайна?».

Будда ответил: «Я непредсказуем».

Тогда астролог заинтересовался: «Как же ты стал непредсказуемым?».

А Будда ему ответил: «Будучи внимательным, я не совершаю одну ошибку дважды. Я постоянно, каждую минуту своего бытия, познаю мир, и потому я стал воистину живым, то есть вечно меняющимся. Каждый следующий момент жизни не может предсказать никто. Он не известен даже мне».

Многие теории йоги имеют в своей основе описание эволюции Вселенной, соответствующее санкхье — одной из 6 доминирующих в Индии философских систем.

Для индийской философии в целом характерно переплетение многих школ и систем — это также не менее характерно и для философии йогов, которая в основе своей сопряжена с системой санкхья.

Санкхья есть теория, а йога — ее физическое воплощение, которая практически применила учение санкхьи о физических и астральных телах, а учение о пране, уходящее постепенно на задний план в учении санкхьи, в йоге становится узловым техническим приемом.

Согласно философии санкхьи, все сущее исходит из Абсолютной реальности (Пуруша), которая представляет собой сознание без каких-либо качеств, расположенное вне времени, пространства и причин. В ней содержится все, и ее невозможно постичь человеческим умом или точно описать языком людей. Абсолютная реальность в непроявленном виде хранит в себе все потенциальное творение. Из нее исходит Относительная реальность: высшая творческая сила, которую также называют природой (Пракрити) (рис. 1).

Единственное различие между природой и Абсолютной реальностью заключается в том, что последняя знает свое тождество с природой, тогда как природа считает себя отличной от нее.

Пуруша — это чистое существование, непроявленное, бесформенное, пассивное, лишенное качеств и находящееся выше причин и следствий, вне времени и пространства.

Пракрити — это творческая сила действия, источник всех форм, проявлений, качеств и природы. Она обладает способностью к саморазвитию, вследствие чего возникает все разнообразие физического мира, в том числе высшее его проявление — интеллект человека. Пассивное понимание различий между природой и Абсолютной реальностью принимает образ Неразличного разума (Махат, Космический разум, буддхи), посредством которого различие осознается активно.

Разум представляет собой безграничное самоосознание природы. Затем Махат принимает форму обособленных комков ограниченного самоосознания, именуемых «эго» (ахамкара, то есть это ощущение «я есть»). Каждый из этих фрагментов осознает себя, но видит

только ограниченный кусочек бытия, с которым отождествляет себя.

У природы, проявленной через индивидуальное эго, есть 3 атрибута (гуны):

- саттва (равновесие, стабильность, чистый аспект, благость, пробуждение, сущность и свет);

- раджас (деятельность, страсть, движение);

- тамас (бездействие, статика, потенциальная энергия, тьма, невежество и материя).

Тамас — это материал, раджас — движение, а саттва — созерцающий материю субъект.

Затем саттва принимает образ мыслящего разума. Ум выступает как орган восприятия и действия: 5 чувств

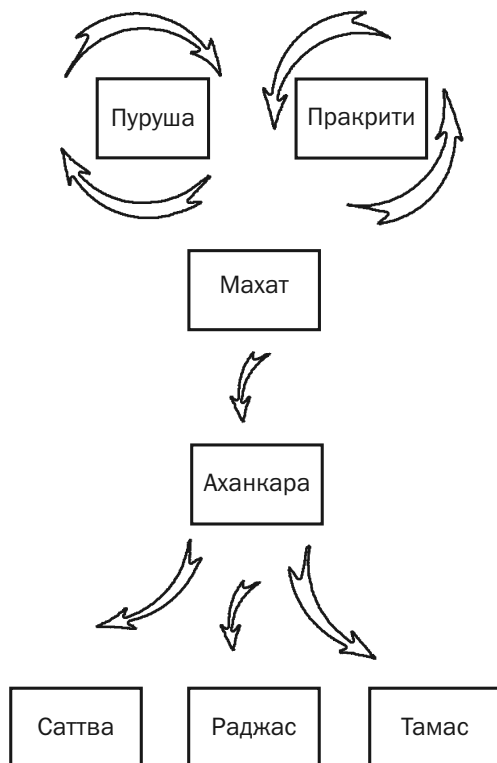


Рис. 1. Творение всего сущего согласно философии санкхьи

восприятия (слух, тактильная чувствительность, зрение, вкус и обоняние) и 5 чувств действия (общение, манипуляция, движение, размножение и выделение, которые в человеческом теле представляют голос, руки, ноги, гениталии и анус).

Тамас принимает форму объектов познавательных чувств — звук, прикосновение, форма, вкус и запах, а из них в дальнейшем появляются 5 великих элементов (панча-махабхута), из которых и состоит материальная Вселенная: эфир (акаш), воздух (вайю), огонь (теджас), вода (джала) и земля (притхва).

Раджас является силой, которая притягивает друг к другу чувства и их объекты. Саттва, раджас и тамас — это 3 силы, с помощью которых Ахамкара создает собственный образ. 5 великих элементов представляют собой различные состояния материи: земля — твердое, вода — жидкое, воздух — газообразное, огонь — способность изменять состояние любого вещества, а эфир является одновременно источником всей материи и тем пространством, в котором она существует. Эфир — это самое разряженное состояние материи, а земля — самое плотное.

Каждое вещество в нашем мире состоит из этих 5 элементов, и его можно классифицировать согласно тому, какой из них превалирует в его составе. Вещества, которые в нормальных условиях остаются твердыми, в основном состоят из элемента земли; то, что в нормальном состоянии является газом, состоит из элемента воздуха, а любая жидкость — из элемента воды. Вещества, которые подвержены изменениям и нестабильны, обычно по природе соответствуют элементу огня, а преобладание эфира в веществе характеризуется разреженностью и недостатком плотности.

Наше физическое тело также состоит из 5 великих элементов. Закон микрокосма и макрокосма (согласно «Чарака Самхите») гласит, что все существующее в огромной Вселенной (в макрокосме) в несколько измененном состоянии присутствует также во внутреннем