



Мария Владимировна Николаева

Основные школы хатха-йоги

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8609327

Основные школы хатха-йоги : Издательская группа Традиция, Книгоиздательство АБВ; Москва; 2014

ISBN 978-5-9633-0078-7

Аннотация

Особенность хатха-йоги как пути духовной самореализации состоит в тщательно разработанных методах воздействия на собственное сознание путем совершенствования и полной трансформации физического тела. Внутри данного направления давно сложилось несколько традиций, в рамках которых развивается множество школ, использующих оригинальные методы работы с телом и сознанием. Однако до выхода этой книги в мировой науке не появлялось ни одного труда, где были бы систематизированы главные школы и, что намного существеннее, выявлены их философские основания.

Хатха-йога – это не просто часть йоги, но вполне самостоятельное средство реализации основной цели йоги, то есть йога сама по себе. Йога – это не просто система индийской философии, но универсальное средство работы с сознанием, вводимое в той или иной форме в любую систему индийской философии, то есть философия сама по себе. Таким образом, хатха-йога в западном смысле ближе к практической философии, где воля доминирует над разумом, или «философии тела», где самосознание опосредствовано трансформацией телесных функций.

Мария Николаева – специалист по западной и восточной философии и личностной психологии (имеет три диплома), действительный член научной Ассоциации исследователей эзотеризма и мистицизма. Автор 33 научных и популярных книг по восточным культурам. Параллельно с профессиональной философской деятельностью писателя и учителя, четверть века посвятила синтезу духовных практик в разных традициях. Пройдя обучение более чем у полусотни традиционных мастеров Азии, создала авторскую методику «Стратегия самобытности».

«Основные школы хатха-йоги» – первая книга, открывающая авторскую серию Марии Николаевой в издательской группе «Традиция».

Содержание

Слово издателей	4
Предисловие автора ко второму изданию	5
Введение	7
Условность датировки и авторства «Йога-сутр»	8
Сомнения в правомерности изысканий	8
Попытки установить «эпоху йога-сутр»	8
Проблема идентификации Патанджали	9
Признание относительности заключений	13
Полемика в комментариях к «Йога-сутрам»	15
Теоретические и практические объяснения	15
Техники переводов и «наращивания» текста	16
Герменевтические методы аргументации	17
Развитие исходных противоречий	20
Часть I	22
Глава 1	22
Водоворот в русле традиции	22
Биография: синтез индийских учений	22
Наследие святого Натхамуни	22
Брахманское образование	23
Гималаи: основы практики	24
Майсурская школа йоги	25
Мадрасский период итогов	27
Учение: истоки «современной» йоги	27
Уникальность подхода к личности	27
Переосмысление аштанга-йоги	29
Распространение йога-терапии	32
Феномен «дилетантизма» в йоге	32
Глава 2	34
Линия преемственности	34
Паттабхи Джойс	34
Шарат Рангасвами	35
Б. Н. С. Айенгар	35
Западные ученики	36
Социальная организация	38
Исследовательский институт йоги	38
Федерация центров аштанга-йоги	38
Аштанга-виньяса-йога в России	39
Истолкование йоги как таковой	39
Йога-мала: от «аштанга» до «виньяса»	40
«Йога-корунта» как классический текст	41
Параллели с тибетской янтра-йогой	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Мария Владимировна Николаева

Основные школы хатха-йоги

Слово издателей

Труд Марии Владимировны Николаевой «Основные школы хатха-йоги» – первая книга авторской серии под знаком издательской группы «Традиция».

Мы уверены, что книги этой серии постепенно будут собираться в полки – а эти полки, в свою очередь, станут отборными частями «Николаевского корпуса», свода всех произведений.

Работа Марии Владимировны по теоретической и практической передаче духовных традиций поистине неоценима. Мы искренне надеемся, что наши издательские усилия позволят благотворно воспользоваться плодами этой работы великому множеству людей.

Отдельная благодарность Владе Белимовой – составительнице глоссария, делающего книгу еще более удобной и познавательной. Рассчитываем, что со временем этот глоссарий превратится в полноценный и исчерпывающий «Словарь Йоги».

Часть средств, возвращающихся в ходе осуществления книги, будет перечисляться в Фонд Йоги для реализации дальнейших проектов.

Присоединяйтесь.

Предисловие автора ко второму изданию

В 2004 году данный текст – под полным названием «Философские основания современных школ хатха-йоги» – был защищен на «отлично» в Русской христианской гуманитарной академии как дипломная работа по специальности «философия». Поскольку это было мое второе высшее образование, книга с сокращенным названием «Основные школы хатха-йоги» удостоилась выхода как научное издание в серии «Мир Востока» выпускаемой издательством «Петербургское востоковедение». Целое десятилетие после этого я непрерывно провела в странах Азии, продолжая исследования в области духовных практик и публикуя новые статьи и книги. Сейчас настало время подвести некоторые итоги: как изменилась положение современной хатха-йоги во всем мире – и как это влияет на актуальность моего труда, доселе остающегося единственным в мире по данному вопросу.

Поскольку в книге идет речь о современных школах хатха-йоги, нетрудно догадаться, что за прошедшие десять лет многое изменилось. Так, ушли из жизни хранитель традиции аштанга-виньяса-йоги Паттабхи Джойс и один из самых авторитетных исследователей йоги Георг Ферштайн, однако выросло целое новое поколение учителей йоги, а движение йоги на Западе и во всем мире заметно расширилось. Даже в Азии стали появляться такие новообразования, как «тайская йога» или «балийская йога», хотя в этих регионах исходно индуистская йога не была распространена вообще. Появились новые синтезы йоги, например «универсальная йога» Андрея Лаппы и другие попытки обобщения. И все же это нисколько не меняет главенствования выделенных здесь основных направлений, берущих начало от Шри Кришнамачарьи и Свами Шивананды. Доселе они остаются самыми популярными и подлинно живыми!

Наиболее интересной и наименее исследованной тенденцией в йоге мне представляется отход от «школьности» в практике и преподавании в принципе – и переход к учительству, основанному на самобытной концепции. Конечно, остаются инструктора каждой из хорошо оформленных школ, однако все чаще можно встретить йога-учителей «свободного стиля», которые на своем опыте освоили в разной мере все известные методологии, после чего создали свой авторский комплекс или уникальный подход, который продолжают лично преподавать на своих занятиях. Такая направленность не лишает ценности дифференциации подходов к хатха-йоге, заложенной в признанных школах, ведь при анализе методов каждого учителя всегда можно выделить элементы конкретных источников и определить степень влияния того или иного учения. А главное – локализовать целеполагание в рамках ведической или тантрической традиций.

Тем не менее, уже сейчас можно прогнозировать, что область исследования будет и дальше все более «размываться», ведь новаторские подходы включают в себя уже не только элементы разных школ йоги, но и личные навыки, полученные в совершенно других традициях – например, становятся распространены попытки объединять методы хатха-йоги и китайского цигун, подключать японское рейки, не менее «модным» становится для инструкторов по йоге выполнять ритриты по буддийской випассане и пр. Вот почему сфера моих собственных научных интересов расширилась до методологии духовной практики как таковой в различных восточных учениях с акцентом на возможности совмещения практик разных традиций. Эта работа получила название «Стратегия самобытности» и продолжается мною более пяти лет по мере преподавания.

Я хотела бы снова поблагодарить всех своих коллег-философов и сотрудников в издательской и организаторской сферах деятельности за поддержку моих исследовательских проектов!

Мария Владимировна Николаева,
Санкт-Петербург, 2014 год

Введение

«Йога-сутры» в современном понимании

Современные школы хатха-йоги, при всем их разнообразии, объединены стремлением возвести основания, определяющие особенности построения практики, к «Йога-сутрам» Патанджали – философской системе йоги, считающейся одной из шести главных *даршан* в древнеиндийской философии. Даже при апелляции к другим текстам по йоге всегда стараются прежде всего установить их связь с «Йога-сутрами», поскольку в индийской философии «авторитетное свидетельство» служит одной из неперенных составляющих доказательства истинности утверждений, а среди «авторитетов» важнейшее место занимают сакрализованные тексты, создатели которых приравниваются к просветленным личностям или даже божествам. Так, одним из общепризнанных «промежуточных» звеньев выступает средневековый трактат «Хатха-йога-прадипика» Сватмарамы – первый систематический текст именно по хатха-йоге, если не считать более ранние не столь всеобъемлющие *самхиты* и тем более *упанишады* йоги и *тантры*, в которых встречаются лишь отдельные техники. В самом трактате ясно и отчетливо сформулировано то обстоятельство, что вся работа по преобразованию физического тела, проводимая в хатха-йоге, составляет неотъемлемый этап преобразования сознания в раджа-йоге, изложенной в «Йога-сутрах».

Тем не менее, такие создатели современных школ хатха-йоги, получившие всемирное признание, как, например, Б. К. С. Айенгар, считают необходимым приводить дополнительные аргументы посредством герменевтического сравнения обоих текстов. Подобным образом дело обстоит и с менее известными трактатами, поэтому при отсылках к другим источникам все равно существуют пути «ре-интерпретации» их через «Йога-сутры». Так, основывая практические рекомендации в крийя-йоге на тамильском тексте «Тирумантирам», М. Говиндан доказывает полную «параллельность» его логического построения «Йога-сутрам». Примеров можно привести множество, и в целом представляется вполне приемлемой постановка задачи выявления философских оснований, служащих предпосылками для создания и совершенствования рефлексивных техник в современной хатха-йоге, где воздействие на собственное сознание осуществляется посредством преобразования собственного тела. Ключевым аспектом в истолковании йоги как таковой с позиций отдельных школ хатха-йоги выступают герменевтические особенности интерпретаций «Йога-сутр», широта спектра которых предопределяется с самого начала значительной степенью их «исторической абстрактности».

Условность датировки и авторства «Йога-сутр»

Сомнения в правомерности изысканий

Концептуальные разногласия представителей современных направлений в йоге отчетливо проявляются в различных интерпретациях «Йога-сутр», и даже при внешнем сходстве выводов нередко вскрываются принципиальные расхождения на уровне приводящей к ним аргументации или дальнейшего целеполагания. Прежде чем переходить к анализу герменевтических особенностей истолкования формы и содержания *сутр*, следует отметить незавершенность полемики относительно их происхождения: ученые не установили окончательно ни время создания, ни личность автора. Более того, некоторые исследователи вполне ответственно заявляют о бессмысленности подобных изысканий, причем и такие высказывания оказываются весьма характерными. Например, если обратиться к трудам двух сторонников «бесвременности» и «безличности» *сутр* – Мирча Элиаде и Свами Сатьянанда, – прежде всего становится очевидным, что оба они предварительно ознакомились с современными научными представлениями по данному вопросу и настаивают на исторической отвлеченности *aposteriori*. Далее, выявленное частное согласие не затушевывает, а наоборот, подчеркивает несовместимость их подходов в целом: Мирча Элиаде, как теоретик, приводит аргументы с позиций философской герменевтики, рассматривая процесс осмысления идей и закрепления их в текстах, а Свами Сатьянанда, как практик, апеллирует к энергетической составляющей знания, придающей субъективность самому знанию. И, наконец, можно заметить, что в перспективе восстановления целостности теоретико-практической трансформации «Йога-сутр» названные позиции прекрасно дополняют друг друга.

На полпути к полемике относительно времени составления «Йога-сутр» высказываются также различные мотивации невыполнимости хронологической задачи. Поддерживая сторонников подобных взглядов, Мирча Элиаде отмечает, что не следует преувеличивать значение датировки текстов, ибо в любом индийском философском трактате встречаются идеи, возникшие до его написания, вплоть до глубокой древности. Если в тексте присутствует новое истолкование, вероятно, оно излагается не впервые. В Индии вообще устанавливать даты создания трактатов гораздо труднее, чем в любой иной стране, а восстановить хронологию преемственности философских идей почти нереально. Другое соображение в пользу безотносительности «Йога-сутр» состоит в том, что раджа-йога Патанджали представляет собой вершину длительного развития योगической техники. Как отмечает Георг Фёрштайн, из всех многочисленных школ, которые существовали в первые века нашей эры, только школа Патанджали получила признание как авторитетная система йоги, но существовали и другие. Еще больше размывает датировку несомненное взаимодействие йоги с другими традициями, например, очевидно сходство раджа-йоги с буддизмом, которое было вызвано одновременным становлением индуистской и буддийской йоги либо стало следствием особого интереса к буддизму со стороны Патанджали. Возможно, верны оба объяснения. Итак, время создания *сутр* и их авторство определяются содержанием *сутр*, а не объясняют его.

Попытки установить «эпоху йога-сутр»

Спектр научных мнений по поводу датировки «Йога-сутр» был представлен уже в первой половине XX века в классическом труде Радхакришнана по истории индийской философии. Разброс приемлемых дат создания текста колеблется от II до IV в. н. э., причем первая

дата приводится как общепринятая, а вторая сопровождается аргументами. Так, в описаниях атомистической теории и теории времени *саутрантиков* как серий моментов, *спхотавады*, буддистского идеализма присутствуют ссылки на «Йога-сутры». Принимая во внимание, что идеализм Васубандху, хотя и без указания конкретных трактатов, критикуется в «Йога-сутрах», профессор Вудс относит раннюю (нижнюю) границу *сутр* к IV в., и его мнение подкрепляется тем фактом, что Нагарджуна не упоминает йогу в своей «Карике». Однако этот аргумент не признается другими учеными как достаточно веский и легко опровергается на основе общепринятого факта, что в китайском переводе «Упаякаушальяридая-шастры» Нагарджуны йога названа среди восьми школ философии, а буддистский идеализм мог сложиться и ранее, до закрепления в текстах Васубандху и Асанги. Как предполагает Якоби, мнение которого учитывает и Вудс, йога существовала по крайней мере уже в IV в. Во всяком случае, в «Таттвартха-сутре» Умасвати присутствует ссылка на «Йога-сутры», а данный автор должен предшествовать по времени своему комментатору Сиддхасене (V в.) и обычно относится к III в. Итак, по заключению Радхакришнана получается, что Патанджали не мог жить позднее названного периода, однако он не склоняется к более ранней границе. Согласно же Фёрштайну, содержание и терминология «Йога-сутр» убеждают в том, что II век – наиболее вероятная дата для Патанджали, кем бы он в действительности ни был.

Основатель современной Бихарской школы йоги Свами Сатьянанда в качестве общепринятой даты называет приблизительно IV в. до н. э. и также подробно останавливается на различных способах ее получения. Одним из них служит сравнение философского подхода в «Йога-сутрах» с методами, применявшимися в других текстах: ранних упанишадах, религиозно-философских текстах *санкхьи* и буддизма. Главный недостаток данного аргумента состоит в том, что древние тексты не удастся надежно датировать и нельзя определить, какой текст появился первым и повлиял на последующие. «Священный» текст йоги не отражает дату возникновения философской системы, ибо он вполне мог появиться сотни лет спустя, после того, как сложилась и распространилась практика. Основы йоги коренятся в философии *санкхья*, сформулированной *риши* Капилой, а эта система существовала задолго до появления буддизма. Но все приведенные сведения не позволяют установить дату создания *сутр*, ведь ни одна система не развивалась обособленно, напротив, каждая из них подвергалась влияниям и оказывала ответное логическое воздействие. Однако сам Патанджали не ссылается на другие тексты и не обращается к ним, и это заставляет предположить, что *сутры* были сформулированы прежде многих известных священных писаний. Тем не менее, санскрит *сутр* более поздний, чем распространенный во времена Будды, в силу чего дата их возникновения устанавливается около IV в. до н. э. И все же язык *сутр* мог быть обновлен после написания первоначальной рукописи, оригинал которой оказался утерян, или *сутры* существовали в устной форме намного раньше. Перебрав все названные доводы, Свами Сатьянанда констатирует тот факт, что датировка *сутр* до сих пор остается нерешенной проблемой.

Проблема идентификации Патанджали

Ученые-индологи подчеркивают, что ранняя датировка мотивируется отождествлением автора «Йога-сутр» и другого Патанджали, автора «Махабхашьи» – авторитетных комментариев к санскритской грамматике Панини, но данная точка зрения была сформирована внутри индийской культурной традиции и не поддерживается специальной научной аргументацией. Таким образом, сравнение двух версий авторства позволяет обратить внимание на плохую совместимость традиционного и научного способов истолкования текстов.

Отождествление двух Патанджали

В классическом исследовании эпохи Патанджали, выполненном ученым Б. Н. Пури, ключевым и наиболее спорным признается вопрос об идентичности двух Патанджали, привлекавший внимание нескольких ученых, которые так и не пришли к согласию. На основании анализа их работ, Пури выявляет сторонников той или иной точки зрения: Либих и Чакраварти отождествляют двух Патанджали, а Рену, Вудс и Якоби различают их. Сторонники теории идентичности основывают свои аргументы на ряде подобных и взаимодополняющих суждений, замеченных в обоих трактатах, таких как сходное вступление: «*атха йога-анушасанам*» (в «Йога-сутрах») и «*атха шабда-анушасанам*» (в «Махабхашье»), отсутствие критики на доктрину *спхота* в «Йога-сутрах», несмотря на частые упоминания ее всеми философскими школами, и ссылку на йогу в «Махабхашье». Имеется также ссылка Бхартрихари на «Йога-сутры», касающаяся очищения ума от всех следов загрязнений в контексте хвалебной речи, посвященной «Махабхашье». Теория идентичности была предложена индийскими комментаторами в рамках брахманской традиции отождествления двух Патанджали. Среди них следует назвать Рамабхадру, автора «Патанаджали-чариты» (XVIII в.), Шиварамы (XVIII в.), *раджи* Бходжи (правителя Дхара) и Чакрапанидатты (XI в.), комментатора Чараки.

Надо отметить, что традиционная опора на авторитеты не исключает вторичного научного подтверждения устоявшихся представлений. Современные ученые В. И. Рудой и Е. П. Островская на основании приведенных аргументов соглашались, что отождествление авторов «Йога-сутр» и «Махабхашьи» не вовсе беспочвенно, также подчеркивая сходное вступление. А именно, стилистический прием в начале обоих трактатов служит формальным показателем систематического изложения, или *анушасанам*. Данный термин в научном истолковании обозначает некий поступательный процесс детального разъяснения, в результате которого предмет получает всестороннее и полное освещение. Двумя главными условиями осуществления такого процесса выступают, с одной стороны, желание передать знание истинной реальности, а с другой – стремление получить это знание. Именно воспринимая «Йога-сутры» как *анушасанам*, ученые предлагают осмыслить этот жанр в качестве учебника, чем, хотя и на традиционных основаниях, пользуются практически все учителя современных школ йоги.

Растождествление двух Патанджали

Другие ученые, склонные приписывать различные трактаты разным личностям, выводят свои теории преимущественно из грамматических и философских оснований. Грамматические термины, среди которых Пури приводит такие, как *прагьяхара*, *упасарга* и *прагья*, используются в «Йога-сутрах» в иных целях. Рену выражает удивление по поводу далеко не прикладного значения союзов *ча* и *ити* в этом трактате, а его язык указывает на развитие аналитического аппарата. Якоби также принимает в соображение стиль и сочетание слов, подробно обсуждая различие в философских идеях, положенных в основание обоих трактатов и помещенных в «Йога-сутрах» в более поздний период наряду с принятием первоначальных неортодоксальных доктрин. Якоби сводит все аргументы к следующему выводу: поскольку автор «Йога-сутр» не следует грамматическим правилам, установленным автором «Маха-бхашьи», а последний игнорирует философские представления первого, их нельзя идентифицировать, а нужно считать различными людьми.

Переводя «Йога-бхашью» – первый древний комментарий к «Йога-сутрам», созданный по его представлениям в VII–IX вв. (хотя существуют датировки несколькими столетиями ранее), – Вудс предположил, что данный трактат не содержит ни малейшего намека, более или менее близкого к теории «единства частей конкретных сущностей», выделенной им в «Маха-бхашье». Расхождение концепций двух трактатов, по крайней мере, в отношении вопросов о субстанции (*дравья*) и качествах (*гунах*), опровергают теорию идентичности. Барнетт также упоминает общую слабость традиции, приписывающей «Йога-сутры» создателю «Маха-бхашьи», а Кейт особенно настаивает на том, что лишь сходство имен привело к нелепому смешению философа с грамматистом.

Радхакришнан приводит дополнительные данные, также опирающиеся на исследования Вудса, который во «Введении в систему йоги», изданном в *Harvard Oriental Series*, рассматривает данные против отождествления двух Патанджали. Определенного сходства в языке или излагаемом учении в этих работах не обнаруживается, кроме того, выдающиеся грамматисты Бхартрихари, Кайята, Вамана и Нагеша не упоминают ничего подобного. В конце концов, однозначный вывод делает и Фёрштайн: индуистская традиция отождествляет Патанджали со знаменитым грамматистом с тем же именем, но ученые сходятся на том, что это не так.

Свидетельства о множестве Патанджали

Согласно Радхакришнану, самая ранняя ссылка на Патанджали как автора трех трактатов принадлежит *радже* Бходжи Дхаре, но она подвергается сомнению. Бходжа в своем комментарии на «Йога-сутры», названном «Раджа-мартанда», заявляет, что он написал три работы – по грамматике, йоге и медицине – и таким образом, подобно Патанджали, устранил все засорения речи, разума и тела. Очевидно, он намекает на то, что Патанджали написал работы по грамматике (о речи), йоге (о разуме) и медицине (о теле), хотя представляется сомнительным, принадлежит ли введение самому Бходже. Согласно Чакрапанидатте, комментатору «Чарака-самхиты» (XI в.), мифический «повелитель змей» удалил изъязны мнения, речи и тела посредством «Махабхашьи» Патанджали и путем пересмотра «Чараки». Встречаются и самые непосредственные утверждения о существовании гениальной личности, создавшей три разнородных произведения, объединив тем самым методы совершенствования во всех трех сферах человеческого существования. Несколько неуверенно подобное заявление делает Свами Сатьянанда, но вполне явно и безапелляционно его высказывает Рамамурти Мишра:

«Патанджали – общепризнанный авторитет в области йоги. Его место и время рождения неизвестны. Все, изучающие санскритскую литературу, знают его великие классические труды: „Патанджалабхашья“ – комментарий к грамматике Панини; „Чарака“ – работа по медицине; „Йога-сутры“ – классический трактат по йоге. Патанджали общепризнан как врач, очищающий тело медицинскими средствами, как учитель, очищающий ум и речь посредством своего обширного исследования по грамматике, и, наконец, как великий мастер, очищающий душу своим монументальным трудом по йоге. Только выдающийся человек способен создать три столь различные авторитетные работы!»

Как отмечает Пури, при постановке вопроса об отождествлении двух Патанджали, неизбежно приходится считаться с наличием и других известных личностей, носивших имя Патанджали. С. Н. Дасгупта предлагает, что поздние индийские комментаторы смешивают троих Патанджали, поэтому не следует принимать брахманскую традицию как достаточное

основание, чтобы выделить именно двух Патанджали. Кроме названных двоих или троих Патанджали, был еще один – автор «Нидана-сутр», и К. С. Бхатнагар при издании данного трактата предполагал, что авторы «Махабхашьи», «Йога-сутр» и «Нидана-сутр» действительно одна личность. В традиционных перечнях, основанных на комментариях Шиварамы на «Васададату», а также на «Патанджали-чарите» Рамабхадры, учитывается, что Патанджали написал три работы, а «Юктидипика» отсылает к другому Патанджали. Вероятно, имя Патанджали, подобно именам ведических *риши*, постепенно стало ассоциироваться с формированием *готр*. Так, в надписи из Нарендры времен Викрамадитьи и Кадамбы, правителя Джаякешина II, присутствует прославление личных качеств Патанджали-грамматиста, что отчасти подтверждается сравнением «Махабхашьи» и «Йога-сутр». Принимая во внимание стиль, предмет и несходство языка, включающее грамматические упущения во второй работе, Пури предлагает скорее отличать еще двоих Патанджали, чем признать идентичность первых двух.

Теорию *готр* поддерживает и Фёрштайн, поскольку в Индии известно несколько разных Патанджали, и это имя упоминается как родовое (*готра*) имя ведийского жреца Асура-яны. В древней «Шатапатха-брахмане» упоминается Патанчала Капья, которого немецкий ученый XIX века А. Вебер ошибочно пытался связать с Патанджали. В более поздний исторический период встречается последователь *санкхьи* с таким именем, чьи взгляды нашли отражение в «Юкти-дипике» (VII–VIII вв.). Вероятно, совсем другому Патанджали принадлежит и «Йога-даршана» – неизвестно когда написанное сочинение. Наконец, был учитель йоги Патанджали в традиции южно-индийского вишнуизма, имя которого отражено в названии «Патанджала-сутры» Умапати Шивачарьи, а это произведение XIV в. посвящено литургии в храме Шивы-Натараджи в Чидамбараме. Итак, при более пристальном рассмотрении оказывается, что Патанджали – весьма распространенная индийская «фамилия».

Мифы о земной миссии Патанджали

Задачи датировки и установления авторства «Йога-сутр» усложняет наличие различных мифологем относительно их происхождения, поскольку сакрализация текста всегда осуществляется либо посредством приписывания авторства некоему божеству, либо путем обожествления самого автора. Свами Сатьянанда ссылается на традицию, согласно которой *сутры* были изложены Хираньягарбхой (Брахмой), и, вполне допуская подобную возможность, все же предлагает принять более умеренный тезис, что тот сформулировал их посредством человека по имени Патанджали. Как отмечает Радхакришнан, в «Яджнявалкья-смирти» именно Хираньягарбха является основателем системы йоги, и Мадхава указывает, что это не противоречит авторству Патанджали, который называет свою работу *анушасана*, где предлог *ану* обозначает, что все выводы следуют некоему откровению и изначально не самодостаточны.

Другая версия указывает на связь автора «Йога-сутр» не с верховным богом, а со змеиным божеством, олицетворяющим энергетический аспект Вселенной. Фёрштайн приводит индуистскую традицию представлять Патанджали воплощением Ананты, тысячеглавого владыки змеиного рода, охранявшего потаенные сокровища земли. Само имя «Патанджали» дано было Ананте потому, что тот пожелал распространять учение йоги на земле и упал (*пата*) с неба в ладони (*анджали*) добродетельной женщины по имени Гоника. Многочисленные головы змеиного владыки олицетворяют бесконечность и вездесущность, а сама йога и есть «потаенное сокровище», или эзотерическое знание. И поныне многие йоги, приступая к повседневной практике, совершают поклонение Ананте, ибо в напутственных стихах во вступлении к «Йога-бхашье» владыка змей назван дарующим сосредоточение и пребывающим в нем. Дополнительная вариация на данную тему возникает при отождествлении

автора «Йога-сутр» с создателем труда по грамматике, который также считался воплощением мифического змея Шеши, некогда опустившегося на сложенные для молитвенного приветствия ладони Панини.

Жизнь Патанджали малоизвестна и сильно мифологизирована, хотя в «Рудра-джамали», «Вриканнандикесваре» и «Падма-пуране» встречаются скудные сведения, более или менее легендарные и символические. Местом его рождения считается Илаврита-варша, а его матерью – Сати, жена мудреца Ангираса. Сразу после появления на свет младенец проявил полную осведомленность о прошлом, настоящем и будущем, выказывая разум и проницательность мудреца. Однажды Патанджали, оскорбленный во время подвижничества жителями Бхотабхандры, испепелил их жаром из рта. Впоследствии он женился на Лолупе, найденной им в дупле дерева на севере Шумеру, и дожил до глубокой старости. Примечательно, что Илаврита-варша – вовсе не часть Индии, а некая небесная сфера, и место рождения Патанджали нельзя воспринимать в материальном смысле. Данное название лишь подтверждает древний метод убеждения последователей традиции в том, что великие мудрецы временами спускаются с небес на землю, движимые благим намерением помогать людям.

Признание относительности заключений

В условиях исторической неопределенности выводы относительно личности Патанджали могут носить либо поверхностно обобщающий, либо эзотерический характер. Заключение первого вида совершенно определено было сделано Фёрштайном, признававшим умозрительный характер всего, что он в состоянии поведать о Патанджали. Ученый готов допустить, что тот был великим знатоком йоги и даже главой школы, где обучение рассматривалось как важный аспект духовной практики. Однако, по научным критериям, при составлении своих *сутр* Патанджали пользовался имеющимися трудами, а его собственный философский вклад, насколько можно судить по самому тексту, оказался довольно скромным. Фёрштайн с чистой совестью отводит великому Патанджали роль скорее простого составителя и систематизатора, нежели оригинального мыслителя.

Заключение второго вида в явной форме было сделано Свами Сатьянандой, усматривавшим внутренним взором существование методики раджа-йоги намного раньше Патанджали – в скрытой зародышевой форме в коллективном бессознательном разуме. В результате его заключение выглядит наукообразным: «Йога-сутры» – компиляция ранее известных текстов, которые передавались устно от учителя к ученику, а Патанджали собрал систему в единое целое. Хотя современный учитель признает величие миссии, его мало интересует личность Патанджали, бывшего представителем вневременной мудрости, принадлежащей всему человечеству. Для практикующего йога неважно, звали основателя системы Патанджали или Будда, Сингх или Смит, был он индийцем или китайцем. Для него также не имеет значения, когда был написан текст, ибо он содержит мудрость, которая не ограничена определенной эпохой и применима в любое время и ко всем людям, независимо от их происхождения. Великому учителю современности не интересен философский контакт с великим учителем древности, а важна только суть йоги и самореализация.

Возвращаясь к сравнению теоретических и практических выводов, отметим, что точку зрения Свами Сатьянанды на принципиальную безусловность *сутр* совершенно независимо поддерживает и Мирча Элиаде. Будучи исследователем йоги, а не реализованным практиком, он все-таки признает дискуссию относительно Патанджали как исторической личности и автора «Йога-сутр» едва ли целесообразной. Не сомневается он и в том, что методы аскезы и медитации, изложенные Патанджали, относятся к глубокой древности и не были ни его открытием, ни разработками современников, а были практически выверены много столетий ранее. Элиаде склонен обобщать ситуацию, ведь индийские авторы редко предла-

гают собственную систему, а чаще всего удовлетворяются тем, что излагают традиционные учения на языке своего времени. Это представляется очевидным и в случае Патанджали, единственной целью которого было составить практическое руководство на основе методов, унаследованных из глубокой древности.

Полемика в комментариях к «Йога-сутрам»

Теоретические и практические объяснения

Существует множество комментариев и научных трудов, посвященных «Йога-сутрам» Патанджали, но лишь немногие предназначены для того, чтобы отвечать на вопросы, возникающие в процессе реальной практики. Все интерпретации различны, и даже древние классические комментарии – «Йога-бхашья» Вьясы и последующий глоссарий Вачаспати Мишры, – на которых основываются все последующие истолкования, во многом противоречат друг другу, но эти противоречия со временем тоже стали «классическими», в своем роде определяющими характер самого предмета. Мы будем опираться на существование формальных теоретических противоречий для развития практического содержания. Прежде всего, нас будут интересовать интерпретации последовательного преобразования состояний сознания, созданные в итоге многолетней практики реализации смены этих состояний в собственном сознании. Только в целях восстановления контекста мы будем обращаться к чисто философским спекуляциям о сознании как таковом и научным исследованиям, внешним по отношению к изучаемому сознанию. Таким образом, предполагается установить соответствие (или варианты соответствий) между определенными процессами мышления, вызванными зафиксированной две тысячи лет назад понятийной структурой, и конкретными действиями последователей, точнее, предложенными для воспроизведения стратегиями и принципами телодвижений.

Круг текстов по «практической философии», пригодных для выполнения данной задачи, достаточно обширен, и мы будем рассматривать их в историко-социальном обрамлении. Полемическое пространство создается между двумя основными современными традициями йоги – Шри Кришнамаচারьи и Свами Шивананды, которые представляются полностью противоположными в их подходе к реализации цели аштанга-йоги, изложенной в «Йога-сутрах» Патанджали. Предварительным образом очевидно, что в первом случае осуществляется концентрация всех восьми ступеней в *асане* и *пранаяме*, а во втором – эксплуатация данных двух ступеней в качестве источника энергии и поддержания тела для реализации предыдущих (социальных) и последующих (духовных) целей. Усилия нигде не распределяются равномерно, а сосредоточены в упрочении центральных звеньев цепи или попытках соединить периферийные (начальные и конечные). Однако само представление о наличии и смысле последовательности в практике тоже подвергается всесторонним истолкованиям. В итоге, *самадхи* в традиции Шри Кришнамаচারьи и *самадхи* в традиции Свами Шивананды оказываются просто двумя разными состояниями, и едва ли одно из них совпадает с *самадхи* в тексте Патанджали, равно как и все остальные современные объяснения.

Полностью герменевтическое пространство очерчивается следующим образом. В непосредственном отношении к «Йога-сутрам» мы можем исходить из пословного перевода санскритского текста, попыток воссоздания исторической реальности, в которой он был создан, и места йоги в действительности мышления, представленной шестью основными философскими системами и множеством религиозных направлений. Наиболее близки к исходному смыслу «Йога-сutr» два древних комментария – Вьясы и Вачаспати Мишры, которые служат не столько бесспорными авторитетами в передаче этого смысла, сколько индикаторами изначальных сомнений в понимании сказанного. Среди комментариев современных практикующих йогов за основу воссоздания принципиальной полемики между основными традициями мы возьмем со стороны Шри Кришнамаচারьи истолкования Айенгара и Дешикачара, а со стороны Свами Шивананды – Свами Венкатешананды и

Свами Сатьянанды. Дополнительный материал представляют комментарии И. К. Таймни, выполненные с позиций кашмирского шиваизма, опирающегося на текст «Шива-сутр», и М. Говиндана, где проводятся параллели с южно-индийской традицией *сиддхов*, интегрированной в крийя-йогу, ведущую свое происхождение от полулегендарного Бабаджи. Также иногда полезно задействовать и другие попытки интерпретаций, «вольных» в смысле «вседозволенности» опыта.

Программа всестороннего сравнительного исследования представляется завершенной в таком виде. Сначала следует сосредоточить внимание на понятии *самадхи* в контексте первой части «Йога-сутр», где оно подробно рассматривается до начала практики при составлении карты предстоящих перемен в осознании реальности. На намеченном пути предполагается преодолевать те фрагментарные состояния, которые оказываются препятствиями, и использовать те фрагментарные состояния, которые могут выступать в качестве вспомогательных средств для трансформации основных состояний. Затем важно сразу перейти к понятию *самадхи* в контексте последней части «Йога-сутр», где оно связано с окончательным освобождением от ограниченного существования, обусловленного специфическим «человеческим» состоянием сознания. Между этими двумя определениями *самадхи*, первое из которых затруднено для понимания своей предопределенностью, а второе – запредельностью, встречаются его уточнения при развитии содержания «Йога-сутр». Путь состоит из восьми этапов или элементов практики (на этот счет также существуют разногласия), среди которых *самадхи* служит завершением практики, а также он отмечен промежуточными результатами (*сиддхами*), одновременно подтверждающими приближение *самадхи* и отдаляющими ее реальное достижение.

Остается признать, что подобное всеобъемлющее исследование невыполнимо в рамках небольшой книги, ибо существует пример исследования, выполненного Свами Ведабхарати с подобными целями, но в отношении тринадцати древних комментариев, написанных на санскрите. Достаточно отметить, что только один том, посвященный первой из четырех частей «Йога-сутр» приближается по объему к полному санскритскому словарю Моньера-Вильямса. Поэтому при описании каждой школы мы будем останавливаться лишь на наиболее показательных моментах интерпретации, позволяющих сравнить данную школу с остальными. Философские основания любой практической системы йоги будут выделены в соответствующий раздел «Истолкование йоги как таковой», а способы их конкретизации при воплощении в реальность составят раздел «Особенности построения практики». Таким образом, после ознакомления с авторским подходом, читатель получит возможность продолжить сравнение самостоятельно.

Техники переводов и «наращивания» текста

Традиция комментирования в индийской философии представляет собой основную форму развития понятийных систем, которая отражает также и принципиально дискуссионный характер всякой философской позиции. Любая точка зрения существует одновременно в линии преемственности данной школы и в полемике с другими школами, поэтому зафиксированные тексты представляют собой лишь фрагменты непрерывного процесса приведения в соответствие мышления и опыта. Герменевтика комментария должна быть скорее герменевтикой методологии комментирования, поскольку невозможно рассматривать последующий текст в отрыве от предыдущего. Преемственность древних комментариев происходила в едином языковом пространстве, и развитие философских понятий было тесно связано с развитием самого санскрита. Сравнительное исследование современных комментариев к древним текстам, даже если остановиться только на собственно индийских истолкованиях, не обращаясь к западным источникам, осложняется еще и особенностями перевода «Йога-

сутр» с санскрита на английский язык. Первые отличия, которые предопределяют всю дальнейшую интерпретацию, обнаруживаются уже на стадии выбора слов при переводе и придания им соответствующего контекстуального смысла. Более того, многие комментаторы предпочитают приводить на каждое слово *сутр* целую словарную статью, заведомо создавая многозначность, а не оттачивая терминологию. Когда же приходится иметь дело не с английскими оригиналами, а с переводами таких работ на русский язык, смысловая «дистанция» еще более увеличивается.

Для примера остановимся на особенностях переводов в тех комментариях, которые будут анализироваться в основном тексте. Так, Айенгар сам отмечает в предисловии, что он не является ученым ни в западном, ни в традиционном индийском смысле. В его пословном переводе приводится множество значений для каждого слова, содержащегося в оригинале, которые кажутся ему верными не абстрактно, а именно в свете собственной многолетней практики и полученного опыта. Хотя, как правило, он останавливается на одном из них, давая перевод каждой *сутры*, его выбор не следует принимать за точный эквивалент, поскольку в комментарии он нередко возвращается к остальным оттенкам смысла. Свами Сатьянанда, напротив, в пословном переводе приводит не более одного-двух значений и в комментарии нередко обращается к этимологическому анализу с целью установить терминологические связи с другими санскритскими терминами и даже предусмотреть все возможные неправильные истолкования по аналогии с однокоренными словами. Свами Венкатешананда не дает пословного перевода вообще, но каждую *сутру* превращает в развернутую вольную интерпретацию, где лишь несколько подчеркнутых слов соответствуют санскритским эквивалентам, реально присутствующим в тексте. В большинстве остальных комментариев пословный разбор приводится, но не представляет собой ничего примечательного, а в истолковании Т. К. В. Дешикачара перевод и вовсе далек от подстрочника и намеренно поэтизирован.

Теперь обратим внимание на дополнительное членение текста: кроме основного выделения в оригинале четырех частей, большинство комментаторов производит внутри них группировку *сутр* с соответствующими подзаголовками. Например, Свами Сатьянанда дает каждой *сутре* отдельное название, а при перечислениях проставляет и подпункты. Индивидуальный подход каждого комментатора проявляется особенно ярко даже при простом сравнении объема пояснений к тем или иным *сутрам*: если развернутого истолкования неизменно заслуживают основополагающие определения, то неравномерность трактовок отдельных состояний при их классификации со всей очевидностью выдает предрасположенность самих комментаторов к отдельным элементам практики. Особенно это касается развернутых отступлений от основного текста, которые позволяют себе почти все, но также по самым различным поводам. Наиболее показательным выделение в комментариях М. Говиндана после каждой *сутры* подраздела «Практика», где он старается подобрать для проработки каждого состояния сознания подходящие техники крийя-йоги. Также значительный интерес представляет система нелинейных переходов от *сутры* к *сутре*, которой очень часто пользуется Айенгар, предлагая для воссоздания полной картины сравнивать различные места *сутр*, касающиеся одних и тех же предметов обсуждения. И, наконец, в любом предисловии почти всегда дается полный обзор оригинального текста, а по ходу комментирования нередко вставляются промежуточные обобщения на уровне структуры *сутр* в целом.

Герменевтические методы аргументации

Комментарии выполнены частично на уровне непосредственных утверждений, основания которых коренятся в практическом опыте, а частично подкрепляются аргументацией,

причем она может носить как философский, так и нефилософский характер. Особенности аргументации составляют формальную сторону подхода, которая во многом определяет содержание традиции. К философским способам доказательства однозначно можно отнести выбор «рабочего понятия» и расстановку приоритетов при выборе для «возведения в понятие» слов, изначально служащих обозначением тех или иных неустойчивых явлений или состояний. Нефилософские дополнения представлены «наглядным рядом» в виде схем и таблиц, а также пересказом целых притч или упоминанием отдельных метафор. Безусловно, комментаторы отдают предпочтение наиболее «выгодным» приемам для достижения собственных целей, состоящих в развитии традиционных техник. В свою очередь, предпочтения в методологии определяют особенности построения практики в различных стилях хатха-йоги, включая и введение прямых практических рекомендаций в философский контекст. Теперь проиллюстрируем сделанные выводы кратким описанием особенностей аргументации в важнейших комментариях.

«Рабочее» понятие

Выбор «рабочего понятия» для сосредоточения смысла всех этапов практики далеко не всегда бывает нейтральным. Такой выбор может относиться к одному из этапов практики, причем вся логическая последовательность присутствует «в свернутом виде» в действиях определенного порядка, а сами эти действия позволяют реализовать всю последовательность. Таким «понятием» выступает *асана* в комментарии Айенгара, который использует работу с телом для объяснения не только практики как таковой (*абхьяса*), но и для выражения достижимости различных степеней сосредоточения сознания (*самадхи*). Обращение сознания во встречаемых процессах абстрагирования и конкретизации хорошо проясняет комментарий к 15 сутре «Кайвалья-пады» – последней части «Йога-сутр», где утверждается способность каждого человека воспринимать один и тот же объект по-разному, согласно его способу мышления, благодаря двойственности содержания разума. Айенгар даже здесь обращается к практике *асан* и проводит явное различие между техникой выполнения *асан* и «сущностью» *асаны* как «формой» отождествления субъекта и объекта:

«В *асане* и *пранаяме*, вследствие различия в конституции тела и сформированного мышления, техники и последовательности различны, но это не касается их сущностей. Когда сознание очищается путем устранения нечистоты, *асана* и *пранаяма* раскрывают свои сущности; когда равновесие достигнуто, сущности субъекта и объекта предстают в своих истинных формах».

Так проводится отчетливое размежевание между многообразием *асан* и понятием *асаны*, которым Айенгар пользуется при истолковании едва ли не каждой *сутры*. Однако он вовсе не пытается уточнить значение «сущности» в рамках той или иной философской системы, а вкладывает в него некий общий смысл.

Возведение в понятие

Также у Айенгара можно найти и возведение в понятие таких качеств, как, например, «честность», которое далее продолжает присутствовать на всех уровнях обобщения. Рассмотрим комментарий к *сутре* 7 «Самадхипады», где правильное знание определяется как «прямое», «выведенное» или «доказанное как фактическое». После выделения в практике *асан* процесса «вынесения осознания на поверхность клеточного тела», пробуждающего способность различения (*буддхи*), Айенгар заключает:

«Буддхи обладает способностью проникать самое себя, его внутреннее достоинство состоит в *честности*».

Теперь проанализируем обратное логическое движение в комментарии к *сутре* 43, посвященной *нирвитарка самапатти*. После рассмотрения процесса перехода в практике асан от проб и ошибок к пониманию, начинающемуся «под кожей» и распространяющемуся вглубь «всего существа», Айенгар подчеркивает:

«Когда пробуждение затрагивает разум, в бытие вступает *честность*».

Уже от первого заключения Айенгар делает отсылку к последующей *сутре* 49, посвященной мудрости, где честность возводится в «интуитивное знание» или «следование внутреннему голосу истинного *гуру*», при котором существует лишь саттвическое (уравновешенное) сознание в соответствующем саттвическом проявлении. Так честность из расплывчатого морального качества, охватывающего сферу соответствия обычных помыслов и поступков как причин и следствий, превращается в строгое определение предельно адекватного соотношения внутреннего и внешнего, или субъектного и объектного. Причем соответствие устанавливается на любом уровне, – от физиологического до духовного, – в поступенчатом процессе преодоления обусловленного существования. Точно так же можно рассмотреть понятие «скромности» у Свами Венкатешананды в истолковании 15 *сутры* «Самадхи-пады» и др.

Пример в умозаключении

Примерами из повседневной жизни, встроенными в среднее звено доказательства, чаще всего пользуется Свами Венкатешананда, начиная с самой первой *сутры*, где предлагается сразу перейти к восприятию инструкций по йоге. Рассматривая три степени приобщения к знанию – *шраваны* (слушания), *мананы* (осмысления) и *нидидхьясаны* (выполнения), из которых именно последний оказывается пригодным для передачи учения йоги, Свами Венкатешананда приводит пример приготовления пищи. Первые два типа передачи знания сравниваются им с использованием поваренной книги, при котором многого из указанного в рецепте просто не оказывается в наличии на данный момент, и приходится бежать на базар, где удастся купить лишь половину. Третий тип приравнивается им к образу действия умелой хозяйки, которая не имеет поваренной книги, но *является* ею, поэтому после вчерашнего похода на базар она просто берет в кладовке из имеющихся запасов по горсти круп и щепоти пряностей и смешивает их в котле. Итак, заключает Свами Венкатешананда, «вот инструкции по йоге: слушайте их, осмысливайте их, *превращайтесь в процесс их выполнения*».

Не менее показательным представляется приведение одного и того же примера для иллюстрации разных способов получения достоверной информации в комментарии И. К. Таймни к *сутре* о трех типах правильного знания. В одном из них происходит прямой контакт с объектом, а в остальных – опосредованный. В случае *пратьякши* – непосредственного восприятия – вы видите, как машина подъезжает к дому. В случае *ануманы* – умозаключения – вы слышите звук мотора и делаете вывод, что машина подъезжает к дому. В случае *агамы* – авторитетного свидетельства – вы выслушиваете сообщение прислуги, из которого вам становится известно о том, что машина подъезжает к дому. Итак, заключает Таймни, во всех трех случаях образ, возникающий в представлении, соответствует реальному факту, и такое состояние сознания (*читта-вритти*) подводится под категорию *праманы*, или правильного знания.

«Нефилософские» методы

Если под философией понимать рефлексивную структуру самосознания как основу для развития разума, то все «нефилософские» методы аргументации могут относиться к двум сферам сознания – «рассудка» и «сверхразума». Рассудочные доводы, производимые *манасом* как «общим чувством», связывающим функционирование органов чувств и действия со способностью различения, носят характер представлений и выражаются, кроме собственно накопленного «здорового смысла» посредством более или менее отвлеченных метафор, таблиц или схем. Среди перечисленного метафорами чаще всего пользуется Деши-качар, таблицами – Айенгар, а схемами – Таймни. Напротив, сверхразумные доводы в простейшей форме заключены в логических парадоксах, которыми умело оперирует Свами Венкатешананда для создания неразрешимых противоречий, останавливающих деятельность разума и отрывающих путь к интуитивному постижению.

Действительно существенными сверхразумными доводами следует считать заключения на основании опыта *самадхи*, или сосредоточения. Как известно, обычные процессы мышления являются дискурсивными и тесно связаны с языковыми структурами. На этом основании Свами Сатьянанда в истолковании *сутры* 44 «Самадхи-пады» проводит радикальное различие между медитацией в философской системе *санкхья* и практике йоги. Речевая деятельность потенциально присутствует при аналитическом сосредоточении (*витарка*), а внеязыковое мышление называется синтетическим сосредоточением (*савичара*), где форма разума определяется лишь пространством, временем и идеей, осознаваемыми по отдельности в чистом виде. В *санкхье* же вообще отсутствуют стадии *дхараны*, *дхьяны* и *самадхи*, а вершиной размышлений становится *прагьяхара* – отвлечение от данных органов чувств и прояснение формы видения. *Нирвичара самадхи* оказывается той разделительной полосой между разумом и сверхразумом, в которой уже не работают чистые формы пространства, времени и идей, хотя и остается нечто, называемое «существенной природой мысли», а в *асмита самадхи* мышление растворяется в осознании.

Развитие исходных противоречий

В целом, «Йога-сутры» делятся на четыре части. «*Самадхи-пада*» посвящена идентификации состояний сознания – от классификации неконтролируемых *читта-вритти* (завихрений разума) до типологии *самадхи* (сосредоточения). «*Садхана-пада*» посвящена выбору последовательности в практике, здесь описываются пять из восьми этапов аштанга-йоги и способы их освоения. «*Вибхути-пада*» посвящена влиянию промежуточных результатов на дальнейшую трансформацию обыденного состояния сознания, а «*Кайвалья-пада*» – преодолению *кармы* и совершенствованию в окончательном освобождении. Как уже отмечалось, все комментарии к «Йога-сутрам» открываются введением, где поясняется смысл и соотношение названных частей и дается предварительное определение йоги. Именно истолкования на уровне общей структуры текста и задают исходные противоречия, которые впоследствии лишь уточняются и развиваются в основном тексте. Так, среди пространственных описаний содержания четырех частей выделяется лаконичное и уверенное проведение параллелей с другими «четверицами» индийской культуры, сделанное Айенгаром. Четыре *пады* (части трактата) соотносятся с четырьмя *варнами* (классами общества), четырьмя *ашрамами* (стадиями жизни), четырьмя качествами (тремя *гунами* и трансцендентным состоянием *гунатита*), четырьмя *пурушартхами* (целями жизни). В итоге, получается, что Патанджали соотносит высшую цель йоги с завершающей стадией жизни и выходом за пределы «качественного» существования в круговороте *гун*. Как поясняет Айенгар, во времена

Патанджали эти концепции были общепризнанны, вот почему в явной форме они названы только в последней части и остались незамеченными остальными комментаторами.

Достаточно привести несколько решительных утверждений, чтобы стало очевидно, насколько радикальны первоначальные расхождения трактовок философской системы йоги. Так, Свами Сатьянанда отказывается полностью отождествлять патанджали-йогу с раджа-йогой, как это обычно делают, а предпочитает определять ее как особую систему в пределах более обширной сферы раджа-йоги. По его представлениям, раджа-йога включает в себя следующие системы: кундалини-йога, крийя-йога, мантра-йога, дхьяна-йога и патанджали-йога. Среди них патанджали-йога характеризуется как система из восьми этапов и поэтому называется аштанга-йогой. Со своей стороны, Маршалл Говиндан называет всю систему, изложенную в «Йога-сутрах», крийя-йогой, основываясь на определении самого Патанджали, данном в первой *сутре* второй части. А именно, интенсивная практика, самоисследование и преданность Ишваре вместе составляют крийя-йогу. Выделив в качестве всего двух составляющих крийя-йоги практику и отречение (*абхьяса* и *вайрагья*), далее Говиндан ссылается на следующее утверждение Фёрштайна: в отличие от распространенного мнения, согласно которому патанджали-йога является аштанга-йогой, текстуальный анализ показывает, что восемь этапов йоги были заимствованы Патанджали из более раннего несохранившегося источника. Наконец, Свами Венкатешананда выносит самое сильное суждение, справедливо подмечая, что название раджа-йога не встречается в самих *сутрах*, где есть лишь слово *йога*. Поэтому, заключает он, нет никакой раджа-йоги, а есть либо «йога», либо вовсе «не-йога». Итак, мы привели несколько противоречивых утверждений относительно системы в целом, и когда мы перейдем к подробному текстуальному сравнению комментариев, нам останется только конкретизировать данные герменевтические предпосылки.

Наконец, последнее противоречие, которое следует отнести к «исходным», – это противоречие между йогой и философией, поскольку само словосочетание «философия йоги» тоже подвергается переосмыслению, хотя мы и выделяем особые философские основания хатха-йоги. Несмотря на общепринятое включение йоги в число основных философских систем, здесь также задан спектр суждений, заключенный между крайними мнениями. С одной стороны, Свами Сатьянанда напоминает, что «Йога-сутры» также называют «Йога-даршана», что обычно переводят как «философия йоги», хотя в действительности термин *даршана* имеет более широкое значение как «процесс видения», которые предполагает проникновение за пределы сферы восприятия чувств и разума. Таким образом, подразумевается не философское мышление в западном смысле рефлексивной деятельности разума, а способность «видеть невидимое», или «духовное прозрение». С другой стороны, Рамамурти Мишра утверждает, что система йоги представляет собой практический аспект всех «философий», включает в себя все философские средства и методы, и нет ни одной философии, в которой каким-либо образом не присутствовала бы йога, а все основатели философских систем в той или иной форме практиковали йогу.

Часть I

Традиция Шри Кришнамачарья

Глава 1

Шри Тимуралаи Кришнамачарья

Водоворот в русле традиции

Для понимания оснований всей современной йоги Шри Кришнамачарья (1888–1989) является ключевой личностью, поскольку его деятельность послужила вполне определенным рубежом в развитии традиционной йоги. Он объединил два направления йоги, изначально развивавшихся самостоятельно, – учение Северной Индии, базирующееся на «Йога-сутрах» Патанджали и полученное им от своего *гуру* в Гималаях, и учение Южной Индии, передаваемое по традиции в его семейном клане от тамильских мастеров-*альваров*. Среди его собственных учеников трое стали основателями новых школ йоги, которые к настоящему времени приобрели наибольшую известность в мире, – аштанга-виньяса-йоги, айенгар-йоги и вини-йоги, – что не означало разложения синтеза, осуществленного Шри Кришнамачарьей, на прежние составляющие.

На фоне повсеместного выхолащивания древних знаний Шри Кришнамачарья предстает воплощением некой «крайности» в том, что делает человек с йогой и йога с человеком. Жизнь Шри Кришнамачарьи вобрала в себя все трудности и преимущества духовного перепутья, позволив ему вместить в своем сознании и трансформировать в практические принципы йоги множество аспектов других индийских учений, включая как философские системы, так и практические навыки аюрведы. В различных изложениях его жизненного пути встречаются некоторые фактические разночтения, создающие трудности для понимания мотивации отдельных действий и восстановлении причинно-следственных связей между накоплением знаний и опыта и последующими актами совершения самостоятельного выбора. Также и аспекты его учения предстают неоднозначными не только в передаче разных учеников, но даже в выступлениях разных лет его сына и преемника. Однако внимательное отношение к вехам пути Шри Кришнамачарьи и глубокое проникновение в его наследие способно многое прояснить в становлении тех форм йоги, которые приемлемо называть «современными».

Биография: синтез индийских учений

Наследие святого Натхамуни

Шри Тимуралаи Кришнамачарья родился 18 ноября 1888 г. в одной из деревень княжества Майсур в Южной Индии. Его род ведет свое происхождение от знаменитого южно-индийского святого IX в. Натхамуни – автора утраченного трактата «Йога-рахасья» («Тайное учение йоги») и основоположника традиции вишнуитских *гуру*. Обратившись к религии в семейной вишнуитской традиции, Шри Кришнамачарья приобщился к учениям великих йогов, которых называют *альварами*. Считающиеся воплощениями Бога и «посланные править», *альвары* направляют помыслы других людей, обладая могуществом с самого младен-

чества. Независимо от того, принадлежат ли они к высшей *варне брахманов* или родились в семьях простых крестьян, они приходят в мир, изначально наделенные сверхъестественными способностями. Шри Кришнамачарья изучил труды этих мастеров, написанные на его родном тамильском языке, и воспринял южно-индийское понимание смысла йоги.

В безотчетной преданности богу (*бхакти*) вишнуитских вероучителей (*ачарья*) экзотическая набожность *альваров* не только привлекала необразованных индусов, которых трогали глубокие переживания бхакти-йоги, но также подвигала думающих последователей на создание сложных философских построений, сосредоточенных на идеале любви к Богу. Первым из образованных почитателей Вишну стал Натхамуни, живший в IX в. По преданию, он ходил обнаженным, распевая священное имя бога Вишну. Некоторые ученые отождествляют его с Шри Натхом, автором нескольких сочинений, включая «Йога-рахасью» и «Ньяятаттву». Другим влиятельным авторитетом был Ямуна, внук Натхамуни, написавший шесть трудов, наиболее важным из которых признается «Сиддхи-трая» («Триада Совершенства»). Ямуна, считавший себя «сосудом тысячи грехов», познакомился с восьмеричной йогой благодаря Куруканатху, которому поведал это учение его дед Натхамуни.

«Йога-рахасья» Натхамуни послужила важнейшим источником для Шри Кришнамачарьи. Подлинный текст трактата не дошел до наших дней, но Шри Кришнамачарья воспринял его содержание в откровении во время совершения паломничества. В «Йога-рахасье» имеется немало сведений, которых нет в «Йога-сутрах» Патанджали – основном тексте северной традиции йоги. Натхамуни уделяет огромное внимание *бхакти* – преданности Богу, однако в текст включено множество практических советов и способов адаптации йоги к индивидууму. В частности, там можно найти много подробностей о дыхании во время выполнения *асан* и об использовании йоги для лечения болезней. Познакомившись с представлениями Натхамуни об улучшении здоровья с помощью йоги, Шри Кришнамачарья буквально своими пальцами стал чувствовать сущность древнеиндийской медицины (*аюрведы*): он научился получать важнейшую информацию о состоянии человека по его пульсу, совершая подлинные чудеса исцеления.

Брахманское образование

В данной семейной традиции было естественно стать крупным ученым-санскритологом, знатоком ведийской литературы и религии. Для Шри Кришнамачарьи изучение санскрита было предопределено, поскольку он принадлежал к классу людей, предки которых в древности служили известными советниками при правителях. В те времена для представителя их среды знание санскрита являлось нормой, ибо им приходилось изучать древние санскритские тексты. Получая традиционное образование, человек должен был овладеть санскритом в степени, достаточной для понимания классических ведических текстов. Йога, как часть ведического знания, вызывала у Шри Кришнамачарьи особый интерес, поскольку он был потомком Натхамуни. В обретении всесторонней брахманской учености Шри Кришнамачарья просто продолжил традицию, и его первым учителем стал его собственный отец.

Отец Шри Кришнамачарьи, признанный ведийский ученый (*пандит*), был известен как Ганапати Шриниваса Тхатхачарья. Первые уроки санскрита, проходившие на его родном языке, Шри Кришнамачарья получил от отца в возрасте пяти лет, после совершения обряда надевания священного брахманского шнура (*брахмопадеша*). Как и подобает будущему *брахману*, наделенному полномочиями совершения ведических обрядов, он начал изучать *шастры*. В роли учителя отец был очень строг: он не только поправлял допущенные ошибки, но и сурово наказывал за них. Шри Кришнамачарью могли разбудить посреди ночи и заставить много раз подряд распевать наизусть ведийские гимны, а если он не отзывался

немедленно, то отец осторожно капал ему в ухо воду, чтобы он проснулся. Иногда отец сам присоединялся к пению, и глубокой ночью его голос звучал тихо, но выразительно.

В возрасте двенадцати лет Шри Кришнамачарья отдался учиться в Брахма-тантра-паракала-матх – одну из известнейших и наиболее уважаемых брахманских школ в Майсуре. Одновременно с изучением ведийских текстов и ритуалов он посещал Майсурский королевский колледж, а уже в шестнадцать лет сдал экзамены по *шастрам* и *пурва-мимансе* на степень *видвана* (знатока). Шри Кришнамачарья вступал в дебаты о предметах, рассматриваемых в *шастрах*, с профессорами колледжа и всеми приезжими *пандитами*. Он даже спорил с ними, но именно таким образом ему удалось понять недостаточность своего образования. Шри Кришнамачарья жаждал знаний настолько сильно, что обязательства перед родителями и привязанность к близким померкли перед этим стремлением. Поскольку его учителя не принимали некоторых из его взглядов, он решил узнать все о ведийских *даршанах* (школах индийской мысли), особенно о системах *тхаркам*, *вьякаранам* и *санкхья*. Однажды его отец толковал «Йога-сутры» Патанджали, используя такие сложные термины, как *паринаматрая*, *самьяма* и *анахата-джняна*. Шри Кришнамачарья начал выпрашивать их смысл, но отец посоветовал ему изучить весь текст. Тогда у Шри Кришнамачарьи впервые зародилась надежда найти опытного учителя йоги, хотя его традиционное образование еще не было завершено.

После сдачи выпускных экзаменов в Майсуре, Шри Кришнамачарья изучал религиозный трактат «Веданта-калакшепа» и в течение двух лет служил в Паракала-матх, но хотелось ему совсем иного. С каждым днем росла его жажда знаний, а вместе с ней нарастала и неудовлетворенность сложившейся ситуацией. Ведь посещая лекции по *санкхье* и *мимансе*, он мечтал поехать в лучшие университеты Индии и узнать все о различных школах индийской философии. В начале XX века славился своими учеными университет в Каши (Варанаси), и отец Шри Кришнамачарьи, видя его тягу к знаниям, позволил ему покинуть дом. Так, в возрасте восемнадцати лет Шри Кришнамачарья отправился в Каши изучать санскрит, логику и грамматику. К нему присоединились и коллеги по Майсурскому колледжу, но никто не остался для прохождения полного курса. Только Шри Кришнамачарье посчастливилось быть допущенным к обучению, ибо университетские знаменитости признали его выдающиеся способности. Он изучал *таркам* у Вамадевы Бхаттачарьи и пробыл в Каши более десяти лет, кроме того, он изучил *даршаны* и получил в университете Надия титул *ньяя-ратнам* – «жемчужина понимания». Все эти годы он занимался только наукой, а практиковал лишь повторение *Гаятри-мантры*.

Гималаи: основы практики

Знакомство с Махамахопадьей Ганганатхом Джхой, возглавлявшим университет в Каши, стало поворотным моментом в жизни Шри Кришнамачарьи. Между ними возникла крепкая дружба, а позже Джха попросил молодого ученого обучать его собственного сына. Ганганат Джха был *йогачарьей* (учителем йоги). Когда Шри Кришнамачарья обратился к нему за наставлениями, тот спросил его, действительно ли он намерен серьезно изучать йогу. Шри Кришнамачарья по-прежнему жаждал преумножения познаний, ведь еще отец советовал ему постичь «Йога-сутры». Тогда учитель сказал: «Если вы действительно хотите овладеть йогой, вам следует совершить путешествие в Тибет, где живет *йогешвара* Рамамохан Брахмачарья. На языке *гургха* существует книга под названием „Йога-гурандам“, в которой содержатся практические сведения об улучшении здоровья методами йоги. Если вы отправитесь к Рамамохану, вам откроется подлинный смысл „Йога-сутр“». Едва Шри Кришнамачарья услышал эти слова, в нем немедленно зародилось стремление достичь цели. Он желал бы перемещаться со скоростью мысли, но был задержан обстоятельствами.

В то время губернатором был лорд Ирвин, резиденция которого находилась в Симле. Ганганатх Джха отправил ему письмо, рекомендуя своего молодого друга как знатока *шастр*, обладающего прекрасными личными качествами. Он просил помощи правителя в получении необходимых документов для путешествия в Тибет. Но, к несчастью, тот был болен диабетом, и военный врач, – а им оказался сын одного университетского преподавателя, – не мог его вылечить. Шри Кришнамачарья был чрезвычайно удивлен, получив письмо с просьбой прибыть в Симлу. Целых полгода он обучал губернатора йогическим методам, пока тот не почувствовал значительное облегчение. Губернатор был счастлив сделать для Шри Кришнамачарьи все необходимое, чтобы способствовать его выезду из Индии, пересечению Непала и прибытию в Тибет. Вместе с ним послали трех помощников, для всех изготовили кожаную одежду, хорошо защищающую от холода, а расходы на поездку были покрыты британским правительством. Они шли два с половиной месяца, встречаясь с отшельниками и останавливаясь на ночлег в их пещерах, пока не достигли, наконец, жилища Рамамохана Брахмачарьи. Существует и другая версия развития событий: будто Шри Кришнамачарья, движимый присущим ему состраданием, прервал свое ученичество на полгода и специально покинул Гималаи с целью помочь губернатору избавиться от недуга, но она кажется гораздо менее вероятной.

Итак, по преданию, в 1916 г. Шри Кришнамачарья отправился в Тибет и там, у подножия горы Кайлас, неподалеку от озера Манасаровар, встретил своего *гуру* – ученого йога Рамамохана Брахмачари. При встрече с *гуру* он простерся перед ним. Было очевидно, что Ганганатх Джха известил его заранее о предстоящем визите: учитель встретил его с любовью и добротой. Несмотря на имя *Брахмачари*, он жил вместе с женой и восемью детьми; их пищей были *пури* (индийский хлеб), *халва* (смесь из овощей или плодов со сладостями и топленным маслом) и чай. Шри Кришнамачарья провел со своим учителем около восьми лет. Рамамохан заставил его выучить наизусть весь трактат «Йога-гурандам» на языке *гуркха*. В этой книге содержались очень точные и пространные комментарии к «Йога-сутрам» Патанджали, совершенно необходимые ввиду краткости *сутр*, а также ясные описания различных видов йогических поз и движений. Только после изучения данного трактата Шри Кришнамачарья начал понимать скрытое значение *сутр*, ставшее основой его собственного учения.

Отправиться в Гималаи на поиски учителя было личным неординарным решением Шри Кришнамачарьи, а вовсе не обязательным требованием для представителя его семейного клана. Многие из того, что воспринимается как уникальные достижения Шри Кришнамачарьи, было получено им от учителя, – прежде всего, сам метод *гуру*, включавший в себя преподавание текстов с параллельным обучением *асанам*. Рамамохан Брахмачари оказал огромное влияние на дальнейший жизненный путь своего ученика, вдохновив его распространять послание йоги и использовать целительские способности для оказания помощи больным. В результате Шри Кришнамачарья отказался от научной карьеры, отклонив многочисленные предложения занять профессорскую кафедру по санскриту, логике, *веданте* и другим дисциплинам. В конечном счете, он вернулся на юг и взялся за изучение традиционной индийской медицины *аюрведа* и философской системы *ньяя*.

Майсурская школа йоги

Когда Шри Кришнамачарья спустился с Гималаев, *махараджа* Джайпура пригласил его как выдающегося ученого и знатока йоги возглавить *Видья-шалу* (Центр обучения философии и йоге). Но необходимость следовать расписанию занятий и отвечать многообразным требованиям стесняла его свободолюбивый и деятельный дух. Под предлогом приближающейся церемонии *шраддха* (ежегодное почитание предков) он возвратился в Каши, где встречался и беседовал с различными учеными. Находившийся под сильным впечатлением

от новых методов Шри Кришнамачарья сын директора университета Амарнатх Джха представил его многим монархам, и он приобрел всеобщее уважение. В то время Кришнараджа Вадияр, – *махараджа* Майсура, гостивший в Каши, – услышал о прославленном *пандите* и пригласил его посетить свой дворец. Так, в 1924 г. Шри Кришнамачарья вновь оказался в Майсуре, где сам *махараджа* вскоре стал его преданным учеником и создал при дворе настоящую *йогашалу* (школу йоги).

Первоначально он должен был обучать йоге мальчиков Арасу, родственников царской семьи по материнской линии. В его распоряжение были предоставлены дворцовые помещения и построен зал для занятий йогой, где он начал преподавать *асаны* один-два раза в неделю. Спустя три года несколько учеников достигли высокого уровня, позволявшего им преподавать йогу, и *махараджа* построил еще три зала, вложив в расширение *йогашалы* огромную сумму денег. Шри Кришнамачарья стал самым близким советником *махараджи* и принимал участие в управлении дворцом. Также он получил доступ к архивам, где ознакомился с такими поздними трактатами XVIII в., как «Шритаттва-нидхи» (по йоге) и «Вьяма-дипика» (по гимнастике), материал которых вошел в его собственную систему. По просьбе *махараджи* он написал несколько работ: «Йога-макаранда», «Йоганджали» и «Йогасанала», впоследствии изданных в университете Майсура. Архивные документы свидетельствуют, что Кришнараджа Вадияр постоянно посылал Шри Кришнамачарью в поездки по стране с лекциями и демонстрациями, для которых часто требовались достоверные сведения о терапевтическом эффекте *асан*.

При поддержке *махараджи* преподавание йоги успешно продолжалось до середины прошлого столетия, и постепенно слава об учителе распространилась по всей Индии. Еще в 1937 году у Шри Кришнамачарья появились первые западные ученики, среди которых была Индра Дэви. В течение долгих двух десятилетий у него обучался Паттабхи Джойс, продолжающий Майсурскую традицию вплоть до наших дней. Первые уроки йоги получил там и Айенгар, которого вскоре отправили преподавать йогу в Пуну. В начале второй мировой войны Шри Кришнамачарью посетила группа французских врачей, желавших удостовериться, что опытный йог действительно способен по собственному желанию останавливать работу сердца. Для Шри Кришнамачарья этот рискованный эксперимент был довольно скучной демонстрацией, но он считал своим долгом добиться признания йоги в скептически настроенных научных кругах. До сих пор в архивах дворца хранятся свидетельства множества людей, исцелившихся благодаря йоге.

После обретения Индией независимости и образования временного правительства главным министром Майсура стал К. С. Редди, стремившийся к сокращению расходов в княжестве. На его взгляд, *йогашала* не имела большого значения, и он послал Шри Кришнамачарье письмо с требованием прибыть в его апартаменты для переговоров, но тот отправил обратно с посыльным краткий ответ: «Я независим и не являюсь ничьим подданным. Если вы желаете встретиться со мной, вы можете прибыть в *йогашалу*». Тогда министр издал указ о закрытии *йогашалы* в трехмесячный срок, однако студенты не подчинились, а организовали демонстрацию перед его домом. Поспешив выйти к ним, чтобы успокоить вспыхнувшие волнения, Редди упал с лестницы и получил серьезные повреждения. Несмотря на конфликт, узнав от различных людей об искушенности Шри Кришнамачарья в области *аюрведы*, он не замедлил послать за ним секретаря. Пораженный успешным исцелением, министр хотел заплатить Шри Кришнамачарье пять тысяч *рупий*, но тот ответил: «Я не работаю за плату и не нуждаюсь в деньгах. Отдайте их бедным студентам *йогашалы*».

Мадрасский период итогов

Майсурская *йогашала* обрела широкую славу, и в 1937 г. Шри Кришнамачарья получил приглашение выступить с обращением к студентам на открытии семестра в мадрасском университете. Этот визит положил начало его длительной дружбе с Аллади Кришнасвами Айером, Т. Р. Венкатарамой Шастри, В. П. Рамешаном, М. К. Намбияром и другими влиятельными государственными деятелями. Позднее его вызывали в Мадрас (Ченнаи) лечить известного политика от сердечных приступов, а после обретения Индией независимости и конфликта с новым правителем Майсура, друзья пригласили Шри Кришнамачарью окончательно переехать в Мадрас. По их настоянию, он сразу приступил к ведению вечерних классов йоги в колледже им. Свами Вивекананды, куда приезжали учиться не только индийцы, но и европейцы, которых постепенно становилось все больше. Одними из первых среди разыскавших Шри Кришнамачарью были Герард Блиц, впоследствии распространивший его учение в Европе, и Жан Клейн, учитель *адвайты*. Шри Кришнамачарья занимался с людьми по-разному, в зависимости от их потребностей, возраста и здоровья.

Наконец, Т. К. В. Дешикачар, – сын и преемник Шри Кришнамачарьи, – основал в 1976 г. Кришнамачарья-йога-мандир, где и поныне осуществляется деятельность в трех направлениях. Во-первых, *мандир* открыт для всех, кому нужна помощь в решении психологических проблем или исцелении от болезней, и организация получила признание Департамента здравоохранения. Во-вторых, проводятся занятия по йоге для всех желающих – индийцев и иностранцев. Обучение йоге включает в себя не только освоение *асан*, но и изучение всего духовного и культурного наследия Индии: проходят занятия по декламации ведийских текстов и истолкованию таких важных древних текстов, как *упанишады*, «Йога-сутры» и «Йога-рахасья». Третья область деятельности – исследовательские проекты, затрагивающие различные аспекты йоги, с целью сопоставить систему Шри Кришнамачарьи с другими йогическими традициями. Например, проводились исследования по лечению болей в спине и работе с умственно-неполноценными людьми; создан проект по разработке методов преподавания учения Шри Кришнамачарьи.

Накануне столетия своего отца Дешикачар рассказывал в интервью о состоянии, в котором находился Шри Кришнамачарья в столь преклонном возрасте. Во время преподавания он всегда сидел с прямой спиной, не меняя положение тела в течение полутора часов. Память его оставалась настолько безукоризненной, что он безошибочно воспроизводил любую строку из «Йога-сутр» Патанджали. Продолжая практиковать йогу, он выполнял стойку на голове и длительные задержки дыхания в позе лотоса. При проведении индуистского ритуала *шраддха* в годовщину смерти родителей он сидел неподвижно в течение трех часов, воздерживаясь от пищи с самого вечера и не пропуская ни одной стадии сложной церемонии. Когда *брахман* усаживался за стол, Шри Кришнамачарья распевал гимны с прежней интонацией, сохраняя безупречную почтительность к *брахману*, и останавливался только после завершения трапезы, символизировавшей насыщение предков. Шри Кришнамачарья вдохновлял окружающих его людей до 1989 г., оставив преподавание всего за полтора месяца до смерти, наступившей в возрасте ста одного года.

Учение: истоки «современной» йоги

Уникальность подхода к личности

Поскольку Шри Кришнамачарья прекрасно разбирался в философской системе *санкхья*, которая считается теоретической основой «Йога-сутр» Патанджали, в его коммента-

риях к *сутрам* можно выделить немало неортодоксальных суждений, сделанных вполне осознанно. Однако главное преобразование, признанное всеми его последователями, заключается в принципиально ином подходе к применению йоги в целом. Для традиционного индийского обучения характерно превращение подготовленного ученика в «носителя» традиции, что позволяло сохранять концептуальную преемственность на протяжении многих веков. Любые отклонения строго фиксировались и закреплялись посредством полемики в качестве таковых. Радикальный переворот, совершенный Шри Кришнамачарьей, состоял в утверждении зависимости разработки конкретных йогических практик от исходного состояния ученика, предопределяя достоверность его йогического бытия и истинность существования йоги вообще. Безусловно, данный подход выводится вовсе не из постулатов персоналистической психологии, а наоборот, из мистического опыта бхакти-йоги. Полная преданность Господу позволяет искать способов раскрытия Его присутствия в каждом человеческом воплощении, изначально предназначенном для полного освобождения. Однако вопрос о редукции йоги как пути освобождения к йоге как индивидуальной самореализации в психологическом смысле остается открытым.

По утверждению Дешикачара, уникальность йоги Шри Кришнамачарьи состоит в строго индивидуальном подходе и учете неповторимости каждой личности. Подлинное уважение к человеку приводит к тому, что за отправной момент принимается его нынешнее состояние. Отправной пункт выбирается не учителем, а учеником, что требует разнообразия методов в пути. Нет единого подхода, приемлемого для всех, поэтому Шри Кришнамачарья всегда предлагал то, что считал уместным в данном конкретном случае: иногда *асаны*, иногда молитвы, а порой даже советовал прекратить ту или иную практику, и это неожиданно оказывало исцеляющее действие. Суть его учения заключается в следующем: не человек должен перекраивать себя под йогу, а практики нужно подбирать так, чтобы они подходили человеку. Именно это отличает отношение Шри Кришнамачарьи к обучению от повсеместно распространенного подхода, предполагающего наличие организации, в которую ученик должен вписаться. В йоге Шри Кришнамачарьи нет шаблонов, и каждый человек волен создавать собственную структуру. Следовательно, прогресс в йоге тоже выражается по-разному. Учитель не должен сдерживать духовное развитие, ставя перед учеником определенную задачу. Помощь, которую йога оказывает личности, основана не столько на информации, сколько на трансформации.

Вполне закономерно, что несколько учеников Шри Кришнамачарьи стали основателями новых школ йоги. Даже в «Йога-сутрах» утверждается, что в зависимости от угла зрения каждый человек получает из данного учения необходимое именно для него. Дешикачар, будучи сыном и преемником Шри Кришнамачарьи, в течение тридцати лет видел много разных аспектов его учения, ежедневно получая реальный опыт. Кроме того, у него всегда была возможность обращаться к отцу с вопросами и разбирать конкретные случаи. Дешикачар находился в прекрасных условиях для обучения, тогда как другие преподающие сейчас мастера были их лишены. Когда они решились передавать накопленный ими опыт, то нашли собственные методы, и Дешикачар не пытается оспаривать их правомерность, поскольку принимает основной тезис своего отца о глубоко личном характере йоги. Согласно *упанишад*ам, первое необходимое условие обучения – учитель, а второе – ученик. Не бывает «всеобщей йогичности»: йога есть некое непредсказуемое со-бытие, свершающееся между двумя людьми. Учитель знает путь, но просто показывает его, никому ничего не пытаясь доказать. Возможное возражение, что один из названных людей – не человек в обычном состоянии, а йог, тогда как другой лишь намерен стать таковым, снимается именно на уровне бхакти-йоги.

Переосмысление аштанга-йоги

Шри Кришнамачарью справедливо называли «человеком ренессанса», подчеркивая всестороннюю одаренность и способность к синтезу. Отдельные нетрадиционные источники его йоги и поныне хранятся в библиотеке Майсурского дворца. Но не будем торопиться искать истоки новаторства Шри Кришнамачарьи в пограничных областях знания (*аюрведа* или *санкхья*), южно-индийских автохтонных текстах, вводящих *пранаяму* непосредственно в практику *асан*, а то и вовсе маргинальных экспериментах по превращению гимнастических упражнений в *асаны*. Гораздо важнее остановиться на основных смысловых смещениях, произведенных им на уровне внутренней дифференциации в практике йоги. Рассмотрим в общих чертах его отношение к каждому из этапов классического пути северной традиции йоги, зафиксированного в «Йога-сутрах» Патанджали, – тексте, который всеми признан как основа йоги самого Шри Кришнамачарьи.

Яма

На подготовительном уровне предписания *ямы* определяют, от чего следует воздерживаться, и задают внешнюю канву жизни, одним из характерных признаков которой была *брахмачарья* (целомудрие). Подобно своему учителю, Шри Кришнамачарья считал, что для наших дней уже не подходит традиционная *санньяса*, подразумевающая ношение оранжевых одежд, странствия с места на место, отсутствие постоянного пристанища и сбор подаяния. Быть *санньясином* – значит целиком и полностью отдать себя высшей силе. Шри Кришнамачарья не воспринимал совершаемые им поступки как свои действия, сознавая собственную беспомощность и принимая проходящую через него силу за волю учителя или Бога. Для него не существовало противоречия между семейной жизнью и истинным духом *санньясы*. Шри Кришнамачарья хотел, чтобы все дети, включая дочерей, занимались йогой, и всегда находил время заботиться об их потребностях. Его жена практиковала *асаны*, *пранаямы* и медитацию в периоды беременности, проверяла правильность выполнения *асан* детьми и знала наизусть все священные тексты. Из шести детей двое сейчас преподают йогу.

Нияма

Указания *ниямы* касаются того, к чему следует последовательно прилагать неустанные усилия для внутреннего очищения. Шри Кришнамачарья считал, что сегодня они утратили всякую ценность, кроме двух – разборчивости в пище и словах. К последнему предписанию относится повторение сакральных текстов. Предчувствуя, с какими трудностями столкнется изучение *вед* в современном мире, Шри Кришнамачарья старался распространять ведическую культуру, преподавая йогу, санскрит и собственно *ведические мантры* каждому, кто обращался к нему с подобными просьбами. Его не утрашала критика со стороны *брахманов*, что гимны *вед* непозволительно петь непосвященным, поскольку в гораздо большей мере он опасался полного забвения ведического знания среди людей. *Веды* следовало сохранить любой ценой, поэтому в 1999 г. под эгидой Кришнамачарья-йога-мандира был открыт специальный центр *Ведавани* для обучения ведическому пению. Дешикачар, ссылаясь на авторитет отца, заверил на церемонии открытия, что при всей невозможности воспроизвести древние формы обучения необходимо постараться удержать от исчезновения, по крайней мере, духовную наполненность традиции.

Асана

Шри Кришнамачарья никогда не рассматривал хатха-йогу, к которой обычно относят *асаны* и *пранаямы*, просто как систему физических упражнений. Йога во всех формах означала для него деятельность, ведущую к освобождению и воссоединению с Богом. Такое понимание вполне ортодоксально, ибо еще Сватмарама в «Хатха-йога-прадипике» определял хатха-йогу как средство для подготовки к раджа-йоге, причем средство совершенно необходимое. На пути к полной свободе требуется сильная воля и способность постоянно трудиться, а немощь тела отвлекает внимание: человек не столько поглощен мыслями о Боге, сколько озабочен своими телесными страданиями. Этапы практики, на которых осуществляется работа с физическим телом, представляют собой не альтернативный путь, а ступень, обеспечивающую возможность пройти весь путь до конца. Йога призвана увеличить способность человека проникать в суть вещей, и *асаны* тоже направлены к достижению данной цели, подготавливая тело к изменению параметров восприятия. В итоге предполагается не просто восстановление здоровья, а качественная физическая трансформация.

Остановимся на основополагающих принципах построения практики, которые были введены Шри Кришнамачарьей или даже восприняты им от *гуру* либо из текстов, хотя часто приписываются его ученикам. Самые главные из них закрепились в трех наиболее известных школах, созданных в данной традиции: вини-йоге, айенгар-йоге и аштанга-виньяса-йоге. При значительном расхождении в подходах, важно отметить, что *асана* выступает в каждой из них средоточием всей практики.

Во-первых, Шри Кришнамачарья ввел в практику йоги значительное количество совершенно новых *асан*, подбирая определенные комплексы и последовательности в каждом конкретном случае и варьируя их по мере изменения состояния, – здоровья пациента либо сознания ученика. Если разнообразие *асан* восприняли многие школы, то сам «творческий» подход закрепился в вини-йоге, и ниже этот стиль выступит отдельным предметом исследования. Начатая Сьоманом работа в архивах Майсурского дворца, где он обнаружил трактаты, послужившие источниками для описания *асан*, по его собственному признанию, далека от завершения. Более того, многие *асаны* Шри Кришнамачарья, по-видимому, «нашел» интуитивно, в процессе накопления опыта.

Во-вторых, Шри Кришнамачарья начал употреблять подручные средства, чтобы облегчить начинающим выполнение сложных *асан*. Сюда включается применение стен, веревок, блоков, валиков и даже одеял и стульев. Впоследствии разработка «пропсов» стала характерной чертой айенгар-йоги, где долгие годы ученики осваивают не столько сами *асаны*, сколько различные способы освоения *асан*. Отсутствие сидячих медитаций в системе Айенгара тоже возводится к идее Шри Кришнамачарья, согласно которой практика *асан* сама по себе есть *свадхьяя* и позволяет совершенствовать способность к самосознанию.

В-третьих, Шри Кришнамачарья считал важным связывать *асаны* между собой посредством динамических переходов (*виньяс*) в завершенные комплексы. Кроме того, он подчеркивал необходимость использовать при выстраивании последовательностей принцип *пратикрия-асаны* – компенсации, или контр-позы. Суть его в следующем: поскольку каждое действие вызывает противодействие, нужно создать условия для проявления спонтанной реакции тела. Например, прогибы должны чередоваться с наклонами, а растяжение связок – сопровождаться укреплением мышц и т. п. Оба принципа составили основу аштанга-виньяса-йоги.

Пранаяма

Шри Кришнамачарья в поисках особого подхода к каждому ученику неизменно использовал энергию дыхания, чему никто ранее не придавал такого всеобъемлющего значения. Шри Кришнамачарья утверждал, что *пранаяма* коренится в *асане*: только выполнение *асан* в сочетании с определенными дыхательными техниками ведет к освоению *пранаямы*. И, наоборот, посредством изменения методики и длины дыхания, комбинируя *асаны* и меняя дыхательный ритм, можно видоизменять позы так, чтобы они удовлетворяли индивидуальным потребностям практикующего. Относительно допустимости контроля дыхания в процессе практики *асан* до сих пор ведется полемика даже среди последователей Шри Кришнамачарьи, не говоря уже о представителях других йогических традиций. Подробнее мы остановимся на данной критике при рассмотрении vini-йоги, где продолжают экспериментировать с подбором способа дыхания в каждой отдельной *асане*. В значительной мере этот вопрос касается и аштанга-виньяса-йоги, где особое дыхание *уджджайи* неизменно сопутствует полному динамическому циклу. И лишь в айенгар-йоге принята установка на то, что с дыханием следует работать отдельно.

В практике собственно *пранаямы* Шри Кришнамачарья делал акцент на использовании *бахья-кхумбаки* (задержки после выдоха) и усилении *речаки* (выдоха). Причины таких предпочтений просты: в контексте *аюрведы* он понимал управление дыханием как *брамхана-крию* (технику поклонения) или *лангхана-крию* (технику очищения). Применение *бандх* (замков) считается самым сложным в хатха-йоге, но, изучив множество текстов, Шри Кришнамачарья всегда точно определял, какую из них следует включить в каждый этап *пранаямы*, и особенно хорошо разбирался в эффектах *мулабандхи* (корневого замка). Более того, он считал правильным активно практиковать *маха-мудру*, соединив аспекты *асаны*, *пранаямы* и *мудры* в одном действии. Дешикачар утверждает, что именно его отец привнес идею *бхаваны* в практику *пранаямы*: вдох есть вдохновение от Господа, а выдох – погружение в Господа, предание себя высшей воле. Таким образом, возникает наложение этапов практики: *пранаяма* начинается в *асане*, а *дхьяна* (медитация) начинается в *пранаяме*. Если проводить параллели с тантрическими техниками, то энергию *кундалини* Шри Кришнамачарья приравнивал к *пране*. Вот почему *пранаяму* с усиленным выдохом и *бандхами*, дополняемую преданным пением, он признавал самым эффективным методом пробуждения *кундалини*. При подобном подходе результат практики зависит лишь от состояния ума – овладения *вайрагьей* (отрешенностью).

Пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи

Высшие ступени практики допустимо объединить, ибо Шри Кришнамачарья рассматривал их в совокупности. Понимая хатха-йогу как *садхану* (духовную практику), он считал, что именно наличие устремленности превращает раджа-йогу в бхакти-йогу. Длительное сосредоточение, или *дхьяна* (медитация), представляет собой характерное состояние ума, который имеет ограниченную природу и вообще не способен схватывать сущее за пределами формы. Следовательно, *деша* (тело), или объект такого сосредоточения, должен быть непременно *сагуна* (качественным), а не *ниргуна* (бескачественным). Обычное человеческое существо нуждается для концентрации ума в определенных формах и образах, а значит, любая *ниргуна-дхьяна* (безобъектная медитация) есть не более чем *викальпа*, или продукт концептуализации – понятие или представление. Неудивительно, что визит *брахмана* в дом Шри Кришнамачарья воспринимал как приход самого Бога и заботился об исполнении индуист-

ских домашних ритуалов тщательнее, чем это делается во многих храмах. Подобное весьма осторожное отношение к реализации *самадхи* как высшей цели йоги передалось по наследству и его ученикам, что прослеживается в их комментариях к «Йога-сутрам» Патанджали.

Распространение йога-терапии

В изданиях по йоге на Западе лишь изредка встречается напоминание о том, что йога есть не просто способ оздоровления, а путь к полному освобождению от обусловленного человеческого существования. Напротив, для индийца, воспитанного в рамках традиционной культуры, вполне актуально следующее высказывание Дешикачара: «Для большинства людей йога есть чисто духовная дисциплина, но Шри Кришнамачарья понимал ее более широко». Западный термин «йога-терапия» не означает, что приспособление методов йоги для лечения болезней и решения психологических проблем началось сравнительно недавно, будучи вызвано потребностями цивилизованного общества. В южно-индийской лексике ему соответствует специальный термин *йога-чикитса*, и существуют многочисленные коннотации между практикой йоги и традиционной индийской медициной (*аюрведой*). В йоге применяется много различных методов лечения: иногда нужна *мантра*, в других случаях необходимо изменить диету, порой используются *асаны*, а некоторым людям помогает *пранаяма*. В любом случае, болезнь становится препятствием на пути к духовному просветлению, которое нужно устранить.

Рекомендации Шри Кришнамачарьи по достижению физического, умственного и духовного здоровья основывались на пульсовой диагностике, *аюрведе* и йогической системе оздоровления Натхамуни. Истоки его целительских способностей кроются в той среде, в которой он вырос, и первые советы по лечению диабета и других болезней он получил от отца. Шри Кришнамачарья ясно понимал, что ему необходимо хорошо разбираться в медицине, поэтому он побывал в Бенгалии, где учился у известного целителя Кришны Кумара. Также он умел получать важнейшую информацию о состоянии человека, исходя из пульса. Это знание он перенял от мастеров и из древних текстов: кто бы ни обращался к нему за помощью, прежде всего он проверял пульс. Дело в том, что практика йоги воздействует на *нади* (энергетические каналы тела), что отражается на частоте сердцебиения, которая показывает, как строить последующую практику. В целом, для улучшения здоровья и увеличения продолжительности жизни следует замедлять пульс.

Тем не менее, Шри Кришнамачарья пренебрегал техниками *шаткрийи* – шесть способов внешнего и внутреннего очищения тела от загрязнений. Неизменно предписанные *аюрведой* для подготовки к любому лечению, они рекомендуются в «Хатха-йога-прадипике» для подготовки к соблюдению моральных требований *ямы* и *ниямы*. Шри Кришнамачарья не видел в них особой необходимости, поскольку при правильно построенной практике *асан* и *пранаямы*, в совокупности с внимательным отношением к выбору пищи, дополнительное очищение не требуется. Данные техники получили разработку в других течениях хатха-йоги, особенно в школах Дхирендры Брахмачари и Шри Йогендры. Несмотря на полное отсутствие столь важного аспекта терапевтической практики, лечение методами *аюрведы* и йоги стало важнейшим направлением в последний период деятельности Шри Кришнамачарьи. Поскольку на протяжении всей жизни к нему обращались люди, страдавшие от всевозможных болезней, продолжением этой составляющей его биографии выступает текущий прием больных в Кришнамачарья-йога-мандире.

Феномен «дилетантизма» в йоге

Шри Кришнамачарья был признанным «профессионалом» в йоге, окруженный более или менее серьезными продолжателями его дела. При наличии множества последователей

неизбежно возникает характерная черта дилетантизма, – игнорирование дифференциации внутренней структуры. Другая крайность, которая часто совпадает с первой, состоит в допущении самоопределения для каждого, кто объявляет себя причастным традиции. В итоге, складывается внешнее впечатление, что за общими фразами «йоги считают», «в йоге принято» скрывается вседозволенность создавать собственную йогу, вовсе не считаясь с объективными законами развития. Тогда традиция воспринимается со стороны как нечто однородное и в то же время совершенно хаотичное, «кишащее» яркими и не слишком яркими личностями. Но нет йоги вообще и нет «йоги Шри Кришнамачарьи», подобно тому как нет ни философии как таковой, ни «своей» философии, даже «философии Гегеля». Перед человеком, желающим чего-то достичь, встает проблема определить, какие существуют варианты формулировки цели и способы их достижения. Поэтому ему приходится начинать со структурирования, точнее, постижения структуры традиции в целом, а при выделении элементов неизбежно оказывается, что вычленив их едва ли возможно, и нужно налаживать связи.

Остается обозначить место новой традиции в многовековой йогической культуре. Наиболее очевидная герменевтическая возможность «вписать» йогу Шри Кришнамачарьи в переписанный им контекст состоит в том, чтобы проанализировать его интерпретации древних трактатов «Йога-сутр» и «Йога-рахасьи» и соотнести их с другими истолкованиями. Однако второй текст известен лишь в передаче самого Шри Кришнамачарьи, и «чистота» полученного им откровения относительно подлинного содержания данного трактата не может быть подтверждена или опровергнута иначе, чем развитием соответствующей интуиции на основе изучения других текстов вишнуизма. «Йога-сутры» представляют не настолько зыбкую текстуальную субстанцию, ибо существует значительное число древних и современных комментариев, позволяющих отследить этапы становления философии йоги, составляющие основания также и для самых последних разночтений. Намеченные здесь выводы следует считать лишь предварительными предположениями, суть которых может проясниться при сравнительном анализе пояснений к каждой отдельной сутре, выполненных Дешикачаром в строгом соответствии с устными истолкованиями его отца. Безусловно, при различных подходах неизбежно переобозначение исходных понятий: в итоге *самадхи* Шри Кришнамачарьи и *самадхи* любого другого учителя, не исключая и самого Патанджали – разные состояния сознания, определения которых отсылают к разным процедурам подготовки сознания.

Глава 2 Аштанга-виньяса-йога

Линия преемственности

Паттабхи Джойс

Шри Кришна Паттабхи Джойс родился в июле 1915 г., по индийскому календарю – в день *гуру-пурнимы* (четверг, полнолуние) в штате Карнатака. В его родной деревне Коушике неподалеку от Хасана проживает примерно пятьсот человек. В одном конце главной улицы, прямо возле дома Паттабхи Джойса, стоит храм Вишну, а в другом – храмы Ганapati и Шивы, которым несколько сотен лет, и до сих пор они остаются центром деревенской жизни. Отец Паттабхи Джойса был жрецом и астрологом, а также *пуджарати*, совершавшим богослужения для обитателей деревни. С самого детства, как и надлежит мальчикам из семей *брахманов*, Паттабхи Джойс начал изучать *веды* и индуистские ритуалы.

В возрасте двенадцати лет Паттабхи Джойс посетил демонстрацию йоги, проводившуюся в его школе. На следующий день он встретился с самим йогом, которым оказался Шри Кришнамачарья, и в течение двух последующих лет ежедневно учился у него йоге. Когда Паттабхи Джойсу исполнилось четырнадцать лет, он прошел обряд *упанаяна*, а затем отправился в Майсур поступать в Санскритский университет. С двумя рупиями в кармане и в сопровождении двух друзей он проехал более ста километров на велосипеде по грязным дорогам. Первые годы жизнь была трудной: ему не хватало денег на пропитание, и он просил подаяние в домах *брахманов*, но продолжал ежедневно выполнять *асаны* и посещать занятия. Он изучал *веды* и *адвайтаведанту*, а также такие оригинальные тексты по йоге, как «Йога-даршана», «Хатха-йога-прадипика», «Гхеранда-самхита», «Йога-яджнявалкья» и др. В 1930 г. Паттабхи Джойс снова посетил демонстрацию йоги, где вновь встретился со своим учителем и возобновил занятия йогой.

Когда *махараджа* Майсура построил для Шри Кришнамачарьи *йогашалу* на территории собственного дворца, тот периодически стал поручать Паттабхи Джойсу вести отдельные занятия и давать демонстрации йоги. Наконец, сам *махараджа* проникся уважением к Паттабхи Джойсу и предложил ему преподавать йогу в Санскритском колледже, пообещав соответствующую должность, бесплатное довольствие и достойное денежное вознаграждение. С позволения *гуру* Паттабхи Джойс с радостью принял это предложение, получил степень *видвана* и возглавлял Йогическое отделение Санскритского колледжа с 1937 по 1973 г. В этот период он женился по любви на девушке по имени Сватмарама, происходившей из древнего рода *пандитов*, а вскоре в семье появились трое детей: Манджу, Рамеш и Сарасвати.

В 1945 г. Паттабхи Джойс был удостоен звания *йогасана-вишарада*, дарованного ему Шри Джагадгуру Шанкарачарьей Пури. Три года спустя он основал Институт исследования аштанга-йоги с целью практиковать йогу и изучать ее целительное воздействие, описанное в древних текстах. В течение двух лет (1976–1978) Паттабхи Джойс был почетным профессором йоги в Правительственном колледже индийской медицины. Наибольшую известность он получил благодаря обучению методу, известному как *виньяса* и базирующемуся на совмещении дыхания и движения. Считается, что эта система была заимствована им из древнего текста «Йога-корунта», написанного на санскрите. Вместе со своим *гуру* Шри Кришна-

мачарьей он расшифровал последовательности *асан*, выстроив их в четкую систему, которая и будет предметом нашего пристального внимания.

В 1964 г. Паттабхи Джойс после долгих прошений принял первого западного ученика – Андре ван Лисбета. Вскоре к нему стало приезжать множество европейцев, а в начале семидесятых прибыли первые американцы после встречи с его дочерью Манджу в *ашраме* Свами Гитананды в Пондичерри. С тех пор аштанга-виньяса-йога стала распространяться в Америке: сначала в Калифорнии, а затем на Гавайях. В 1975 г. Паттабхи Джойс вместе с Манджу впервые посетили США, а в последней четверти XX века аштанга-виньяса-йога стала популярна в Европе, России, Японии, Канаде, Австралии и многих других странах. Паттабхи Джойс неизменно преподавал тот самый метод, который передал ему некогда *гуру* Шри Кришнамачарья, вплоть до своей кончины 18 мая 2009 года.

Шарат Рангасвами

Шарат Рангасвами родился в 1971 г., его матерью была Сарасвати, одна из дочерей Паттабхи Джойса, которая тоже до сих пор преподает йогу. Подобно своему дедушке, Шарат рано начал заниматься аштанга-йогой. Первый период его практики относится к возрасту с двенадцати до семнадцати лет. Затем он прервал занятия на целых два года, чтобы изучить электронику и получить диплом. На это время прервался также и его контакт с дедушкой, но когда его позвали вернуться домой, чтобы помогать проводить занятия в *йогашале*, Шарат ухватился за предложенную возможность без колебаний. После пяти лет обучения Паттабхи Джойс назначил внука помощником директора Института исследования аштанга-йоги. Можно спорить о том, кто действительно окажется следующим хранителем стиля аштанга-виньяса-йоги, однако формально им должен стать Шарат.

Посмотрим, как проходят будни молодого учителя йоги. Ежедневно Шарат встает затемно и посвящает собственной практике *асан* не менее двух часов. Затем он помогает дедушке проводить занятия в *йогашале* с пяти утра и до тех пор, пока последний ученик не закончит практику, а порой это затягивается почти до полудня. Затем он делает все необходимые дела, обедает и немного отдыхает. В пять часов он вместе с дедушкой направляется в *йогашалу* для проведения *сатсанга* (встречи с учениками), а вечером они возвращаются домой. Паттабхи Джойс следует тому же самому распорядку, только по утрам вместо йогической практики поет *мантры*, а после занятий в *йогашале* поклоняется Шиве. В настоящее время он готовит Шарата к тому, чтобы передать ему полное руководство институтом.

Б. Н. С. Айенгар

Шри Кришнамачарья посвятил в йогу двух учеников с фамилией Айенгар. Всемирно известен Б. К. С. Айенгар, основатель стиля айенгар-йоги, тогда как о его «двойнике», поныне продолжающем традицию аштанга-виньяса-йоги, сведений немного. Б. Н. С. Айенгар родился в штате Майсур в 1925 г., шесть лет изучал йогу под руководством Шри Кришнамачарьи, пока тот окончательно не переехал в Мадрас, а затем под присмотром Паттабхи Джойса, а *махараджа* Майсура присвоил ему титул *йогавишарады* (знатока йоги). В возрасте шестидесяти лет, после длительных странствий по святым местам Индии и долгих лет уединенной практики в родной деревне, он получил приглашение от прославленной брахманской школы Браматантра Паракала Мутт возглавить школу йоги им. Патанджали.

Айенгар предпочитает называть свой стиль, наоборот, виньяса-аштанга-йогой, и он представляет собой нечто среднее между строго определенными сериями *асан* Паттабхи Джойса и свободно практикуемыми последовательностями Дешикачара. *Асаны* даются в основных сериях: начальной, переходной, продвинутой «А» и продвинутой «В». Освоившие их переходят к последующим ступеням, *пранаяме* и медитации. Несмотря на большое

количество учеников в *йогашале*, там может обучаться каждый, проявляющий серьезный интерес йоге. Среди западных учеников наиболее известны Годфри Деверё и Лино Миеле, который изучал там *асаны* в то время, когда ему не хватало денег, чтобы посещать дорогие занятия Паттабхи Джойса.

Айенгар является вице-президентом Ассоциации йоги штата Карнатака, в 1995 г. он провел серию лекций в Италии и Швейцарии, посвященных эзотерическим аспектам кундалини-йоги. Хотя он готовит сильных молодых индийцев для национальных соревнований по *асанам*, он, возможно, никогда не выполнял все серии *асан* сам. Айенгар инструктирует начинающих по *пранаяме*, *мудре*, *чакрам*, *дхьяне*, *крийам*, позволяет высказывать разные мнения. Он прекрасный человек и учитель, и обычно его можно застать ежедневно утром и вечером в *йогашале*, где среди учеников в равной мере смешаны индийцы и иностранцы. В Майсуре славится новая *йога-мандала*, открытая его индийским учеником В. Шешадри, которая стала центром притяжения практикующих со всего мира, и там совсем нет индийцев.

Западные ученики

Сегодня аштанга-виньяса-йога – один из самых популярных стилей на Западе и уступает разве только айенгар-йоге, другой школе в традиции Шри Кришнамачарьи. Первый западный посетитель Паттабхи Джойса, о котором мы упоминали, Андрэ ван Лисбет, занимается йогой с 1945 г. и имеет уже полувековой опыт преподавания. Хотя он не стал последователем данной традиции, его вклад достоин того, чтобы быть здесь отмеченным. Сначала он основал Бельгийскую федерацию йоги, а затем и Европейскую. С давних пор он издает французский журнал «Йога», им самим написано немало книг по йоге. Среди них «Пранаяма: путь к тайнам йоге» была переведена на русский язык, но в ней нет упоминаний об ученичестве у Паттабхи Джойса и аштанга-виньяса-йоге. Единственное, что явно указывает на его знакомство с данным стилем – замечание, что характерной чертой юга Индии является выполнение *уджджайя-пранаямы* на протяжении всего времени занятий хатха-йогой.

Другие западные ученики Паттабхи Джойса, которые пришли к нему учиться еще в начале семидесятых годов прошлого века, стали ведущими мировыми учителями аштанга-виньяса-йоги – это американцы Дэвид Свенсон, Ричард Фриман, Тим Миллер, Эдди Штерн, итальянец Лино Миеле и другие. Некоторые ученики не остаются в рамках данного стиля, например, Шэрон Гэннон и Дэвид Лайф, создатели дживамукти-йоги, считают Паттабхи Джойса одним из трех основных учителей, повлиявших на становление их практики. Многие отмечают, что интенсивная динамическая практика подходит современным людям, живущим в быстротечном и все же жестко организованном мире. Примечательно, что аштанга-виньяса-йогу практикуют популярные певцы Мадонна и Стинг, актер Том Круз и многие не столь знаменитые артисты и танцоры. Центры аштанга-виньяса-йоги существуют в очень многих странах, поэтому мы приводим лишь две краткие, но яркие истории ученичества.

Лино Миеле (Италия)

Неподдельный интерес к йоге возник у Лино Миеле в начале восьмидесятых годов прошлого века. Путешествуя по Индии в поисках знаний, он встретил Паттабхи Джойса, и тот стал его духовным наставником в понимании йоги как философии жизни, которая движет всеми действиями. Проучившись несколько лет в Институте, он был удостоен международного свидетельства, дающего право обучать аштанга-виньяса-йоге. Глубоко убедившись в том, что изученный им метод обладает способностью ускорять физическое и ментальное развитие, Лино Миеле решил подготовить и издать под руководством Паттабхи Джойса

первую книгу об этом стиле. В 1993 г. появился их труд, где даются ясные указания по методу выполнения первой и второй последовательностей аштанга-виньяса-йоги. В том же году вместе с другими преданными учениками *гуру* он основал Федерацию центров аштанга-виньяса-йоги и стал ее вице-президентом. Затем Лино Миеле предпринял написание второй книги и снял учебный видеофильм с *асанами* первого уровня, а в настоящее время он преподает в Риме в своем центре йоги и проводит выездные семинары в других странах.

Дэвид Свенсон (США)

Дэвид Свенсон объехал весь мир как один из ведущих учителей аштанга-виньяса-йоги, написал несколько книг, включая «Практическое руководство по аштанга-йоге», и выпустил серии видеофильмов и аудиокассет. В интервью для журнала «Йога» он рассказал о переменах в своей жизни, произошедших после приобщения к традиции йоги. В шестнадцать лет Свенсон сбежал из дома, будучи не в силах оставаться в Техасе, снял комнату и нашел работу в Калифорнии. Однажды приятель по серфингу пригласил его на занятие по йоге, где люди делали невероятно замысловатые и текучие *асаны*. Хотя йога была такой трудной, что он не смог закончить первое занятие, Свенсону она понравилась. В 1976 г. он прибыл в Майсур и встречался трижды в день для интенсивных занятий *асанами* и *пранаямой* с самим Паттабхи Джойсом, у которого тогда было всего четыре ученика.

Возвращение домой стало тяжелым приземлением, и Свенсон тщетно пытался понять, как совместить индийский опыт с «реальной» американской жизнью. Никто не интересовался йогой, и он чувствовал горечь разочарования. Свенсон написал Паттабхи Джойсу длинное письмо, в котором спрашивал, в чем смысл жизни, кто такой Бог и когда он лично достигнет *самадхи*. Полагая подобные вопросы вполне обоснованными, он искал ответы повсюду, включая астрологию, парапсихологию и хиромантию. В 1982 г. Свенсон встретил кришнаитов, располагавших ответами, побрил голову и стал членом движения «Харе Кришна». Следующие пять лет он жил в безбрачии, отказался от выполнения *асан*, учил *Бхагавадгиту* на санскрите и путешествовал по миру, читая лекции и собирая деньги. Однажды в храме Свенсона отругали за маленькую выручку, и тогда он понял, что с него достаточно. Пережив полнейшее разочарование в духовности, Свенсон подался в коммерцию, стремясь заделаться твердолобым бизнесменом, но уже через несколько лет оказался весь в долгах и был глубоко несчастлив.

Однако жизнь продолжалась, и в 1989 г. Свенсон оказался на Гавайях, куда приехал Паттабхи Джойс, чтобы обучать йоге. Свенсон пришел на занятия, но учитель его не помнил: прошло десять лет, и он выглядел совершенно иначе. Но в один прекрасный момент Паттабхи Джойс уперся руками в его спину, поправляя положение в *асане*, и вдруг произнес: «О, Дэвид Свенсон!», затем взорвался от смеха и начал распевать: «Харе Кришна!» Он узнал своего ученика через прикосновение и выглядел таким счастливым от встречи со Свенсоном, что внезапно тот почувствовал себя снова дома и нашел ответ на все вопросы. Паттабхи Джойс настаивает на важности практики: «Йога позаботится о вас, если вы останетесь верными практике. Вы начинаете ощущать, что именно правильно, и ведете нравственную жизнь и занимаетесь медитацией, ибо эти действия ощущаются как правильные. Ответ в практике, и практика никогда не осудит вас». Как признает Свенсон на собственном опыте, существует большая разница между практикой йоги и просто выполнением *асан* в отрыве от себя.

Социальная организация

Исследовательский институт йоги

В январе 2003 г. Исследовательский институт аштанга-йоги переехал на новое место после почти полувекового пребывания в «старой школе», где ученики нередко толпились на лестнице в ожидании своей очереди занять освободившееся место. «Новая школа» – великолепное здание с просторным и светлым залом для практики. Сосредоточение и покой царят во время занятий, проводимых Шаратом и Паттабхи Джойсом. *Йогашала* открыта для учеников всех уровней, – от начинающих до приезжающих регулярно. Практика начинается в шесть часов утра примерно для тридцати студентов одновременно, но новоприбывшим иногда приходится подождать: можно сидеть в зале и наблюдать, как другие занимаются, или прийти позже. Каждый изучает последовательность положений, объединенных связующими движениями, известными как *виньясы*. Начинаящим, плохо знакомым с практикой, уделяют достаточно внимания, но только тогда, когда сочтут это необходимым, а не по их собственному желанию. Шарат тщательно контролирует практику и сообщает каждому ученику, когда тот готов перейти к новым *асанам* или следующей последовательности. В дополнение к практике *асан* по утрам даются уроки санскрита, а вечерами проводится пение *мантр*.

Цель обучения состоит в том, чтобы помочь продвижению по пути йоги, удаляя препятствия и загрязнения. Со временем, при добросовестном отношении к практике, происходит значительный прогресс. Не рекомендуется посещать другие занятия в Майсуре, что обычно вызвано беспокойством ума или тщеславным желанием испробовать новые техники. Иначе накапливается перенапряжение в нервной системе и умственное переутомление от избытка полученных сведений о различных подходах к практике. Пребывание в *йогашале* предполагает, что ученик полностьюверяет себя учителям и руководствуется только их принципами, а если он будет посещать других преподавателей, его попросят покинуть *йогашалу*, чтобы напрасно не тратить силы и время на бесполезное обучение. Минимальный срок пребывания составляет один месяц, а оптимальный – три месяца, причем занятия проходят каждый день, кроме суббот, полнолуний и новолуний.

Федерация центров аштанга-йоги

Все центры аштанга-виньяса-йоги безусловно можно разделить на «признанные» и «непризнанные». На официальном сайте Исследовательского института аштанга-йоги приводится список из двадцати школ йоги в разных странах, входящих в Федерацию центров аштанга-йоги. Вариации практики на основе принципа *виньясы* могли бы стать темой для отдельной книги, хотя на первый взгляд они представляются довольно однообразными. «Чистота традиции» сохраняется в основном за счет изначальной установки на повторение одних и тех же последовательностей, чем аштанга-виньяса-йога сильно отличается от других школ, ведущих происхождение от Шри Кришнамачарьи. Независимо от того, как в действительности обстоит дело с развитием практических методов «на местах», имеет смысл затронуть только деятельность института в целом, которая состоит в основном из проведения выездных семинаров, туров и международных конференций.

В историю института особенно вошел 2002 г., когда отмечалось одновременно 75-летие с начала ученичества Паттабхи Джойса у Шри Кришнамачарьи и 65-летие с начала преподавания им йоги в Майсуре. Именно в этом году Аштанга-йога-нилаям (обитель аштанга-йоги) переехала в новое здание в Гокуламе, а сам Паттабхи Джойс отправился в

кругосветное путешествие, получившее витиеватое название «Венец королевского празднования». Процессия остановилась в двенадцати городах, отправившись из Лондона, перемещаясь по США и Канаде, а завершилась в Австралии. Посещение каждого города занимало по неделе, за исключением Нью-Йорка, где Паттабхи Джойс оставался целых три недели. Во время поездки его пригласили выступить на конференции по йоге, где Шарат продемонстрировал сложную последовательность *асан*.

Следующее знаменательное событие – фестиваль йоги «По стопам мастера» – совершилось в ноябре 2003 г. в Сан-Франциско по случаю 115-летия со дня рождения Шри Кришнамаচারьи. Впервые одновременно преподавали двое из его учеников – Паттабхи Джойс и Дешикачар, мастера йоги и основатели отдельных школ в рамках общей традиции. Все участники фестиваля разделились на две группы. На первой сессии одну группу вели Паттабхи Джойс и Шарат, а другую – Дешикачар и Кастуб, а на второй сессии учителя менялись местами. Вечером все участники собрались для проведения *самсанга* вместе с преподавателями, чтобы поделиться опытом. Очевидно, что приобщившиеся к подобному действу получили уникальный опыт практического «синтеза йоги».

Аштанга-виньяса-йога в России

В России нет учителей, уполномоченных непосредственно Паттабхи Джойсом, ибо он очень строг в отборе кандидатов. Тем не менее, аштанга-виньяса-йога весьма популярна, и существует множество групп, где преподается этот стиль. В Москве и Петербурге у начинающего есть даже выбор между несколькими учителями, стиль которых не заявлен как аштанга-виньяса-йога в чистом виде, но весьма близок к ней. Наиболее серьезная организация – Аштанга Йога Центр – объединяет инструкторов обеих столиц и признана Международной федерацией йоги. Многие преподаватели центра ежегодно ездят в Майсур, чтобы практиковать с самим Паттабхи Джойсом. Однако в центре практикуют в нескольких традициях, и аштанга-виньяса-йога сочетается со многими другими стилями. Кроме того, в Москве существует Центр традиционной классической хатха-йоги. Координирует работу центра и проводит занятия продвинутого курса ведущий мастер аштанга-виньяса-йоги И. Медведев, который тоже «оторван» от живой традиции, ибо учился только у русских и западных мастеров.

Истолкование йоги как таковой

Хотя данный стиль тоже возводится к «Йога-сутрам» Патанджали, обычно при его описании совсем мало говорится о философии йоги. Видимо, сказывается стремление соблюдать соотношение «99 % практики, 1 % теории», и даже эта теория преимущественно привязана к конкретной практике. Как считает Паттабхи Джойс, нужно просто практиковать йогу, а остальное приложится, ибо «множество вопросов возникают в беспокойном уме» и «если сидеть неподвижно, в голове заводятся обезьяны». Паттабхи Джойс очень ревностно хранит традицию, унаследованную им от Шри Кришнамаচারьи. В отличие от других последователей он считает, что йогу нельзя приспособлять к слабости и несовершенству начинающих, ибо попытки подгонять выработанные методики под ограниченные возможности учеников приведут к профанации священного искусства. В силу такого положения дел имеет смысл остановиться только на двух исторических аспектах, связывающих аштанга-виньяса-йогу с йогой в целом, – внутренних попытках герменевтического укоренения в содержании оригинального санскритского трактата «Йога-корунта» и внешней необходимости как-то объяснить явное сходство динамической практики с тибетской янтра-йогой. Что же касается

«Йога-сутр», то Паттабхи Джойс опирается на авторитет Патанджали лишь с целью обоснования особенностей стиля аштанга-виньясы, однако мы начнем именно с *сутр*.

Йога-мала: от «аштанга» до «виньяса»

Как известно, классическая аштанга-йога предполагает восемь ступеней, выделенных Патанджали в «Йога-сутрах», где первые четыре – *яма*, *нияма*, *асана*, *пранаяма* – суть внешние методы очищения. Согласно Паттабхи Джойсу, неправильное применение внешних методов можно скорректировать, тогда как последствия ошибок в использовании внутренних методов – *пратьяхары*, *дхараны*, *дхьяны*, *самадхи* – неуловимы и могут быть опасны для сознания. Паттабхи Джойс подчеркивает, что оригинальный метод *виньясы* восходит к аштанга-йоге Патанджали, которую он определяет как «управление сознанием». Однако невозможно приступить к практике даже первых двух ступеней (*ямы*, *ниямы*), пока тело и органы чувств ослаблены и загрязнены. Человек должен сначала приучить себя к ежедневному выполнению *асан*, чтобы сделать тело сильным и чистым, тогда и сознание станет устойчивым и управляемым.

Название главной книги Паттабхи Джойса «Йога-мала» означает «гирлянда йоги», где *асаны* нанизаны на нить дыхания. Выполнение *асан* в виде непрерывных последовательностей необходимо для накопления в теле энергии, способствующей изменению и расширению восприятия. Прежде всего, обращает на себя внимание сознательное нарушение Паттабхи Джойсом порядка изложения восьми ступеней, а именно: *яма*, *нияма*, *пранаяма*, *асана*. При этом в самом тексте оговаривается, что к освоению *пранаямы* следует переходить только после овладения *асанами*. По видимости исходный порядок восстанавливается, но далее утверждается, что *яма* и *нияма* вообще заключены в ступенях *пратьяхара* и *дхарана*, и в итоге *асаны* оказываются первым шагом в занятиях йогой. Для подтверждения своих взглядов Паттабхи Джойс пытается привлекать классические тексты «Хатха-йога-прадипика» и «Шандила-упанишада», хотя они находятся в разных отношениях к системе Патанджали.

Философская позиция Паттабхи Джойса сохраняется в убеждении, что заниматься йогой ради оздоровления – неверный подход, а истинный путь состоит лишь в посвящении всех деяний Всевышнему. Четыре внутренних метода очищения – *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна*, *самадхи* – предполагают управление сознанием. Когда очищение завершено и контроль над деятельностью сознания достигнут, тогда полностью нейтрализуются шесть «ядов», окружающих духовное сердце: желание, гнев, заблуждение, жадность, лень, зависть. Сжигание в пламени самоотречения всех негативных состояний – сознания позволяет проявиться сиянию Всеобщей Самости. Только прилежная практика под руководством учителя, со смирением и сознанием, не скованным впечатлениями, приходящими от внешних и внутренних органов, в конечном счете ведет к полной реализации аштанга-йоги Патанджали, которая составляет философское основание системы Паттабхи Джойса.

Несмотря на недостаточность теоретических построений, преемственность с йогой Патанджали прекрасно устанавливается благодаря *мантре*, с которой традиционно начинается практика аштанга-виньяса-йоги. В действительности она состоит из двух *шлок*, взятых из различных источников: «Йога-таравалли» Шри Шанкарачарьи и древней молитвы к Патанджали. *Мантра* представляет собой неотъемлемую часть практики йоги, ибо обращение к *гуру* устанавливает правильное состояние и намерение. Этот руководящий принцип включает практику *асан* в более широкий философский контекст, непосредственно связанный с «Йога-сутрами» Патанджали и изложенными в них восьмью ступенями йоги. *Мантра* прокладывает метафорический путь, которым ведет человека в практике. Вся первая *шлока* сводится к установке на продолжение практики: *мантра* не поощряет частичной практики, совершенствования *асан* как самоцели, но выводит за пределы работы с телом. Вторая *шлока*

отдает дань уважения Патанджали, который и есть высший *гуру*, названный в первой строке *мантры*. Поклоняясь Патанджали, ученик символически принимает выполнение *асан* как духовную практику.

*Ом. Я поклоняюсь лотосным стопам всех Учителей,
которые помогают пробудить счастье чистого Бытия,
служат прибежищем, расчищают путь в джунглях,
устраняют заблуждения, вызванные отравой Сансары.
Я склоняюсь перед мудрецом Патанджали, —
он имеет тысячи излучающих яркое сияние голов
и владеет всем на расстоянии вытянутой руки,
воплотившись с раковиной, колесом и мечом. Ом.*

Система Патанджали сама собой действует через практику, – такова суть *мантры*, имеющей глубочайший смысл. Думая о практике как учителе, ученик обращается за руководством к своему опыту, полностью доверяет самой практике. Подобная самоотдача требует бесстрашия и силы, позволяющих практике происходить самой. Всего в двух словах *мантры* заключена сущность практики йоги: *сукхава-бодхе*, или «мудрость счастья». Иными словами, высший *гуру* раскрывает знание счастья, которым обладает собственная самость человека. Метафора, использованная в мантре для обозначения практики: *джангаликаямане* – «способная исцелять». Слова *нихиреясе* означают здесь «вне сравнения», что подразумевает безграничность самой практики и несопоставимость йоги с иным опытом. Ядовитые травы обусловленного существования держат человека в обычном мире среди людей, и даже в духовной жизни встречаются затруднения, хотя они и не всегда заметны, а практика йоги становится верным средством избавления от них.

«Йога-корунта» как классический текст

Один из наиболее спорных моментов теоретических оснований данной практики – основание шести последовательностей *асан* на некоем древнем тексте «Йога-корунта», оригинал которого по одной версии не сохранился до наших дней и передавался изустно, а по другой – наоборот, был найден в середине прошлого века самим Паттабхи Джойсом. Однако многие исследователи, например, Д. Фёрштайн, возражают, что подобная форма практики вообще не могла возникнуть ранее XX века. Перевода «Йога-корунты» на европейские языки не существует, и ни один из приближенных учеников Паттабхи Джойса никогда не видел оригинала на санскрите, хотя многие читали цитаты из него. По слухам, оригинал рукописи был «съеден крысами». При всей таинственности и неуловимости первоисточника, приведем обе версии истории его открытия.

Согласно официальной версии, аштанга-виньяса-йога – древняя система, изложенная *риши* Ваманой в тексте «Йога-корунта», который был передан Шри Кришнамачарье в начале XX в. его учителем Рамамоханом Брахмачари. В тексте содержались списки множества различных групп *асан*, а также начальные пояснения к выполнению таких технических приемов, как *виньясы*, *дришти*, *бандхи*, *мудры*, и философские основания практики. В свою очередь, следуя священной традиции *гуру-парампары*, с 1927 г. Шри Кришнамачарья передавал этот текст изустно Паттабхи Джойсу, а с 1948 г. тот преподает его содержание в своей *йога-шале*. Утверждается, что последовательности были разработаны в процессе практики сотни или даже тысячи лет назад. Некоторые признают их за первоначальную форму хатха-йоги, из которой образовались все остальные направления, являющиеся на самом деле лишь неполными фрагментами цельной системы. Паттабхи Джойс, ссылаясь на аштанга-йогу Патанджали, подразумевает, что именно данная форма практики *асан* была известна мудрецу. Но

независимо от того, являются эти последовательности плодами опыта Шри Кришнамачарья или древней устной традицией, большинство признает их несомненную эффективность.

Иную версию вкратце описывает Стефан Ян Лапейрере. Все знания о системе были утрачены до того момента, пока в начале сороковых годов XX в. Шри Кришнамачарья и его молодой ученик Паттабхи Джойс не обнаружили некий текст в затхлых санскритских архивах библиотеки университета Калькутты. Даже сам Шри Кришнамачарья был изумлен, обнаружив собрание строф на связке пальмовых листьев. Рукопись «Йога-корунта» производила впечатление написанной между 500 и 1500 гг. н. э., но в строфах просматривалась возможность и более древней устной традиции. Текст состоял из сотен *суп*, настолько детально описывающих позы и способы их соединения между собой, что «Хатха-йога-прадипика» представляется в сравнении с ним черновыми заметками. Изучив рукопись, Шри Кришнамачарья и Паттабхи Джойс восстановили шесть последовательностей, которые теперь называются аштанга-виньяса-йогой. Шри Кришнамачарья включил новые сведения в свои обширные знания различных техник йоги, но убедил Паттабхи Джойса посвятить себя исключительно практике и распространению обнаруженных последовательностей.

Параллели с тибетской янтра-йогой

Динамические практики свойственны более холодным регионам, нежели Индия, и издавна практиковались в Гималаях и Тибете, а ведь известно, что Шри Кришнамачарья обучался у тибетского учителя. Хотя Съоман и склоняется к мысли, что аштанга-виньяса-йога сложилась как синтез хатха-йоги и индийских боевых искусств, но похожая динамическая практика с *асанами*, дыханием и концентрацией имеется в тибетском буддизме *ваджраяны*. Это *ца лунг* (йога ветра), практикуемая в линии преемственности Лонгчен Ньингтиг традиции Ньингма. Также ее называют янтра-йогой, – это обозначение ввел Намкхай Норбу Ринпоче для западных учеников, преподавая им начальные уровни *ца лунга*. Оле Нидал, лама другой линии тибетского буддизма – Карма Кагью, отмечал, что буддийская йога для тела предназначена для той стадии развития, когда практикующий уже способен представлять собственное тело как *йидама*, – тело из энергии и света. Это всевозможные виды тряски и подпрыгивания для открытия внутренних каналов, т. е. движения быстрые и сильные, а не медленные и легкие. Но их передают ученику лишь после того, как у него выработалось полное ощущение внутренних энергетических каналов и *чакр*. В отличие от тибетских практик, в аштанга-виньяса-йоге хотя и желательно наличие учителя, но никаких особых посвящений не требуется.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.