

Мария Николаева



**Практика
хатха-йоги**

Ученик без тела

Практика хатха-йоги

Мария Николаева

**Практика хатха-йоги:
Ученик без «тела»**

«Автор»

2013

Николаева М. В.

Практика хатха-йоги: Ученик без «тела» / М. В. Николаева — «Автор», 2013 — (Практика хатха-йоги)

Данная книга служит логическим завершением трилогии «Практика хатха-йоги», в которой ранее вышли книги «Ученик среди учителей» и «Ученик перед стеной». Если первая была посвящена практической ориентации среди многообразия современных стилей хатха-йоги, а вторая давала вариант построения самостоятельной практики, то в третьей речь пойдет об устойчивости при взаимодействии с индийскими духовными традициями, которые имеют пограничные области с хатха-йогой. Здесь также развита концепция понимания хатха-йоги как «практической философии» или «философии тела», введенная в научном труде автора «Основные школы хатха-йоги». Книга написана на личном опыте контактов с представителями всех традиций в период проживания автора в Индии и снабжена множеством фотографий, на которых запечатлены уникальные учителя и храмы.

© Николаева М. В., 2013

© Автор, 2013

Содержание

Пролог. Конец трилогии	6
Введение. «Тела» традиций	8
I. Кульминация телесности	10
Ситуация в практике йоги	11
Вичара в асанах или адвайте	14
Карма-санньяса – снятие тела	17
II. Экстремальная бесплотность	21
Демонстрации обычных сиддх	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Мария Николаева

Практика хатха-йоги: Ученик без «тела»

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Пролог. Конец трилогии

Данный труд представляет собой логическое завершение трилогии «Практика хатха-йоги». Первые две книги были опубликованы ранее: «Ученик среди учителей» (СПб., 2004) и «Ученик перед стеной» (М., 2005), причем первая из них была переработана и в настоящее время готовится к переизданию, а по теме второй книги появилось немало дополнительного материала. Если первая книга была посвящена практической ориентации среди многообразных современных стилей хатха-йоги, а вторая предоставляла вариант построения самостоятельной практики, то в третьей речь пойдет об устойчивости во взаимодействии с теми духовными традициями, которые имеют области наложения с хатха-йогой. Книга написана мною на многолетнем личном опыте контактов с представителями различных индийских традиций и снабжена редкими авторскими фотографиями. Большинство встреч происходило в последние годы работы в Индии (2006–2007) перед отбытием в Индокитай.

Процессы глобализации культуры затронули самое основание пути духовного самосовершенствования, поскольку смешение традиций стало неотвратимым и необратимым. Для индийской философии такая ситуация не представляется кризисной, ибо она изначально развивалась в полемике школ, в которой соответственно развились сами философские школы. Достаточно одного примера: в Южной Индии ныне процветает медитационный центр дза-дзэн, созданный христианским священником из Германии. Исторически получается следующая картина: буддизм возник в Индии, после превратился в чань-буддизм в Китае, затем преобразовался в дзэн в Японии, а в наше время дза-дзэн стал популярен на Западе до такой степени, что его стали вводить в христианских монастырях Европы, а само христианство продолжает распространяться по азиатским странам. И вот на алтарь в индийском центре дза-дзэн водружены Распятие и статуя Будды, а все сидят в Пустоте. Итак, круг замкнулся.

В философской деятельности, которая заведомо самодостаточна как возведение единичного во всеобщее вплоть до предстояния перед чистым Бытием, в принципе отсутствуют поиски некоего учителя или попытки остановиться на некой отдельной традиции. Даже идентификация с йогой как таковой в пределе неприемлема, и мне хотелось бы сразу отмежеваться от себя как объекта своих исследований. Практика хатха-йоги составляет один из способов философской рефлексии, и длительность применения любого из них в жизни не означает конечного самоотождествления с данным способом. Существует множество путей конкретизации личного сознания в высшей Самости, и к каждому можно подходить либо просто осознанно, либо самосознательно. Выбор первого варианта лишает необходимости обращения на структуру пути, и важно лишь воспроизвести ее, а второго – требует понимания соотношения данной структуры с другими структурами.

Одновременно недостаточность и ценность этого труда составляет его намеренная субъективность. Поставив целью систематически освоить современные йогические стили, я воплотила ее еще в дипломной работе «Философские основания современных школ хатха-йоги» (СПб., 2004). Но уже впоследствии, приняв решение постоянно проживать в Индии, я соприкоснулась с традициями, смежными с хатха-йогой. Критерий нахождения «на границе» в том, что субъективность переживания и осознания конкретной ситуации в высшей степени совпадает с Субъектом, создающим ситуативность в Реальности. Постепенно в поле исследований попадало все больше разных традиций, что совершенно неизбежно при их смешении в современном культурном контексте, а сквозь сплетение событий постепенно вырисовывалась общая структура заложенного в них знания и намерения к развитию. Реальность не поддается систематизации, но отвечает намерению к вступлению в неизведанные области их постепенным раскрытием.

В итоге, представленная здесь субъективность отражает, по сути, объективное положение, в котором ныне находится всякий субъект духовной практики. Не только западные практикующие склонны создавать личное сочетание тех или иных техник разных традиций, которые они используют для самореализации. Даже признанные индийские учителя высокого уровня свободно применяют методы иных традиций или, по крайней мере, изучают их в такой мере, чтобы выработать личное отношение к их методологии. Применять или хотя бы понимать иные подходы к самоосуществлению – таков вызов современной глобализации духовности. Философский подход состоит в преобладании формы над содержанием: важно не просто на личном опыте удостовериться, что *Все есть Единое*, но и представить в дискурсивном виде, *Как единение Осуществляется*. Данный труд составляет вклад в подобное самосознание с позиций хатха-йоги по отношению к «внешним» традициям.

Достаточно очевидно, что выбор хатха-йоги как подобного центра составляет методологический прием. После отчетливого обнаружения открытости границ данной традиции центрация на данном способе самоощущения отпадает за ненужностью при дальнейшей работе в целостном контексте традиций.

Введение. «Тела» традиций

Понятие телесности рассматривается здесь в широком контексте, принятом в современной философии, а именно, как воплощение определенного способа построения мышления, заданного той или иной культурной системой ценностей. «Тело» новорожденного совершенно неоформленное и, можно сказать, никакое, а традиция состоит в придании определенной формы телам. Воплощение – это не факт рождения в человеческом теле, а процесс формирования, который обретает свое завершение в обнаружении пределов тела, то есть в развоплощении, или смерти. Все усилия самосознания сводятся к попыткам выделить чистое сознание из видимости тела и осознать саму телесность. Все духовные пути расходятся по их отношению к телу, – производится ли самореализация в духе или в теле, – но все они сходятся в сосредоточении на отношении к телу. Одухотворение тела вплоть до преобразования материи в сознание принято в даосизме, буддизме ваджраяны и хатха-йоге.

Культурные традиции заняты воплощением человеческих существ, а духовные практики – их развоплощением. Практика хатха-йоги предполагает методологию полного развоплощения и овладения сознательным построением своей телесности того или иного вида. Определение пограничных областей в сфере хатха-йоги состоит в опознавании традиций на уровне структуры индивидуального тела их адептов. При подобных взаимодействиях практик хатха-йоги выступает как человек, сознание которого в наименьшей степени обусловлено культурным «телом». Как известно, в йогической философии нет вообще ничего, кроме телесности, и вся духовная структура представляет собой различные «тела» той или иной степени тонкости и осознанности. Мышление как *виджнянамайя-коша* есть некое «сознание» в физическом теле, но оно также есть некое «тело» для такого сознания, как *анандамайя-коша*, которое тоже есть некое «тело». Телесность – это сознательность.

Взаимообусловленность воплощения и развоплощения достаточно очевидна, что и отражается в нераздельном и неслиянном со-бытии сакрального и профанного на протяжении истории существования воплощенных человеческих существ. Ученик в хатха-йоге не обладает «телом» в двояком смысле: с одной стороны, он уже не довольствуется неосознанным культурным «телом» и решительно растождествляется с ним, снимая всякую социальную личность, а с другой стороны, он не владеет телесностью как таковой, то есть теми способностями к развоплощению, которые далее позволяют мастеру хатха-йоги создавать себе такое тело, которое его вполне удовлетворяет для совершения тех или иных действий, если в них вообще имеется надобность. Таким образом, «утрата тела» – это предпосылка овладения хатха-йогой как таковой: пока человек доволен своим телом, он *не чувствует* его вообще, не задается целью его преобразовывать, и у него нет стремления к практике.

Существует мнение, что хатха-йога преимущественно относится к практикам, направленным на «разбирание» тела, нежели на его «собираение». Здесь предполагается, что прежде чем правильно собрать и выстроить тело, сначала нужно разобрать неправильное телосложение. По существу, данная позиция относится скорее к так называемым современным стилям хатха-йоги, которые имеют весьма опосредованное отношение к исконной хатха-йоге. Можно привести немало высказываний современных учителей, что йога призвана создавать «пространство в теле» или «очистить тело». Процессы структурирования и наполнения действительно носят производный характер, а нередко переводятся уже в терминологию энергии и сознания, а не телесности. Однако полная реализация в изначальном замысле хатха-йоги означала способности не только к растворению тела в чистом свете, но и к сгущению нужного тела или даже несколько совокупных тел одной личности.

Тело само представляет собой некую «метафору» духа, поэтому провести границу метафоричности и действительности в описании хатха-йогической «внутренней алхимии» не все-

гда возможно, если вообще необходимо. Пока поддерживается противоположность между телесным и духовным, вопрос о подлинной реальности того или иного – это не более чем договоренность о терминологии. В философии основателей хатха-йоги Реальность понималась как полное единство воплощенного состояния духа и развоплощенного состояния тела. Причем, идеальным считалось не статическое, а динамическое единство. Таким образом, телесность – это всегда некий *процесс*, и такое представление о теле отражается во многих школах индийской философии. Следовательно, бытийность «без тела» характерна для ученика хатха-йоги в смысле налаживания процесса там, где он отсутствует в силу культурной стагнации, и тела воспроизводят некие штампованные формы.

В философии хатха-йоги наличие или отсутствие тела – это не количественная, а качественная характеристика. Тело как некая данность вовсе не заведомо предопределяет дальнейшее овладение телесностью или же забвение в чистой духовности, когда тело постоянно выпадает из поля внимания и теряется.

I. Кульминация телесности

Пристальное внимание к телу позволяет создавать осознанные структуры опосредования телесных проявлений. Здесь вводятся понятия, позволяющие возвести представление о телесности во всеобщность: с одной стороны, расширить чувство своего тела, распространив принципы работы с телом на целостные жизненные *ситуации* как на завершенные воплощения определенных спектров представлений, а с другой – применять непосредственно в практике *асан* или в совершаемых поступках медитативные техники *вичары* – самовопрошания об истинной сущности всеобщего самосознания, которое обычно начинается с утверждения «Я не есмь мое тело». Оба встречных подхода достигают кульминации в концепции принятия *санньясы* как «отречения от мира», или снятия внешне обусловленной телесности, с целью обретения личной свободы для внутреннего построения тела, в зависимости от необходимости находиться в поле той или иной традиции. Все три составляющих – *ситуация*, *вичара* и *санньяса* – имеют современные истолкования.

Ситуация в практике йоги

Утверждение «вся жизнь – *садхана*» не просто «лирично» в смысле настроя на преображение, но и вполне «технично» в плане осуществления на практике *погружения нереального в реальное*. При серьезном отношении к проживанию собственного бытия, отмеченном непреклонным намерением «видеть реальность», каждый телесный жест значим. Дело всегда не в содержании, а в форме. Любой поступок создает *читта-вритти* или изглаживает прежние, а в большинстве случаев существования обычного человека – то и другое вместе с переменным преобладанием того или другого. В итоге, человеческое воплощение в кармическом аспекте «вечно», особенно если к проживанию добавляется игра в виде творчества или лжи. Будь то в позитивном или негативном варианте, игровые вариации создают, так сказать, дополнительный слой *читта-вритти*, неизбежных даже при самой «простой и честной» жизни для ее осуществления.

Противоположным образом, йога есть «прямой путь в реальность», то есть здесь недостаточно обыкновенной простоты и чистоты, которые служат лишь подготовительным этапом. Для достижения необходимой прозрачности, проницаемой для света подлинной реальности, требуется на деле возводить каждый отдельный поступок во всеобщее. Таким образом, *читта-вритти* перестают возникать хаотически, а начинают формироваться без искажения истинной субстанции, куда относится и ситуация практики *асан*. Это постоянно стремились подчеркнуть комментаторы «Йога-сутр» при истолковании слова *ниродха*, если опираться на писания практикующих йогов, а не академические труды. Все попытки исправить отношение к личным *читта-вритти* с «изглаживание» на «контроль» отражают скрытую сущность ключевой сутры: «йога есть *самадхи*». При всматривании в канву повседневности этот принцип становится очевидным.

Поведение йога в каждой ситуации должно быть нацелено на то, чтобы вводить его в состояние *самадхи*, для чего требуется сознательно возводить череду событий от *ямы* до *самадхи*. Хатха-йога в виде практики *асаны* и *пранаямы* включается в этот путь. Для каждого человека конкретное содержание, предоставляемое жизнью в виде «случайностей» со спектром выбора или «роковых стечений обстоятельств», когда выбора нет, а есть только способ принятия и смирения, уникально. Тем не менее, при видимости череды «поражений и побед», которая со стороны может казаться очень похожей, в жизни среднего человека остаются сожаления о содеянном в прошлом и сомнения в будущем, тогда как у йога все «верно до точки». Здесь коренится основание отрешенности от мира при нахождении в самой гуще событий, в соответствии с предписанием в «*Бхагавадгите*», данному для карма-йога: «Лишь на действие будь направлен, от плодов же его отвращайся».

Рассмотрим для примера наиболее распространенную ситуацию, которую один из классиков русской литературы определял так: «человек женился и счастлив». Всем известны многочисленные вариации дальнейшего развития подобной ситуации, и нет смысла на них застревать. Перейдем сразу к йогическому подходу, где испокон веков для подвижника существовало только два реальных пути: брак или *санньяса*, а все прочее – «от лукавого», или мельтешение *читта-вритти*. Что бы ни преподавали современные инструктора, в житиях святых нет места «смене партнеров» под предлогом непривязанности, который не выдерживает никакой критики. Но супружеская верность – это вовсе не моральное предписание, каковым оно выступает для обывателя, неспособного постичь сущность происходящего. Неукоснительная верность в любви составляет в данной ситуации основу, которая позволяет возведение во всеобщее, или развитие от *ямы* до *самадхи*.

Схематически подобное развитие можно представить следующим образом. *Яма* позволяет очистить видение людей настолько, чтобы совершить правильный выбор, подготовить

встречу с безупречным спутником жизни (не «хорошим», а «реальным»). *Нияма* позволяет очиститься до такой степени, чтобы получить согласие со стороны объекта любви, точнее, вызвать в нем ответное чувство. *Асана* состоит в принятии четких решений по обустройству совместной жизни, вроде положения в обществе и местожительства, включая также те или иные формы сексуального взаимодействия. *Пранаяма* заключается в налаживании обмена энергией внутри новой целостной системы, что внешне выглядит как выражение взаимных чувств. *Пратьяхара* нужна для исключения всех посторонних влияний, не говоря уже об отсечении «блудных помыслов». Этим ограничиваются внешние формы практики, которая переводится с уровня «я» на уровень «мы».

Длительность совместного существования является достаточно веским фактором для перехода к слитной внутренней практике. Большинство супружеских пар расстаются задолго до того, как переходят к подлинному взаимодействию. Только когда уже не возникает вопросов на внешнем плане, тогда вступает в силу то изначальное сущностное притяжение, которое ранее послужило подлинной причиной заключения брака. *Дхарана* выступает в форме *экаग्रаты* – точечного сосредоточения «в» спутнике жизни в целом. *Дхьяна* служит для конкретного расширения объема сосредоточения, наполнения многообразием совместной жизни. И, наконец, *самадхи* наступает при такой полной слитности, когда два человека действуют как единое целое, вообще не нуждаясь в обсуждении происходящего. Так, Шри Ауробиндо говорил: «Я и Мать – Одно», а ведь в завершающий «затворнический» период они даже виделись всего не более полчаса в день.

Поскольку хатха-йогические практики возникали в процессе интериоризации ритуального действия, в данной связи крайне показательным феноменом оказывается овнутрение *сати*. Это древний обряд самосожжения жены на погребальном костре усопшего мужа, который в современной Индии не только отменен, но даже запрещен законом. Однако его внутренняя суть полностью сохранена в житиях современных подвижников. При той степени единства, которой они достигали на протяжении совместной жизни, *сати* было закономерной неизбежностью. Дико вообразить, чтобы Сарада Дэви после ухода Рамакришны или же Мать после ухода Шри Ауробиндо вознамерились устроить свою «личную жизнь» с кем-то другим. Просто *сати* как процесс самосожжения в огне продолжения начатой ими трансформации тела растянулось на десятки лет. Все равно они остались вместе не просто духовно, а реально на «видимом» или «клеточном» уровне.

Конечно, только святые «пишут» свои жития сразу «набело», исходно обладая тем незамутненным видением реальности, которое позволяет безошибочно предопределить в самом начале ситуации: «так будет верно». Йогическая практика ученика без «тела» на поверку выходит переписыванием множества пробных «черновики» ситуаций, прежде чем удастся добраться до чистого «белого листа» телесности. Неизбежно при полной самоотдаче и искренности через какое-то время человек сталкивается с тем, что все вокруг рушится, ибо мир заведомо не соответствует силам истинной реальности. Если исходить из того, что «все верно до точки», то внешний мир скоро начинает поглощаться реальностью без *читта-вритти*. Самый момент, когда нереальное поглощается реальным, вызывает ответное чувство реальности нереального, или совершенства бытия, а экзистенциальная боль дает возможность «видеть реальность» в безобъектной невероятной ясности.

Здесь имеет смысл остановиться на понятии «рабочей боли» в ситуации, известном практикам хатха-йоги из сферы освоения *асан*. Как-то на одной из лекций известный буддист задал вопрос, на который сам же после общего молчания и ответил: «Если ли у святого гнев?... Есть!». Просто скорость преобразования ранящей, разрушительной энергии в любовь достигает почти молниеносной в силу его всеобъемлющего понимания. Также нам известно, сколько слез проливали святые – не по слабости душевной, а по глубине проникновения в сущность бытия. Когда Шри Ауробиндо уже стоял во главе огромного ашрама, однажды он остутился

на лестнице и сломал ногу. Полагая, что он ничего не делает напрасно, ученики стали спрашивать: «Учитель, зачем вы сломали себе ногу?». И тот отвечал: «Я думал, что способен всякую боль превратить в *ананду*. Но теперь знаю, что вовсе не всякую!». Боль сопровождает тело в самом широком смысле обоих слов.

Отношение к боли в ситуации должно быть рабочим. Как в *асане* только после долгой практики удастся отличать, какая боль ведет к углублению в *асану*, а какая калечит тело, так и в прохождении ситуаций требуется немалый личный опыт для того, чтобы точно определять «качество» боли. Раскрытие реальности вызывает подчас невыносимую боль, но тесно сопряженную с чувствами всеобъемлющей любви и самозабвения в свете потрясающей истины расширения границ самосознания личности – того спектра состояний и явлений, которые включаются в понятие «Я». Такую боль необходимо проходить насквозь, не пытаясь делать вид, что якобы ничего не происходит. Ложная боль связана со страхом и злостью, поэтому безусловно бессмысленна и бесполезна для духа. Отрешенность – вовсе не тупая бесчувственность, а та последняя точка, где «радость, страдание – Одно (*самадхи*)».

Сам процесс обнаружения реальности – будь то фрагментарно или последовательно – зависит от степени развития разума (*буддхи*) конкретного воплощенного человека. *Буддхи* определяется именно как способность безошибочно отличать реальное от нереального, и она остается в еле-тепящемся состоянии у большинства людей. Здесь мы возвращаемся к началу: честность с Собой составляет основное условие развития *буддхи*, и наоборот, смысл *ямы* и *ниямы* становится ясен только в свете *самадхи*. Вот почему многие комментаторы «*Йога-сутр*» настаивают на том, что выделенные самим Патанджали восемь звеньев практики вовсе не должны проходиться как последовательные этапы, а их надлежит рассматривать как компоненты целостной практики от начала до самореализации. Работая с телом, нужно учитывать вневременный характер бесплотной Самости как в приведенном примере, так и в любой другой ситуации в практике йоги.

Вичара в асанах или адвайте

Буддхи осуществляет различие между реальным и нереальным, которое называется *вичарой*, но само это понятие по-разному истолковывается. Индийская философия представляет собой нечто целостное именно благодаря бесконечной полемике между ее школами. Будучи философом, необходимо иметь определенную точку зрения, последовательно проводя ее не только теоретически, но и практически. Чтобы успешно справляться с первой задачей, приходится основательно промыслить аргументы оппонентов, что же касается второй задачи, напротив, ни в коем случае не следует практиковать все подряд. Если мы обладаем свободой занимать трансцендентную позицию по отношению к индийской философии в целом, то нам позволено избежать принадлежности к школе, а экспериментировать с методами практики. Видимо, такой подход лишает нас возможности достичь *самадхи*, *нирваны* или иного типа освобождения, детерминированного предписанным путем. Но мы свободны на самом пути, превращая процесс из логической последовательности в универсум с многими измерениями. Мы не связываем себя целью освобождения, *априори* выбрав наилучший путь, а разбираемся с комплексом вариантов освобождения.

Данная деятельность различения на теоретическом уровне вызвана логическим несовпадением одного и того же понятия *вичары* с самим собой в разных системах, описывающих состояния самадхи, например, в раджа-йоге Махариши Патанджали и адвайта-веданте Ади Шанкарачарьи. В практическом применении, известном по современным источникам, классическое несовпадение выражено *диаметрально противоположными подходами к телу*: интеграция с Самостью и отчуждение от Самости. Такое соотношение можно счесть надуманным, если бы не два объективных обстоятельства. Во-первых, в личностном опыте представителей каждой из сторон присутствует сознательное отмежевание от другой в дискурсивном выражении. Во-вторых, *освобождение с телом или без тела* – вопрос не случайный, а лежащий в самом основании выбора пути освобождения, на котором выстраивается особый способ практики и специфическая методология его описания.

Кроме хорошо известных восьми этапов практики, по которым система Патанджали получила название аштанга-йоги, приводится классификация *самадхи* (степеней сосредоточения) тоже из восьми состояний, причем все они радикально разделены на две стадии: *сабиджа* (с «опорой») и *нирбиджа* (без «опоры»), – где первая предполагает возвращение к обычному существованию, а вторая его исключает. *Самадхи* подготовительной стадии включает в себя четыре состояния: *витарка*, *вичара*, *ананда*, *асмита*, причем первые два подразделяются на *са-* (*савитарка*, *савичара*) и *нир-* (*нирвитарка*, *нирвичара*), то есть сопровождаются осмыслением или нет. Всего получается шесть состояний «опорного» *самадхи*. Очевидно, что среди них *вичара* относится к слабой концентрации сознания, поэтому два состояния *самадхи* «без опоры», ведущие к окончательному освобождению, не актуальны при первом подходе к «телу». При сосредоточении на внешнем объекте, подверженном изменениям, концентрация в принципе не может быть чистой, и практикующий вынужден далее переходить к сосредоточению на внутреннем объекте, а затем и устранять его полностью, смещая внимание от периферии к источнику осознания.

Пока достаточно определить, что *вичара* следует за *витаркой*, иными словами, анализ предшествует синтезу. В истолковании современного учителя хатха-йоги Б. К. С. Айенгара получается, что *витарка* есть разумный самоанализ, аналитическое мышление, а *вичара* – это целостное созерцание (прозрение), совершенный интеллект, в котором всякая логика приходит к завершению, или же синтетическое мышление (можно добавить: *a priori*). *Вичара* принадлежит к области разума, хотя и занята удержанием тонких элементов (чистых форм), а не грубых элементов (чувственных представлений). Но главный вопрос – как это истолковать в

контексте практики хатха-йоги, направленной на развитие осознанного владения телом, а значит, особого рода самосознания, коль скоро человек отождествляет себя с телом? Согласно Айенгару, посредством практики и самоотречения все составные части человеческого существа – кожа, клетки, дыхание, движение мысли, разум – становятся едиными с Самостью.

Подчеркивая, что Патанджали поощряет практикующего к работе сразу на всех уровнях бытия, Айенгар считает более чем уместным рассматривать состояния *самадхи* прямо в процессе практики *асан*. В *самадхи* «с семенем» сознание распространяется внутри и вокруг тела, становясь незамутненным, подобно чистой глади озера. Тогда достигается чистота созерцания объектов, но сохраняется различие между наблюдателем и наблюдаемым. Когда начинающий лишь приступает к практике *асан*, он действует методом проб и ошибок, то есть выполняет самым телом аналитическую деятельность – и это *витарка*. Постепенно он становится в состоянии применять накопленный опыт, чтобы выстраивать тело в целом, соединяя его тем самым в процессе различения верных и неверных действий – и это *вичара*. При совершенствовании практики, сознание начинает свободно управлять всем телом от поверхности кожи до сущности бытия, но это уже выходит за пределы состояния *вичары*, взятого в конкретном смысле. Мы вернемся к концепции «алмазного тела» в истолковании Айенгара в связи с истоками хатха-йоги.

Рассмотрим теперь оппозиционный вариант осуществления *вичары* в отношении к собственному телу. Метод достижения *самадхи* в учении Шри Раманы Махарши называется самовопрошанием или самоисследованием – в зависимости от перевода оригинального санскритского термина *вичара*. Таким образом, *вичара* выступает не как один из этапов углубления *самадхи*, а как единственный способ его достижения. Опыт самореализации Махарши, хотя и предшествовал его знакомству с классической философией, позже описывался им самим в рамках системы адвайта-веданта. В данном контексте немаловажны его переводы трактатов Шанкарачарьи, – создателя философии недвойственности сущего, – окончательное постижение которой отождествляется с состоянием *самадхи*. Перевод «Вивека-чудамани» был выполнен Махарши в период многолетнего пребывания в пещере Вирупакши, во время которого он ежедневно надолго погружался в *самадхи*. Это очень вольный перевод, который сам по себе является истолкованием, коль скоро даже многие параграфы переставлены местами, и он лучше всего показывает трансформацию исходного учения.

В предпосланном введении Махарши пересказывает содержание трактата, представляя его как свое собственное учение, вплоть до того, что место *вивеки* занимает *вичара*. Шанкарачарья начинает с того, что обнаруживает в каждом человеке исходное стремление к освобождению, блаженство которого переживается как подлинная реальность собственной Самости. Данное состояние достижимо только посредством *джняна-йоги*, а истинное знание (*джняна*) становится результатом лишь настойчивого вопрошания (*вичары*). Применение метода состоит из трех этапов: *шравана*, *манана*, *нидидхьясана*. Чтобы изучить метод *вичары*, ученик без «тела» должен развить в себе необходимые качества и найти достойного учителя, слушание которого есть *шравана*. Далее, он переходит к самостоятельной практике более тонкой формы вопрошания, или углубленного сосредоточения в самосозерцании, состоящего в исследовании и отрицании трех «тел», которое есть *манана*. И, наконец, *нидидхьясана* есть упрочение пребывания в собственной Самости путем дальнейшего контроля тенденций к постоянному ложному отождествлению с «телом». В итоге, для Махарши, как современного представителя адвайта-веданты Шанкарачарьи *самадхи* оказывается полным растождествлением с телом, в отличие от классической раджа-йоги Патанджали в передаче современного мастера хатха-йоги Айенгара.

Продолжая тему отрешенности от тела, следует рассмотреть, как Махарши относится к практике *асан*, и какой смысл он вообще вкладывает в понятие *асаны*. Сделать это несложно, ибо такие вопросы ему неоднократно задавали человеческие существа, предназначенные к

пребыванию в теле и привязанные к желанию его усовершенствовать. В своих пояснениях Махарши переводит определение *асаны* из «Йога-сутр» Патанджали как «положение тела, пригодное для пребывания в блаженстве бытия». Для самого Махарши единственной *асаной*, отвечающей данному требованию, оказывается сосредоточение всех помыслов в сердце, причем даже «сердце» понимается не как явный центр физического тела, а как центрация сама по себе – центр Самости. В результате, перед нами такой феномен, как великий йог, ушедший из жизни от рака, но тем не менее ушедший в *махасамадхи*. Можно переформулировать основной фопрос человека: не «быть или не быть», ибо от бытия ему все равно никуда не деться, а «*быть в теле или вне тела*». Но блаженство бытия достижимо как при полном осознании тела, так и при полном забвении тела, а единственное условие – полнота сосредоточения, то есть *самадхи*.

Карма-санньяса – снятие тела

Карма-санньяса, как современный подход к отрешенности от мира, развита в традиции адвайта-веданты, где Атман есть Брахман, то есть работает с кармой сама Самость. Инициация в карма-санньясу оказалась самым радикальным и недопонятым из нововведений Бихарской школы йоги, сделанным Свами Сатьянандой Сарасвати уже в 1983 году. Он не считает ее собственным творением, а лишь переобозначением традиционного *вананпратха-ашрама*. Однако на принятие решения о практическом претворении этой идеи на Западе у него ушло целых пятнадцать лет, хотя еще во время первого визита в Европу в 1968 году последователи просили о чем-то подобном. Свами Сатьянанда однозначно заявляет, что данный вид *санньясы* труднее для воплощения в реальность, поскольку требуется привести в равновесие активную мирскую позицию с полной отрешенностью и интенсивной *садханой*, направленной в основном на *свадхьяю* и *витарку*. Во многом карма-санньясин подобен Арджуне на поле битвы, а «*Бхагавадгита*» признана основным его руководством, и все же здесь нет полного сведения к обыкновенной карма-йоге с самоотдачей Господу. Данный подход смещает многие акценты с внешнего на внутреннее, и мы отметим лишь те аспекты, которые конституируют общее представление о теле – «как стоит и как ходит подвижник».

Прежде всего, неочевиден характер самоотречения при принятии карма-санньясы, ведь по видимости человек остается в том же самом внешнем окружении, не меняя одежд и не ослабляя, а наоборот, усиливая деятельность. *Садхана* как таковая опирается на *вайрагыю* и *абхьясу* – отречение и практику, и в данном случае оба принципа совмещены в позиции «недеяния в действии». Под *вайрагьей* понимается ровность в прохождении противоположных ситуаций (потерь и обретений, радостей и горестей) с сохранением непрерывного сосредоточения на *абхьясе*. *Абхьяса* же состоит в приверженности Самости, которая нуждается для осуществления в развитии способности к распознаванию ее подлинной реальности. Таким образом, работа с *кармой* служит к оттачиванию *буддхи*: карма-санньясин принимает ответственность за свои решения, тщательно анализируя происходящее и обретая искусность в различении видов *кармы* и выбора такой стратегии поведения, при которой новая *карма* не складывается. Самоисследование – это *свадхьяя*, а распознавание – это *витарка*. Очевидно, что *витарка* переходит в *вичару*, поэтому примером снова выступает опыт современного адвайтиста Махарши, перешедшего от состояния полной поглощенности в *самадхи* к видимой вовлеченности во внешний мир. Такую полноценную вовлеченность составляет путь *правритти* в форме карма-санньясы.

Для карма-санньясы характерна полная терпимость адвайтистов к вероисповеданию и практике в любых других традициях. При длительном общении со многими санньясинами ордена Ади Шанкарачарьи я успела привыкнуть к тому, что большинство из них является людьми крайне широких взглядов. Именно основание в недвойственности позволяет адвайтистам воспринимать любые традиции не только на философском, но и на практическом уровне. Так, почитаемый пандит Свами Веда Бхарати учит медитационным техникам, разработанным будь то в дза-дзэн или христианском духовном делании, стремясь прежде всего устранить ментальную зашоренность, и мы еще вернемся к его достижениям. Давший мне посвящение в карма-санньясу Свами Самарпанананда Сарасвати – прямой ученик Свами Ниранджанананды Сарасвати, преемника Свами Сатьянанды Сарасвати, – рассказывал, что учился у *далай-ламы* и суфийских мастеров, переводит натховские тексты, и все это будучи полным санньясином в традиции адвайта-веданты. На вопрос, как такое возможно, он отвечает просто: «Поскольку я исхожу из единства всех учений, для меня не составляет трудности учиться у любых учителей, хотя у некоторых возникают проблемы с тем, чтобы обучать меня...» Тем более, вовсе не требуется отрекаться от имевшихся ранее посвящений, а вполне допустимо продолжать отрабатывать полученные передачи.

Традиционная *санньяса* ассоциируется с *брахмачарьей*, которую до сих пор многие сводят к безбрачию в форме подавления сексуального желания, то есть попросту избегания физических контактов. Сразу отметим тот исторический факт, что первыми инициированными Свами Сатьянандой в карма-санньясу была супружеская чета, а Свами Самарпанананда в интервью, данном сразу после проведения моего посвящения, подчеркнул сохранение формального права вступать в брак. В Бихарской школе йоги слово *брахмачарья* понимают буквально – «пребывание в Брахмане», иными словами, данный принцип вообще изначально не находится в одной плоскости с решением сексуальных проблем на уровне тела. В связи же с воздержанием Свами Сатьянанда выделяет три вида *брахмачарьи*: контроль в супружеских отношениях (семейная жизнь), переводение тонкого оргазма в *Аджду* при физической близости (тантрическая *брахмачарья*) и полная трансформация сексуальной энергии в духовную силу (полная *санньяса*). Среди *брахмачаринов* в браке наиболее яркие примеры дают Рамакришна Парамахамса и Махатма Ганди, причем оба они превозносили чистоту своих супругов, позволившую им реализоваться духовно. При карма-санньясе же приемлемы все три вида *брахмачарьи* в зависимости от конкретной ситуации – состояния практикующего и характера его связи с близким человеком.

После описания основных аспектов следует, как в случае всякой духовной практики, очертить ситуативные, или телесные, границы данной *садханы* – вступление и завершение. Относительно начала и конца возникают два вопроса: почему необходима инициация и каковы перспективы перехода к полной *санньясе* или, наоборот, сложения с себя данных обетов. Казалось бы, подобные обеты можно принять самостоятельно, и посвящение представляется излишним. Однако оно выступает как процесс преобразования личного намерения в фактическое признание, то есть оно имеет формообразующий характер. Свами Сатьянанда подчеркивает момент наполнения посвященного силой отречения, накопленной в традиции *санньясы*. Посвящение в полную *санньясу* служит закономерным развитием исходного намерения, точнее, полная реализация карма-санньясы сама по себе оказывается полной *санньясой*, хотя вторая инициация тоже считается важной. Весьма показателен ответ Свами Сатьянанды на коварный вопрос об отпадении от карма-санньясы или же сознательном отказе от продолжения следования этому пути. Коль скоро позиция карма-санньясына заключается в осознанности собственных деяний, то после выхода на данный уровень понимания посвященный просто не в состоянии «забыться», а тем более «захотеть забыться», хотя он волен переформулировать достигнутое осознание.

Существуют даже «курсы подготовки *санньясинов*», проводимые Свами Самарпананандой прежде дозволения ритуала посвящения в карма-санньясу. В Бихарской школе йоги давно стало традицией проводить такие отдельные программы, которые предполагают временное принятие обетов *санньясы*, чтобы испробовать на личном опыте качество подобного образа жизни. По окончании курса не обязательно принимать *санньясу*, а можно вернуться к прежней мирской жизни, продолжая выполнять свои обязанности. Именно этой традиции следует Свами Самарпанананда, несколько лет проводящий аналогичные курсы в Ришикеше длительностью около одного месяца с насыщенной ежедневной программой с раннего утра до позднего вечера. Посвящение в полную *санньясу* требует преданности конкретной школе, тогда как карма-санньясу может принять каждый после окончания курса. Поскольку я много лет проживаю в индийских ашрамах и знакома с образом жизни санньясинов, для меня не потребовалось проходить данный курс. Само посвящение в карма-санньясу представляет собой типичную *пуджу*, во время которой дается новое имя, передается *мантра* и назначается основной учитель. Оранжевое одеяние символически набрасывается на время проведения *пуджи* вместе с гирляндами, но снимается сразу же после завершения ритуала.

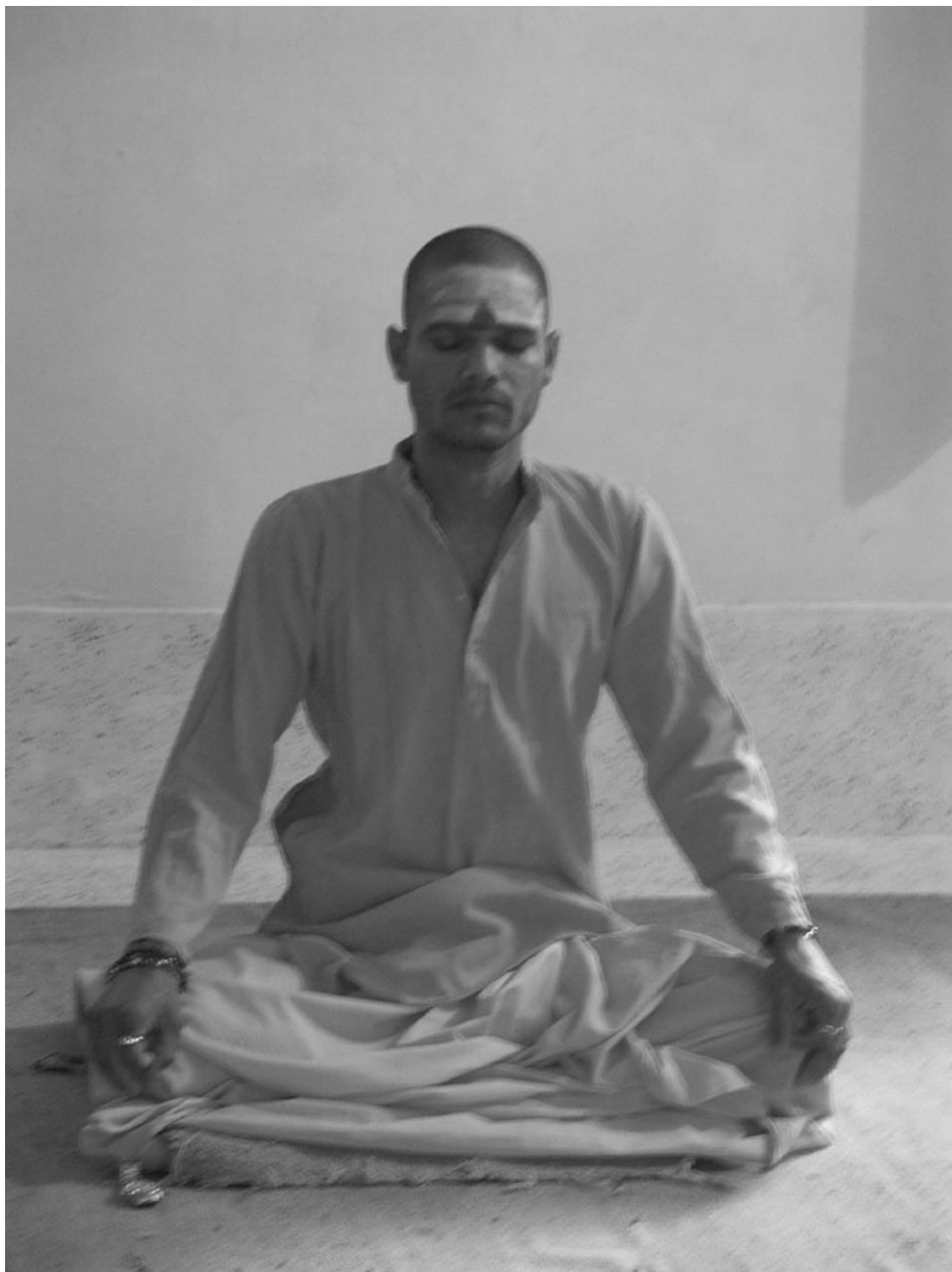


Фото 1. Карма-санньяса-гуру Свами Самарпанананда Сарасвати



Фото 2. Посвящение Марии Николаевой в карма-санньясу (фото Льва Викторова)

II. Экстремальная бесплотность

После снятия непосредственного отношения к телу как самому себе нужно вырабатывать осознанное опосредованное отношение. Здесь приводятся примеры наиболее радикальных подходов к растождествлению Себя со своим «телом» – либо в варианте совершенного овладения телом как неким инструментом вплоть до управления всеми физиологическими функциями, либо в варианте пренебрежения плотью как совершенно асоциального поведения. Первый вариант представлен обычными для хатха-йогов *сиддхами*, вроде временной остановки пульса, не считая восьми классических *сиддх*, названных в «*Йога-сутрах*» Патанджали. Второй вариант хорошо иллюстрируют такие традиционные ордена, как *нага-бабы* и *агхори*, широко известные своим нестандартным поведением – хождением без одежды и покрытыми пеплом, обитанием на *гхатах* сожжения и прочими странностями, если смотреть с позиций тела. Я ограничусь приведением только таких сведений, которые были получены в личном общении с адептами подобных традиций, не вдаваясь в общие рассуждения. Но следует сразу отметить, что все подобные экстремальные проявления телесности характеризуют скорее «бесплотность» своих владельцев, поскольку требуют очень значительной степени растождествления с телом и дистанционного управления им в полной отрешенности.

Демонстрации обычных сиддх

Пожалуй, ни один из учителей современных стилей хатха-йоги не претендует на воспроизведение классических *сиддх*, граничащих с явным чудотворством. Однако многие из них способны поражать воображение обывателей достижениями в области физиологии, среди которых наиболее распространены временная остановка пульса на *кумбхаке* (задержке дыхания), изменение мозговых волн в медитации, устойчивость к колющим предметам и выдерживание тяжестей благодаря тренированности тела в *асанах* и т. п. Особенно много таких учителей в Варанаси, и мне приходилось встречаться с несколькими из них, а также принять участие в видеосъемке *сиддх*. Демонстрация довольно сложных *асан* (наподобие лотоса в стойке на голове) данная Шри Вишвагуру в Ришикеше на его 100-летнем юбилее тоже выходит за пределы обычных человеческих способностей. Также один из моих учителей свидетельствовал, что его дада-гуру Шри Локнатх провел в самадхи 60 лет уже после достижения 100-летнего возраста, не принимая даже капли воды, и ныне почитается как бенгальский святой. Косвенно мне известны свидетельства проявления *сиддх* и современными учителями.

Йогирадх Ракеш Пандей из Варанаси, даже получив гуру-дикшу в крийя-йоге, к чему мы вернемся ниже, вовсе не был удовлетворен полученными знаниями и опытом, поэтому он разыскал всемирно известного учителя хатха-йоги Йогирадха Раджбали Мишру и изучил под его руководством *асаны* и *пранаямы* на столь высоком уровне, что впоследствии давал бесчисленные демонстрации таких *сиддх*, как остановка пульса, сгибание железного прута движением головы с упором в закрытый глаз, удержание бешеного слона, лежание на битом стекле, выдерживание веса машины на своей груди и т. п. После того, как я получила от Ракеш Пандея передачу в крийя-йоге, мы довольно часто общались у него дома во время моих визитов в Варанаси. В конце концов, мне довелось убедиться в его выдающихся способностях, когда в моем присутствии была сделана видео-съемка двух *сиддх* – остановки пульса и сгибания железного прута с упором в глаз, причем я собственноручно проверяла остановку пульса, держа руку на запястье *йогачары*. Кроме того, он позволил мне переснять множество его архивных фотографий с подобных демонстраций, проведенных в различных индийских городах. Наконец, весной 2007 года демонстрация его *сиддх* была организована в Москве, так что русские йоги тоже смогли познакомиться с этим примечательным явлением.

Конечно, достоверно констатировать полное прекращение пульса чисто тактильным методом довольно сложно. Однако подобные эксперименты со Свами Веда Бхарати, с которым я тоже лично беседовала в Ришикеше, проводились в европейских лабораториях при помощи самых новейших приборов. Направления дальнейших научных исследований в разнообразных медитативных состояниях намечены им в книге «Йог в лаборатории», вышедшей в 2006 году. Они опираются на отчеты о ранее проделанных опытах, таких как операции без анестезии, сознательное изменение мозговых волн (дельта и гамма) и т. п. В частности, лабораторные исследования его сознания проводились в Институте духовных наук, созданном астронавтом Эдгаром Митчелом после того, как на пути с Луны на Землю он получил в космосе незабываемый опыт вневременного и внепространственного состояния сознания. В 2004 г. Свами Веду пригласили для проведения экспериментов, во время которых он замедлял в длительной медитации дыхание до одного цикла в минуту и т. п. Точное измерение мозговых волн показало, что даже его обычное состояние глубоко медитативно, и подобный покой достижим средним человеком лишь в глубоком сне. Очевидно и влияние на физиологическое состояние человека, находящегося на расстоянии: стоило Свами Веде сосредоточиться на фотографии незнакомца, как у того сразу учащалось сердцебиение. В итоге, ученые признали, что он действительно обладает запредельными способностями, развитыми посредством медитации.

Уместно приравнять к *сиддхам* одну из наиболее впечатляющих демонстраций *асан*, данную на столетнем юбилее Шри Вишвагуру, основателем ашрама Вед Никетан в Ришикеше. Не только редкая способность завязывать ноги в «лотос», балансируя на голове, в столь преклонном возрасте, но и сам его внешний вид вдохновлял окружающих на занятия хатха-йогой. Без посторонней помощи он поднимался в комнату на третьем этаже, принимал всего один раз в день небольшое количество пищи, и даже в зимний период, когда все закутываются в шерстяные шали, продолжал носить лишь легкое оранжевое *дхоти*. Каждый вечер он давал своим преданным *даршаны*, лично беседуя с посетителями, иногда присутствовал на *самсангах*, завершая их негромким отчетливым пением *мантры*. Еще в ранней молодости он принял *санньясу* от своего *гуру* Шри Хирананды Сарасвати, который был знатоком йоги и прожил 125 лет, посвятив жизнь самореализации. Под руководством учителя он предавался строгому аскетизму: жил в джунглях и пещерах, питался кореньями и фруктами, совершал паломничества к святым местам, а в результате стал мастером в хатха-йоге, добившись совершенства в практике. Он покинул тело три года спустя после своего столетнего юбилея (осенью 2007 года), напоминая живую мумию, но сохраняя память и ясность мышления.

Длительное пребывание в *самадхи* не относится к проявлению *сиддх*, а превосходит любые аномальные проявления. Как известно из «*Йога-сутр*», *сиддхи* служат вехами на пути к *самадхи*, но и препятствуют его достижению в случае увлечения ими. *Самадхи* признается высшей духовной реализацией как в классической йоге Патанджали, так и в адвайте-веданте. Однако, это именно чисто духовная реализация с окончательной отрешенностью от тела и отбрасыванием его безвозвратно при уходе из жизни. Далеко не все традиции признают *самадхи* последней стадией реализации: так, в хатха-йоге необходимо сделать далее переход к полному телесному преображению, а в буддийской випассане оно считается недостаточным даже для духовного просветления. В этом смысле, *самадхи* как таковое оказывается неким проявлением *сиддх*, то есть отрешенным, но не завершенным отношением к собственному телу. Мы вернемся к данному вопросу при рассмотрении традиций натхов и тамильских сиддхов, послуживших истоками хатха-йоги, а также в отдельной главе о випассане. Достаточно отметить, что суждение Патанджали в определении связи «*сиддхи* – *самадхи*» нельзя принимать за последнее слово в философии тела, как это подчас опрометчиво делают современные учителя йоги. Более того, заключение о том, что все духовные пути ведут к одной цели, тоже ставится под сомнение, ибо уже здесь вполне очевидно, что идеалы самореализации сильно роятся.

Продолжением темы проявления *сиддх* может послужить пример выполнения особой «стоячей» *садханы* (практики непрерывного поддержания вертикального положения тела) на протяжении 14 лет *махантом* *Маханирвани-акхары* – одного из подразделения нага-баба, входящего в орден дашанами-санньясы Шанкарачарьи. Выполнение данной *садханы* проходило перед глазами Ракеш Пандея, о котором шла речь в предыдущей главе, поскольку он арендовал дом, принадлежавший данной *акхаре*, а *махант* был его покровителем вплоть до оставления тела. Сохранилось несколько архивных фотографий, на которых сам Ракеш Пандей запечатлен рядом с грузным стоящим старцем. Хорошо видно, что физическое тело последнего вовсе не обладало особой сверхпрочностью, и вся *садхана* выполнялась скорее силой воли, нежели дисциплиной тела. Каким бы нелепым ни казалось принятие подобных обетов современному человеку, именно подобные разновидности *танасы* (подвижничества) находятся у самых корней хатха-йоги. В конце концов, это прототип *Тадасаны* (позы «скалы»). Напрашивается интересная аналогия со стоянием в «столбе», который считается в даосизме основополагающей практикой для дальнейшей работы с телом, как и *Тадасана* – базовой *асаной* в хатха-йоге. Кроме того, если вспомнить о «стоянии столбом» на христианской молитве, то оказывается, что старец выбрал «всеобщий путь».

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.