

А. Ю. Никулин

ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ*

Философия йоги является неоценимым даром великого индийского мудреца Патанджали для всех, склонных к осознанию духа. Эта философия оказывает огромную поддержку тем, кто стремится понять существование духа как независимого начала, свободного от всех ограничений тела, чувств и ума.

Йога тесно примыкает к системе санкхьи. Она является применением теории санкхьи в практике повседневной жизни. Йога разделяет теорию познания санкхьи, признавая, как и последняя, три источника познания: восприятие, вывод и свидетельство священного писания. Йога признает и метафизику санкхьи с ее двадцатью пятью началами, но добавляет к ним веру в бога как верховного Я, отличающегося от других Я. Эта система особенно интересна тем, что она практически применяет йогу, считая ее надежным средством достижения познания отличия Я от всего остального мира, познания, которое рассматривается в системе санкхьи как важнейшее условие освобождения. Значение йоги как важного метода постижения и реализации спиритуалистических истин индийской философии признается почти всеми индийскими системами философии. У нас должно быть чистое сердце и светлый ум, если мы стремимся познать и практически применить философские и религиозные истины. Применение йоги – лучший путь самоочищения, то есть очищения тела и интеллекта. Поэтому все системы индийской философии [за исключением чарвака] настаивают на применении йоги как на необходимой практической стороне философии жизни.

Патанджали занимается специальным изучением природы и форм йоги, различных ступеней ее практического применения, а также других связанных с этим важнейших вопросов. Подобно сторонникам санкхьи и других систем индийской философии, основатель йоги Патанджали утверждает, что освобождение должно быть достигнуто благодаря непосредственному познанию отличия Я от физического мира, включая наше тело, ум и индивидуальность. Но это возможно лишь в том случае, если мы сможем подавить и ограничить функции тела и чувств, ума-манаса и интеллекта, наконец, нашу индивидуальность. И вместе с тем обладать самосознанием, опытом трансцендентного духа (пуруши). Я должно стоять выше всякой физической реальности с ее пространственно-временными и причинно-следственными отношениями. Это и является осознанием Я как свободного, бессмертного духа, стоящего вне зла и страданий, смерти и разрушения. Иными словами, это есть достижение состояния свободы от всякого страдания и несчастья – освобождение. Система йоги указывает практически осуществимый путь саморазвития всем тем, кто следует велениям духа.

Но духовное проникновение может быть достигнуто лишь тогда, когда ум очищен от всех примесей и остается совершенно спокойным и ясным. Для очищения и просветления читты йога дает нам восемь средств: 1) яма (воздержание); 2) нияма (культура); 3) асана (положение); 4) пранаяма (контроль за дыханием); 5) пралья-хара (выключение чувств); 6) дхарана (внимание); 7) дхьяна (созерцание); 8) самадхи

(сосредоточение). Они известны как вспомогательные средства йоги. При регулярном применении на практике этих средств с благоговением и бесстрастием они ведут к достижению йоги как сампраджнята, так и асампраджнята.

Первое правило йоги состоит: а) в ахимсе – воздержании от нанесения вреда любому виду жизни; б) в сатье – правдивости в мыслях и словах; в) в астейе – заповеди «не укради»; г) в брахмачарье – контроле над чувственными желаниями и страстями; д) в апариграхе, т.е. в нестяжательстве, отклонении даров. Хотя эти виды практического поведения должны быть настолько хорошо известны, что не требуют детальных разъяснений, тем не менее, в йоге они объясняются во всех подробностях, причем подчеркивается необходимость строгого соблюдения всех ее предписаний, вплоть до самых мелочей. Причина этого очевидна. То, что здоровый ум пребывает в здоровом теле и что ни ум, ни тело не могут быть здоровыми у человека, который не контролирует своих страстей и сексуальных импульсов, – это психологический закон. Это объясняет необходимость полного воздержания йогина от всяких порочных поступков и стремлений, если он собирается в состоянии сосредоточения познать Истину.

* Работа выполнена под руководством канд. ист. наук, доц. М.М. Есиковой.

Второе средство достижения освобождения – это нияма – культура. Суть ее заключается в развитии следующих положительных навыков, или привычек: а) шауча, то есть поддержание чистоты тела и принятие чистой пищи (так называемое бихья – внешнее очищение), а также очищение ума посредством воспитания хороших эмоций и чувств (таких, как дружелюбие, доброжелательность, бодрость) ради того, чтобы сделать добро другим людям, невзирая на их пороки («абхьянтара», то есть внутреннее очищение); б) сантоа – привычка довольствоваться тем, что приходит само собой без излишних усилий; в) тапас – умерщвление плоти, которое состоит в привычке переносить холод, жару и т.п. и соблюдении аскетических обетов; г) сва-дхьял – привычка к регулярному чтению религиозных книг; д) Йшварапранид-хана – размышление о Боге и смирение перед ним.

Асана – это дисциплина тела, которая состоит в умении занимать прочные и удобные положения. Имеются различные виды асаны – падмасана, вирасана, бхадрасана и т.д. Их можно изучить надлежащим образом только под руководством специалистов. Дисциплина тела столь же необходима для достижения сосредоточения, как и дисциплина ума. Если тело не свободно от болезней и других вредных влияний, то достигнуть сосредоточения очень трудно. Исходя из этого йога устанавливает детально разработанные правила для поддержания здоровья тела и подготовки его в качестве вместилища для сосредоточенной мысли. Система йоги предписывает ряд правил для сохранения жизненной энергии, укрепления и очищения тела и ума. Асаны – положения тела, рекомендованные в системе йоги, – являются эффективными методами, с помощью которых тело может быть частично предохранено от болезней, и все члены его, в особенности нервная система, могут должным образом контролироваться, что предотвратит и нарушения деятельности ума.

Пранаяма состоит в глубоком вдыхании, задержании дыхания и выдыхании в течение определенного промежутка времени. Детали этого процесса должны быть изучены у специалиста. Дыхательные упражнения полезны для укрепления сердца и улучшения его деятельности, что признается врачами (пациентам со слабым сердцем они в определенных случаях рекомендуют прогулки, восхождения и т.п.). Йога идет дальше и предписывает контроль дыхания для сосредоточения ума, потому что это способствует устойчивости тела и души. До тех пор, пока продолжается дыхание, ум также испытывает колебания и замечает вдыхание и выдыхание воздуха. Когда же дыхание приостанавливается, ум приходит в состояние ничем не нарушимого сосредоточения. С помощью упражнения в контроле за дыханием можно приостанавливать дыхание на долгое время и тем самым продлить состояние сосредоточения.

Пратьяхара состоит в недопущении чувств к соответствующим внешним объектам и сохранении их под контролем ума. Когда чувства эффективно контролируются умом, ими руководят не соответствующие природные предметы, а сам ум. Поэтому в таком состоянии ум не подвергается действиям зрительных образов и звуков, проникающим через глаза и уши, но подчиняет себе эти чувства и заставляет видеть и слышать свои собственные объекты. Достичь такого состояния очень трудно, но возможно. Это требует твердой воли и длительной практики в достижении господства над своими чувствами. Вышеперечисленные пять средств достижения освобождения – воздержание, культура, положение тела, контроль за дыханием и контроль над чувствами – считаются внешними помощниками йоги. По сравнению с ними остальные три средства должны считаться внутренними, потому что они непосредственно относятся к некоторому роду йоги; это – внимание (дхарана), созерцание (дхьяна) и сосредоточение (самадхи).

Внимание – это дисциплина ума, состоящая в сосредоточении, фиксации ума-читты на желаемом объекте. Объект, находящийся в сфере внимания, может быть частью тела (пуп, переносица и т.д.) или внешним (луна, образы богов и т.д.). Способность прочно сосредоточивать внимание на некотором объекте является испытанием пригодности для подъема на следующую, высшую стадию йоги.

Созерцание – следующая ступень йоги. Оно означает равномерное течение мысли около и даже вокруг объекта внимания. Это – спокойное рассмотрение объекта. В результате мы получаем ясное и отчетливое представление об объекте, его частей и аспектов. Но с помощью длительного размышления ум может развить частичное представление объекта в полное и живое его представление. Таким образом, созерцание раскрывает реальность рассматриваемого объекта для ума йогина.

Сосредоточение – это конечная ступень в практике йоги. На этой ступени ум настолько глубоко поглощен объектом созерцания, что он теряет себя в объекте и не имеет никакого представления о самом себе. В состоянии созерцания мышление и объект мысли остаются различными и самостоятельными состояниями сознания.

Утверждают, что благодаря практическому применению йоги на ее различных стадиях йогин приобретает особую силу. Так, йогини могут приручать всех животных, включая даже диких зверей;

доставать любую вещь с помощью простого желания; знать непосредственно прошлое, настоящее и будущее; вызывать сверхъестественные зрительные образы, звуки и запахи и видеть тончайшие сущности ангелов и богов. Они могут также видеть через закрытые двери, проходить через каменные стены, делаться невидимыми, появляться в одно и то же время в различных местах и т.д. Но в то же время система йоги призывает всех религиозно настроенных людей не применять йогу ради этих целей. Йога служит достижению освобождения. Йогин не должен поддаваться соблазну обретения сверхъестественных сил. Он должен преодолевать этот соблазн и двигаться вперед до тех пор, пока не придет к освобождению.

Кафедра «История и философия»