РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
ИНСТИТУТ ВОСТОКОВЕДЕНИЯ

Варун Вир

Йога есть жизнь

(в сочетании с Айюр-ведой
и натуральной терапией)

Ответственное редактирование,
комментарии и вводная статья
Валерий Павлович Андросов

Перевод
Лилия Викторовна Беркуш

Москва
ИВ РАН
2020

В 18

Ответственный редактор
В. П. Андросов

Перевод
Л. В. Беркуш

Утверждено к печати
Редакционно-издательским советом
Института востоковедения РАН

В 18 **Варун Вир**

Йога есть жизнь (в сочетании с Айюр-ведой и натуральной терапией) / Отв. ред., комментарии и вводная статья В. П. Андросова; пер. с англ. Л. В. Беркуш; Ин-т востоковедения РАН. – М.: ИВ РАН, 2020. – 228 с. + ил.

ISBN 978-5-89282-966-3

«Йога есть жизнь» – это не учебник йоги, предназначенный для отшельников, ищущих духовной самореализации. Это пособие для каждого из нас, для современников, вне зависимости от религиозных предпочтений или отсутствия оных, а также о том, как простейшие физические и дыхательные упражнения, правила гигиены и питания, народные средства включить в наш обиход, обычный режим трудового дня, чтобы свести к минимуму количество обращений к врачам, в аптеки, к психиатрам и другим целителям. Это книга о том, как излечить себя самостоятельно. Делается это не приёмом таблетки, а знанием взаимосвязей телесной, психической и духовной организации нашего организма, нашей личности. Это знание рецептов снятия боли в том или ином месте организма, об устранении постоянной немощи того или иного органа человека, а также о недопущении недугов, о предотвращении влияния дурных наследственных предрасположенностей.

© Варун Вир, текст, иллюстрации, 2020
© Беркуш Л. В., перевод, 2020
© Андросов В. П., комментарии, вводная статья, 2020
© Моева Д. С., дизайн обложки, 2020
© ФГБУН ИВ РАН, 2020

СОДЕРЖАНИЕ

От редактора: Йога в СССР и России 5
Предисловие автора 29
Почему йога? 31
Разминка или разогрев 39
ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА АСАНЫ 45
- Полупоза царя рыб 46
- Поза морды быка (или коровы) 48
- Поза льва 50
- Радостная поза 52
- Поза бабочки 54
- Поза сидящего верблюда 56
- Поза кошки 58
- Поза зайца 60
- Поза горы 62
- Поза пальмы 64
- Поза животного (стоя, склониться набок) 66
- Поза треугольника 68
- Поза вождя обезьян 70
- Поза скорпиона 72
- Поза полуколеса 74
- Положение ладони у ступней 76
- Положение для спины 78
- Поза «колеблемого ветром» 80
- Поза крокодила 82
- Позиция на пупке 84
- Поза дракона (змеи кобры) 86
- Поза саранчи 88
- Поза лука (для стрельбы) 90
- Поза змеи 92
- Поза с поднятой вверх ногой 94
- Поза для гибкости позвоночника 96
- Поза свежего дыхания (ветра) 98
- Поза плуга 100
- Поза колеса 102
- Поза лодки 104
- Поза [пользы] для всех членов [тела] 106
- Поза трупа 108
- Поза на голове 110

Громкое произношение звуков 113
Комплекс йогических упражнений 115
Приветствие солнцу 116

ПРАНАЯМА 129
Пранаяма: воздействие на сердце и ум 131
Йога-нидра (йогический сон) 141

НАТУРОПАТИЯ 143
Основы натуропатии 152
Голодание 160
Отдых 172
Причины бессонницы 176
Сон как искусство 177
Грязелечение 179
Водолечение 181
Очищение нервной системы 183
Паровые ванны 184
Солнечные ванны 184
Массаж 185
Еда 187
Фрукты 194
Распорядок дня 199

АЙЮР-ВЕДА 205
Специи 207

РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ИХ ЛЕЧЕНИЕ 213
Важные рекомендации для пациентов 223

От редактора: Йога в СССР и России

Осенью 2018 года Институт востоковедения РАН посетил индийский учёный йогин Варун Вир. Он выступил с небольшой лекцией и предложил перевести на русский язык свою книгу о йоге для жизни, в которой, помимо йогических упражнений, приводятся многочисленные советы по оздоровлению, народной медицине индийцев, а также фрагменты из книг Айюр-веды (***āyur-veda***)[1], многовековой науке Индии, содержащей знания о здоровье организма человека, его лечении и сохранении.

Ещё лет 20 назад стоило подумать, переводить ли эту книгу на русский язык, поскольку большинство советов относительно лекарств, продуктов питания, растений и деревьев относились к индийской культуре и среде обитания, малоизвестным в нашем обществе. Но за последние годы многое изменилось. В крупных и средних городах России появились различные клиники и школы восточной медицины – в том числе, индийской, рестораны индийской кухни и магазины индийских продуктов. В Москве регулярно устраиваются индийские базары, которые посещают тысячи людей.

Начинание последних десятилетий – Международные дни йоги, когда, помимо торжеств и демонстраций, проводятся мастер-классы, в том числе по медитации, лекции и практические занятия йогой. Последний (пятый) праздник состоялся 16 июня 2019 г. в Таганском парке Москвы, где можно было познакомится не только с традиционной *хатха-йогой,* или йогой усилий, но и с йогой Айенгара и другими видами этого искусства. Уже много лет существует

---

[1] У нас нередко принято писать «аюрведа» Буквальное значение: знание о жизни. *Здесь и далее все примечания в книге сделаны ответственным редактором.*

Федерация йоги России. Более того, открылись аптеки Айюрведы (Аюрведы), туристов приглашают на специальные туры в Индию – в том числе, для знакомства с практикой этой науки; в городах выступают индийские йогины, целители, *риши* (учителя, мудрецы) и другие индийские знатоки здорового образа жизни.

Едва ли не в каждом городе висят объявления о занятиях йогой. Нередко можно увидеть номера телефонов и адреса школ написанные прямо на тротуаре.

Редактор этой книги откликнулся на объявление о йоге ещё в середине 70-х годов XX века, когда учился на философском факультете МГУ, специализируясь на индийской философии и изучении санскрита.

Занятия продолжались с осени по весну по субботам ранним утром в спортзале одной из московских школ. Трём десяткам моих сотоварищей повезло заниматься йогическими упражнениями (естественно, тайком, «подпольно») с одним из первых российских учителей-самоучек. Поначалу никаких учебников не было. Такого страна ещё не знала. Йога не относилась к системе марксистско-ленинских дисциплин и поэтому была противопоказана советским людям.

Метод обучения был самый простой: «Делай, как я!». Учитель показывал конкретные позы (*асаны*[2], называя их на санскрите и в переводе), демонстрировал движения и в то же время рассказывал о возникающих трудностях исполнения, о пользе этих поз и т. д. Между упражнениями он делился своими фрагментарными индологическими знаниями и советовал переходить на вегетарианство. С каждым

---

[2] *Асана* (санскр. ***āsana***) – сидение, пребывание, место, поза, положение, позиция. Слово «*асана*» как положение тела при йогических упражнениях почти вошло в русский язык. В йоге принятие каждой *асаны* не только позволяет управлять телесными силами, но и ведёт к духовному оздоровлению.

следующим занятием количество упражнений увеличивалось, как и их сложность.

За время обучения я научился чётко выполнять 42 упражнения, включая такие сложные, как стойка на голове (*щирша-асана*) и различные «скрутки». Не давалась мне только поза лотоса (*падма-асана*). Пару лет я следовал вегетарианству, что в то время было непростым делом. В зимнее время с овощами и фруктами – как и с их качеством и разнообразием – в Москве 70–80-х гг. было совсем плохо.

Сейчас это даже трудно себе представить, но тогда в стране – да и в Москве – была совсем другая ситуация: ни Интернета, ни мобильной связи, ни возможности выехать в Индию не по служебной надобности. Не было в продаже не только товаров и лекарств из Индии, но практически не было и книг о стране, её культуре, народах, знаниях. То, что было, приходилось **доставать** в стране тотального духовного и материального дефицита.

Правда, как студенту кафедры зарубежной философии, мне разрешалось получать из спецхрана и только в читальный зал религиозную литературу – в том числе «Библию» и многие книги о религии, изданные до революции[3]. Всё это было столь интересно и захватывающе, что приходилось конспектировать и переписывать толстые книги. Конечно, их содержание нельзя было даже сравнивать с предметами основного курса: истмат, диамат, политэкономия социализма, история партии, история атеизма и прочее.

Зато в те застойные времена было такое прекрасное изобретение советских людей, как самиздат. Причём он существовал в пору, когда в личной собственности отсутствовала

---

[3] Если не ошибаюсь, в нашем гуманитарном корпусе МГУ на проспекте Вернадского такое разрешение выдавалось ещё и студентам кафедры зарубежного искусства на историческом факультете.

множительная техника. На простой пишущей машинке набивалось через копирку четыре читаемых экземпляра книги, перевода, статьи, материала, которые распространялись среди особо доверенных лиц, друзей. Конечно, большинство таких работ относилось к антисоветской литературе, но запрет большевиков почему-то простирался и на шедевры русской литературы (причём не только русских эмигрантов[4]), на религиозные произведения, а также на всю индийскую немарксистскую философию и на труды по йоге.

В нашем классе йоги мы приобрели такие машинописные копии учебника (без автора), где сообщались необходимые сведения, последовательность движений и поз. Как кажется сегодня, эти советские времена были, по меньшей мере, странны, если не судить строго. Для тех же, кто интересовался вопросами духовной жизни, они были просто чудовищны. В гуманитарной области знаний сложилась абсурдная ситуация. Чтобы заниматься любой дисциплиной или предметом исследований, которые хотя бы косвенно не относились к марксизму-ленинизму, нужно было испрашивать разрешение у членов партии, в парткоме. Тогда почти все начальники и руководители должны были быть членами КПСС[5]. И чтобы по окончании вуза работать преподавателем истории или философии, нужно было вступить в партию. Мне повезло обойти это требование, поступив в аспирантуру.

---

[4] К примеру, с произведениями Набокова, Ахматовой, Гумилёва и других русских писателей я впервые познакомился только в самиздате. Поэзию Анны Ахматовой изредка публиковали, но раздобыть эти книги и журналы было труднее, чем купить самиздат.

[5] Каково было мне, у которого даже отец (главный механик военного завода, а позднее крупного химического завода) никогда не вступал в партию! Его семью сокрушили в конце 20-х – в 30-е гг., а он выжил благодаря тому, что, по его словам, пребывал «в тени», «не высовывался ни в партию, ни в лидеры».

В то же время в академических институтах разрешалось заниматься исследованиями и переводами народного индийского эпоса. Так, «Махабхарату» переводили и публиковали не только в Москве и Ленинграде (Санкт-Петербурге), но и в «глубинке» – в Ашхабаде, хотя в этом произведении «немарксистские» и религиозные суждения встречаются почти в каждой строфе. Каким-то чудом издали долгожданную «Артхашастру»[6], которую перевели лучшие российские индологи (С. Ф. Ольденбург, Ф. И. Щербатской и другие) ещё в начале 30-х годов. В конце 50-х в Москву вернулся Юрий Николаевич Рерих (1902–1960) – один из крупнейших российских востоковедов XX века, который внёс мощную струю в развитие отечественной индологии.

Но благодарить за открывшийся интерес к Индии надо не КПСС, а международные события. Как повелось в Советском Союзе, всё началось, конечно, с политики, а именно – с индийско-советской дружбы Н. С. Хрущёва (1894–1971) и Джавахарлала Неру (1889–1964). Для знакомства советских людей с Индией были срочно переведены на русский язык книги С. Чаттерджи и Д. Датта «Древняя индийская философия» (М., 1954) и «Индийская философия», Т. 1–2, М., 1956–1957 – крупнейшего государственного деятеля Сарвепалли Радхакришнана (1888–1975), позднее (1964–1967) президента Республики Индия. В них содержались и основные сведения о йоге, но, конечно, без технических деталей. Всесторонне были освещены этапы развития идей, течений, школ индийских религиозно-философских систем в древности и раннем средневековье. В Ашхабаде работал академик медицины Борис Леонидович Смирнов (1883–1963), русский интеллигент, который не только занимался научными

---

[6] Артхашастра, или Наука политики. Перевод с санскрита. М.-Л., 1959.

медицинскими вопросами[7], но и глубоко интересовался индийской культурой.

В истории России немало хороших врачей стало выдающими деятелями культуры – достаточно назвать: Владимира Ивановича Даля (1801–1872), Антона Павловича Чехова (1860–1904), Михаила Афанасьевича Булгакова (1891–1940) и других. Интерес нейрохирурга Смирнова к древним текстам и знаниям Индии был деятельным: он с молодости изучал санскрит, переписывался с индийскими и европейскими учёными, получал от них книги, тексты. С 1955 по 1963 гг., когда Б. Л. Смирнов уже не мог стоять у операционного стола, он опубликовал замечательные семь религиозно-философских томов (некоторые – в двух частях) переводов на русский язык с санскрита отдельных книг «Махабхараты», причём некоторые выпуски включали в себя публикацию оригинальных текстов[8], и ко всем книгам – введения, комментарии и словари.

Разумеется, наибольшей известностью пользовались его переводы «Бхагавад-гиты»[9] и «Мокша-дхармы»[10] – религиозно-философские тексты индийского эпоса. В последующие

---

[7] Итогом его деятельности с 20-х годов в этой области, по-видимому, стала монография «Анатомия вен спинного мозга и различное их состояние в зависимости от изменения общего кровообращения» (Ашхабад, 1953). В Туркмении его считают основателем неврологии и нейрохирургии.

[8] Первый же выпуск – «Сказание о Нале» (1955) – содержал перевод и публикацию санскритского текста, на котором студентом мне довелось учиться переводить индийский эпос в факультативной группе санскритолога Веры Александровны Кочергиной (автора Санскритско-русского словаря). Последний восьмой выпуск «Книга о нападении на спящих» и «Книга о жёнах» завершала уже вдова Бориса Леонидовича – Людмила Эрастовна. Он был издан в 1972 г.

[9] Издана в1956 г.– первая часть, перевод (буквальный и литературный) и комментарии, а также вторая часть в 1962 г.– санскритский текст и симфонический словарь.

[10] Впервые издана в 1959 г.

десятилетия эти книги неоднократно переиздавались в Ашхабаде. Не меньшую известность приобрёл седьмой выпуск, последний прижизненный – «Махабхарата. VII, часть 2. Книга о Бхишме. Книга о побоище палицами. Перевод с санскрита. Послесловие, примечания, толковый словарь академика Б. Л. Смирнова. Ашхабад, 1963».

Вес и значение этой книги придаёт не столько перевод – отличный сам по себе – сколько «Послесловие». Оно состоит из исследовательских очерков: «Санкхья» (с. 79–168); «Йога» (с. 169–214), в котором освещаются все стадии религиозного совершенствования, согласно этому учению – в том числе, описание и фотографии йогических поз и «Очерк развития вишнуизма по текстам Махабхараты» (с. 215–242). Приводимые во втором очерке йогические позы (с. 174–196) как раз и послужили главным учебником для советских учеников индийских йогинов.

Благодаря трудам Б. Л. Смирнова, мы уже в середине 70-х гг. различали виды йоги. Упомянутое выше объявление на факультете философии приглашало заниматься *хатха-йогой*[11]. Мы, начинающие индологи и те, кто читал труды Смирнова и Радхакришнана, уже прекрасно понимали, что видов йоги несколько, о чём сообщалось и в «Бхагавад-гите»: *бхакти-йога, карма-йога, джняна-йога, раджа-йога* и другие.

Хатха-йога считается ступенью *раджа-йоги*, или царственной йоги, т. е. йоги, которая обучает йогина мастерскому владению своим телом. Помимо всестороннего развития физического тела, умения принять любое положение, нужно было научиться, пребывая в той или иной позе, сохранять абсолютное спокойствие и непринужденное ровное

---

[11] ***Haṭha-yoga*** – йога силы, усилия, силовые упражнения.

дыхание. Кроме того, йогину следует учиться обуздывать[12] различные психические, умственные, поведенческие и социальные проявления человека, что достигается упражнениями в *пранаяме* – управлении *праной,* дыханием, увеличении энергии (***prāṇa-āyāma***). Это – длительная задержка дыхания, глубокие вдохи и выдохи, умение вызывать жар, еле дышать в позе трупа и прочее, что уже близко к тому, что называется сверх-способностями человека. Но это подразумевается в смыслах и значениях слова «йога».

Великих йогинов в Индии величают совершенными (*сиддха*), магами и кудесниками. К ним относят и знаменитых основоположников религиозных течений, например, Щакьямуни Будду (V–IV вв. до н. э.), который и творил чудеса, и в совершенстве владел умственными и медитационными возможностями. В Средние века[13], или со второй половины I тыс. н. э. мастерство йогинов легло в основу новых религиозно-мистических движений – особенно в школах шиваизма, шактизма, индуистского и буддийского тантризма.

У нас йогой, как правило, называют *хатха-йогу.* И это странно, поскольку с середины 50-х в СССР стало известно о существовании разных видов йоги. В России последних 30 лет можно получить исчерпывающую информацию о самых тайных культурных явлениях Индии с ведических

---

[12] Это буквальное значение глагола ***yuj*** (запрягать, связывать, приводить в действие, укреплять, сосредотачивать), от которого производно слово ***yoga***, йога (*букв.* упряжка, сбруя, взаимосвязь, усердие, напряжение, сосредоточение).

[13] По мнению большинства российских и западных учёных, индийское средневековье началось в VII в. в наиболее экономически развитых частях Индостана. Индийские же историки преимущественно разделяют мнение, что древность продолжалась вплоть до XII в., и только потом начались Средние века. Но и у древности, и у средневековья было несколько последовательных этапов.

времён до современности, о разнообразных культах, сектах, племенах, мистиках и прочем.

Пожалуй, первой научно-популярной книгой в СССР, вышедшей многотысячным тиражом, стала книга «Мудрецы и философы древней Индии» (М., 1975), созданная моим учителем (1977–1978) по чтению и переводу «Бхагавад-гиты» Александром Викторовичем Герасимовым и моим будущим научным руководителем в аспирантуре (1978–1981) Григорием Максимовичем Бонгард-Левиным.

Они оба были профессиональными индологами, служили в московском Институте востоковедения Академии наук, неоднократно бывали и даже подолгу жили в Индии и Щри Ланке. Книга имела грандиозный успех. В последующие 20 лет она неоднократно переиздавалась с 1980 года – но уже под именем одного лишь второго автора[14] – и называлась иначе: «Древнеиндийская цивилизация. Философия. Наука. Религия». Каждое следующее издание имело небольшое дополнение.

В 1990 г. был опубликован труд одного из первых русских знатоков йоги Т. Э. Васильева «Начала хатха-йоги» (М., «Прометей») – как сказано в аннотации «Оригинальное обобщение существующих техник и методов хатха-йоги, адаптированных для советского читателя». Книга издана фантастическим для наших времён тиражом – 200 тысяч экземпляров – как будто это был труд Генсека КПСС. В предисловии автор признался: «Техника выполнения *асан* базируется на методологии Б.К.С.Айенгара, однако были внесены многочисленные изменения и дополнения в соответствии с другими источниками и личным опытом».

---

[14] А. В. Герасимов поздней осенью 1978 г. переехал в Израиль, и потому в СССР больше уже не мог фигурировать как автор книги.

Следуя традиционным образцам изложения йоги, Т. Э. Васильев перечисляет все восемь ступеней системы, отдавая должное Патанджали (II век) – автору «Йога-сутры», в которой был собран и систематизирован опыт поколений йогинов. Эти ступени таковы:

1. «Яма – соблюдение всеобщих моральных заповедей;
2. Нияма – внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину;
3. Асана – поза – достижение физического здоровья посредством физических упражнений;
4. Пранаяма – контроль над дыханием или умение путём дыхательных упражнений управлять потоками праны (универсальной энергии) как в своём теле, так и за его пределами;
5. Пратьяхара – управление чувствами;
6. Дхарана – сосредоточение и концентрация;
7. Дхьяна – размышление[15] и созерцание, или медитация;
8. Самадхи – слияние с духом Вселенной».

Все восемь ступеней кратко описываются автором (с. 8–17), но основной упор сделан на динамические разминочные упражнения (с. 18–45) и, разумеется, на выполнении 84 главных *асан* (46–121) с публикаций фотографий всех поз в приложении. Во второй части книги даются пояснения к выполнению *пранаям,* а также освещаются прикладные темы: упражнения для глаз, питание, гигиена и т. д. Следовательно, в книге поведано лишь о четырёх первых ступенях йоги.

---

[15] Я бы не согласился с такой трактовкой. Всё-таки *дхьяна* – это умение сосредоточить умственные усилия на одном предмете, на одной теме, на одном процессе (скорее, внутреннем). По-русски более правильно говорить: «раздумья», «обдумывание» и «созерцание».

Эту работу можно смело расценить как полноценный учебник *хатха-йоги* – с ним уже можно было работать и практиковать. Правда, традиционно и верно считается, что без учителя этого делать не стоит, можно навредить себе и физически, и психически. Крайне сложно слова учебника самостоятельно преобразовать в движения тела и при этом соблюсти меру прилагаемого усилия, правильно оценить состояние своего здоровья, свой вес и прочее. Всё это вполне может закончиться тем, что вы растянете связки, навредите функционированию внутренних органов, повредите позвоночник и даже сломаете шею, выполняя стойку на голове.

Научной основой для всех интересующихся йогой мог бы послужить перевод с санскрита первоисточников: «Йога-сутр» Патанджали, совместно с комментарием Вьясы (IV в.). Его выполнил замечательный петербургский учёный Валерий Исаевич Рудой в содружестве с Еленой Петровной Островской[16]. В кратких, но очень ёмких афоризмах (*карика*) Патанджали, чётко и очень конкретно разъяснённых Вьясой, передана самая суть учения о совершенствовании сознания, духа и тела человека. «Йога есть сосредоточение (*самадхи*)… Но то [сосредоточение], которое при сознании, собранном в точку, высвечивает объект как он есть в реальности, уничтожает аффекты (*клеща,* загрязнения сознания), ослабляет путы кармы и ставит целью прекращение [развёртывания сознания], оно то и получает название йога сознания (*сампраджнято йога*)» (с. 86). ***«2.*** *Йога есть прекращение деятельности сознания»* (***yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ***)» (с. 87) [17].

---

[16] Классическая йога («Йога-сутры» Патанджали и «Вьяса-бхашья»). Перевод с санскр., введение, комментарий и реконструкция системы Е. П. Островской и В.И Рудого. М., Наука, 1992.

[17] Все вставки в круглых скобках здесь и далее – от автора данной статьи. Взяты они из комментариев В. И. Рудого Кстати, первая глава посвящена объяснению сложнейшего психофизического

В книге Патанджали и Вьясы четыре главы. Первая посвящена рассмотрению основной терминологии – определениям системы. Здесь же устанавливается связь с древнейшей системой *санкхья,* в которой за основу берётся дуализм мироздания: *Пракрити* (материя) и *Пуруша* (дух). *Пуруша* – это всего лишь «Зритель (***draṣṭṛ***)[18], «пребывающий в абсолютной обособленности (*кайвалья*)» от деятельности *Пракрити.* Но «*Пуруше* в актуализированном состоянии (***vyutthāne***) [свойственна] деятельность, которая не отличается от деятельности сознания… Сознание – словно магнит, действующий одним лишь фактом своей близости; благодаря свойству быть наблюдаемым оно становится собственностью *Пуруши,* своего господина» (с. 88).

Систему йоги зачастую называют *сешвара-санкхья,* т. е. *санкхья* с *Ишварой* (создателем, божественным творцом). Не надо думать, что речь идёт о Творце иудео-христиано-исламских традиций, или религий, так называемого «авраамического корня». Что касается Ишвары «Йога-сутры», то в этом тексте культивируется *бхакти*[19] *(I, 23). И в кариках,* и в толковании «Вьяса-бхашьи» даётся однозначное определение: *Ишвара* – «особый *Пуруша*» (духовное первоначало дуалистической санкхьи) – I, 24. Особенность Ишвары в том, что он «не затронут опытом» наслаждения плодами деятельности *Пракрити* ради *Пуруши.*

тренинга – сосредоточению (*самадхи*). Не научившись сосредотачивать собственное сознание, заниматься любым видом йоги не имеет смысла.

[18] «*Зритель есть не что иное, как способность ви́дения; хотя и чистый, [он] воспринимает [все] содержания сознания*» (2.20, с. 129).

[19] *Бхакти – букв.* преклонение, преданность некоему высшему началу или любовь к верховному существу.

Да, *Ищвара* приносит пользу живым существам, участвует в космических процессах и т. д., но от этого он не становится личным божеством, ибо «его выражение – священный слог ОМ» (с. 96–99). Фактически здесь развивается теория *Пуруши*, которому придаются новые качества, по-видимому, уже известные по другим авторитетным текстам, которые связывали их с именем безличного *Ищвары*. Собственно безличным и в неперсонифицированном виде он остаётся и в системе йоги. При медитации на роли *Ищвары* йогин должен взирать на изображение слога ОМ и рецитировать его – I, 27–28, а не на образ Владыки.

Иконографический образ *Ищвары* вообще не известен и никогда не создавался. *Ищвара* – это, если можно так выразиться, функция индуистского божества, которая может быть присуща различным богам: Щиве, Вишну, Брахме и т. д. Монотеизм иудаизма, христианства и ислама – это категорическое отрицание всех божеств и передача всех функций творения одному Богу, а индуистский теизм (вайшнавизм) – это признание всех богов индуизма и передача Вишну функций Творца (Ищвары) мироздания[20].

Создатели «Йога-сутры» упомянули *Ищвару*, вполне возможно, именно в связи с *бхакти,* бхагаватизмом и растущей популярностью *Гиты.* Но что такое «особый Пуруша» – это стало проблемой для комментаторов. Для Вьясы (I, 24) *Ищвара*

---

[20] В своём недавнем письме мой товарищ со студенческих времён, а ныне представитель Московского общества сознания Кришны, современного варианта традиции гаудия-вайшнавизма, Кришнананда Дас пишет: «На правах старого друга осмелюсь высказать свое мнение. Во-первых, гаудия-вайшнавы признают Высшей Личностью Бога не Вишну, а Кришну. Во-вторых, для гаудия-вайшнавов функция Творца – не главная, а лишь одна из Его *лил* (*сришти-лила*, или игра творения). В-третьих, гаудия-вайшнавами все боги индуизма признаются обычными индивидуальными душами, которых Кришна наделил особым могуществом.

«всегда освобождённый», т. е. это – и не человек, «достигший состояния абсолютной обособленности», и не бог, у которого есть свои привязанности и связи. По мнению комментатора, доказательство «вечного превосходства» *Ищвары* достоверно и это «священные тексты». Переводчики (В. И. Рудой и Е. П. Островская) так перевели термин śāstra, а в примечаниях указали, что это – и *щрути,* и *смрити* (с. 215, прим. 24,5). В принципе, это может быть и неким конкретным текстом – в том числе, «Бхагавад-гитой» того времени (ср. с прим. 25,2, там же: с. 217).

Далее задаётся сакраментальный вопрос и даётся не менее сакраментальный ответ: «Но в таком случае, что является достоверным основанием священных текстов?

Их основание – в высочайшей сущности [Ищвары]. Поскольку и священные тексты, и [вечное] превосходство рядоположны высочайшей сущности Ищвары, их связь не имеет начала во времени.

Отсюда следует, что Он – всегда Ищвара, всегда освобождённый. И это Его высшее могущество не имеет ничего равного себе или превосходящего. Прежде всего оно не может быть превзойдено другим высшим могуществом, ибо если бы существовало нечто, превосходящее его, то оно было бы им самим. Поэтому тот, в ком реализован высший предел могущества, есть Ищвара. Не существует и другого высшего могущества, равного ему… Он [как сказано в сутре] – особый Пуруша» [там же: 97].

Конечно, логика по принципу «масло масляное» вряд ли является доказательством, но она свидетельствует о том, что Ищвара-вада, или учение о Творце мироздания ещё не было оформлено ни доктринально, ни категориально[21]. Доктринальное «усиление» создатели *карик* и Вьяса пытаются

---

[21] Это произошло позднее, например, в трудах Уддьотакары (VII в.), представителя школы ньяя. Но и у него, и у его последователей Ищвара остался безличным божеством, символизирующим силу других богов.

осуществить ниже – I, 25–29, когда приписывают ему некоторую космогоническую функцию: «Умозаключение исчерпывает [свою доказательную силу] в выведении только общего, и [оно] бесполезно при познании специфического; поэтому истинное знание Его имени и других особенностей следует искать в агамах (священных текстах). Хотя [Ищвара] не извлекает пользы для самого себя, его цель – приносить пользу живым существам: “При разрушении кальпы (периода существования вселенной) и великих разрушениях вселенной наставлением в знании и дхарме (Законоучении) я поддержу [все живые] существа, вовлечённые в круговорот бытия…

… этот [Ищвара] —

26. Учитель также и древних, ибо он не имеет временных различий.

И древние учители различаются по времени [своего существования], но Он, к кому временные характеристики неприложимы, является учителем также и древних [мудрецов]. Подобно тому, как Он совершенен по абсолютности формы существования при начале данного творения, точно так же Его следует рассматривать и при начале прошлых творений [22].

27. Его [вербальное] выражение – священный слог Ом.

Ищвара – то, что обозначается священным слогом Ом.

Во второй главе называются восемь ступеней йоги действия (*крийя-йога*), понимаемой как «*подвижничество, самообучение, упование на Ищвару*» (2.1):

«2.29 *Самоконтроль* ***(yama)****, соблюдение [религиозных] предписаний* ***(niyama)****, [йогические] позы* ***(āsana)****, регуляция*

[22] Знаменательно уже то, что авторы не решаются назвать *Ищвару* творцом мироздания. Для этого ещё не было оснований в сфере философской деятельности.

*дыхания (**prāṇāyāma**), отвлечение [органов чувств] (**pratyāhāra**), концентрация [на объекте] (**dhāraṇā**), созерцание (**dhyānā**) и сосредоточение (**samādhi**)…”* (с. 136).

И далее афоризмы с 30-го по 39 вместе с комментарием – это *йяма*, с 40-го по 45 – *нийяма*, с 46-го по 48 – *асана*. «*46. Асана есть неподвижная и удобная [поза]».* Вьяса поясняет: «Например: поза лотоса, поза героя, благоприятная поза (свастика), поза палки, поза со вспомогательной опорой, поза лежания, поза сидящего журавля, [поза] сидящего слона, [поза] сидящего верблюда, равновесная поза, неподвижная-и-удобная поза, наиболее лёгкая и прочие [позы] такого рода.»[23]

И далее до конца главы кратко рассматриваются две следующие ступени совершенствования в йоге: *пранаяма* и *пратьяхара*. В третьей главе (с. 147–181) речь идёт о трёх последних ступенях, на которых у йогина развиваются совершенные способности (*вибхути*). И, наконец, четвёртая глава посвящена «Абсолютному освобождению» (*кайвалья*). Это уже иная форма жизни, которая возможна только для того йогина, который обрёл совершенные способности, но, чтобы ими овладеть, нужны не только «соответствующее рождение, лекарственные снадобья», но и умение произносить «*мантры*[24], практика аскетизма и йогического сосредоточения» (IV, 1, с. 182).

---

[23] Примеч. В. И. Рудого: «Краткое описание этих асан приводится в комментарии Вачаспати Мишры» (с. 230).

[24] ***mantra*** – сокровенное речение преимущественно санскритских слово- и звукосочетаний. Первоначально так назывались священные стихи гимнов Вед древних индо-ариев. В классический период индийской культуры особое и постоянное произнесение вновь и вновь *мантр* стало обязательным компонентом практик медитации, сосредоточения, созерцания. Задача *мантр*, зачастую содержащих один-два слога (наприм., «А», «АУМ» или «ОМ») или значимых слова, состоит в том, чтобы способствовать созданию образа

Разумеется, изучение и практика йоги в полном объёме доступны только редким одиночкам, посвятившим этим занятиям всю свою жизнь и встретившим подходящего учителя. Такие одиночки должны поверить в индийскую идеологему череды рождений *(сансара*), зависящих от совершаемых поступков, речей, мыслей (*карма*), и в возможность бесконечного совершенствования человека, чтобы следующее рождение оказалось благоприятным[25].

Спустя 10 лет эти переводы были включены в новую книгу авторов, которую они дополнили переводами с санскрита двух разделов (пятого и шестого) из буддийской «Энциклопедии Абхидхармы» великого буддийского учёного Васубандху (IV–V в. н. э.)[26]. Эти разделы наиболее систематически исследуют проблемы психологии человека с буддийской точки зрения, а также освещают задачи для адептов, буддийских йогинов, стремящихся к совершенствованию, к тому, чтобы стать «благородной личностью». Этот путь предполагает подъём по лестнице, у которой, как и в индуистской йоге, восемь ступеней: от «обретшего плод вступления в поток», т. е. обыкновенного человека, искренне заинтересовавшегося духовными знаниями, до «достойного *нирваны*», *архата,* т. е. человека достигшего духовного уровня Будды Щакьямуни.

духовного сосредоточения, плодотворной умственной деятельности, глубокому погружению сознания медитирующего в состояние вне звуков и знаков, в природу высшего начала: Брахман, Атман, Будда, Вишну, Щива,– как бы оно ни называлось.

[25] Как сказано в «Йога-сутре», «соответствующим», т. е. чтобы условия и обстоятельства жизни способствовали занятиям йогой. Индийцы считают, что одной жизни для достижения совершенных способностей и тем более *кайвальи,* освобождения, как правило, недостаточно.

[26] Йога. Пер. с санскр. В. Рудого, Е. Островской. СПб.: Азбука-классика. 2002.

Однако, судя по дальнейшей истории йоги в России, названные научные труды остались фактически незамеченными и не стали опорой для школ, практикующих йогу, которые в великом множестве появились в 90-е годы. Тогда в России начали возникать, как грибы после дождя, десятки школ и институтов йоги. Откуда ни возьмись, явились сотни отечественных учителей, не говоря уже о многочисленных миссионерах с Запада и Востока. Остановлюсь только на отдельных трудах этих деятелей.

Одним из первых заявил о себе «Институт Йога гуру Ар Сантэма»[27], который, судя по Википедии, существует и сейчас. Безапелляционно заявляется следующее: «Все имеющиеся переводы “Йога-сутры” приближённо описывают смысл этого произведения. Это произошло вследствие разночтений в переводах санскритских слов. Ниже приведён перевод на основе информации **Шивы, Патанджали, Школы Йога Гуру Ар Сантэма**, стремящийся приблизить каждое слово к его оптимальному значению. Согласно Уставу Школы Йога Гуру Ар Сантэма, “Йога-сутра” Шримада Патанджали служит теоретической основой учения Гуру Ар Сантэма» (с. 26).

На с. 27–38 приводятся все афоризмы Патанджали, пересказанные с непонятно какого языка. Так уже в 3-м афоризме появляется некое «Вечное Единое», которого не может быть ни в *санкхье,* ни в йоге. Некоторые *карики* даются с точностью до наоборот, например, I, 10: «*Сон есть [специфическая] деятельность сознания, опирающаяся на отсутствие [познавательных содержаний].* Вьяса подчеркивает: «Сон есть специфическая деятельность сознания и при йогическом сосредоточении

---

[27] *Ар Сантэм.* Йога – способ жизни на земле. М., 2-е изд. «Филдви плюс», 2002. Первое издание – 1999. Отечественное имя этого *гуру* – Геннадий Григорьевич Стаценко. Заявленный тираж – 10 тыс. экземпляров.

должен быть устранён, подобно другим [формам] деятельности сознания»[28]. У современного же *гуру*: «Сон – это состояние, когда органы чувств воспринимают информацию от внутренних органов, требующую расшифровки»[29].

Вместо «йоги действия» (*крийя-йога*) в 2.1 говорится о «Дхарма-йоге» у Сантэма, а *кайвалья* 4-й главы переводится как «Просветление» (с. 36) и т.д. Далее всё в таком же стиле, вплоть до пресловутого «открытия “третьего глаза” через совесть» (с. 56–63). В книге приводятся и 12 комплексов *асан и пранаям* (с. 200–246) с описаниями и схематическими рисунками. Разумеется, никакого доверия к такой литературе появиться не может ни у одного здравомыслящего человека.

Эта компания, тем не менее, стремилась оказать мощное воздействие на российское общество. Помимо публикации книг, они открыли в Москве «Центр психологической помощи населению», объявили набор в «Группы здоровья школы Йога Гуру Ар Сантэма», в школы восточного танца и даже в детские группы «Солнышко». Институт издавал журнал «Философия движения», или «Филдви плюс», газету «Филдви+» и ряд учебных и методических пособий.

Другая компания – более камерная – занималась изданием западных книг по йоге, вылившихся в серию «Антология йоги», предпринятую издательством «Janus Books» в 90-е гг. Четвёртый том этой серии: «Йога-сутры Патанджали», перевод и комментарий Т.К.В.Десикачара («Janus Books», пер. с анг. Н. Терского, 1999, 160 стр.) можно считать полезным для интересующихся йогой. В первой половине XX века в южной Индии трудился известный йогин Щри Тирумалай Кришнамачарья (1888–1989), автор труда

---

[28] Классическая йога..., с. 91

[29] *Ар Сантэм.* Йога.., с. 27.

«Йога-рахасья» («Тайны йоги»). У него воспитывалось несколько способных учеников, которых учитель побудил к миссионерской деятельности, созданию собственных школ и направлений. Они стали основателями новых йогических движений. Это прежде всего упоминавшийся выше Беллур Кришнамачар Сундарараджа Айенгар (1918–2014, основатель *Айенгар-йоги*)[30], Щри Кришна Патабхи Джойс (1915–2009, основатель *аштанга-виньяса-йоги,* или йоги, подразделяемой на восемь частей) и Щри Т. К.В.Десикачар (1938–2016), прямой наследник *вини-йоги,* или йоги обуздания, которой обучал Кришнамачарья.

Т. Десикачар продолжил дело отца: «Определение йоги, данное Патанджали, звучит следующим образом: “Йога есть способность направлять разум исключительно на объект и удерживать это направление, не отвлекаясь” (*Сутра* 1.2)[31]. До тех пор, пока это состояние не будет реализовано, человек не сможет полностью связать себя с Богом. Уникальное определение йоги, данное Патанджали – это его вклад в проблему мышления. Он анализирует функционирование разума и упоминает бесчисленные средства, помогающие привести в порядок возмущённое сознание. Наличие стабильного ума в здоровом теле является целью йоги Патанджали. Он

---

[30] С 50-х гг. Б. Айенгар преподавал йогу в Европе и дважды посещал Россию – в 1989 и 2009 гг. Он автор 14 книг по йоге. На английском языке опубликовано его 11 книг, из них 5 переведено на русский язык: *Б.К.С. Айенгар.* Йога Дипика. Прояснение йоги = Yoga Dipika: Light on Yoga.– М.: Альпина нон-фикшн (496 с.); он же. Йога-сутры Патанджали. Прояснение = Light on the Yoga: Sutras of Patanjali.– М.: Альпина нон-фикшн (392 с.), 2016; он же. Йога. Путь к здоровью.– М.: Флинта, 2016; он же. Дерево йоги: Ежедневная практика = The Tree of Yoga.– М.: Альпина нон-фикшн, 2016; он же. 2015Свет жизни: йога. Путешествие к цельности, внутреннему спокойствию и наивысшей свободе = Альпина нон-фикшн.– М., 2016.

[31] Ср. с вышеприведенным переводом В. И. Рудого.

не настаивает на вере в Бога. Он не ссылается на толкование Бога в Ведах, Его Бог – не Хозяин мира, а Учитель. Именно из-за такого подхода его критиковали Вьяса, Щанкара (VIII–IX вв.) и Рамануджа (XI–XII вв.)[32], когда они комментировали методы стабилизации мышления.»[33]

В этом издании приводятся афоризмы Патанджали на дэванагари (один из традиционных индийских шрифтов), затем их латинская транскрипция со знаками диакритики и комментированный перевод автора (с. 11–112). Завершается книга переводами под названием «Йога-сутры в рассказах» (с. 113–158), в которых приводятся любопытные повествования из различных индийских сказаний и даже из творчества Щри Рамакришны (1836–1886), знаменитого бенгальского реформатора индуизма.

Не менее полезной для занятий *хатха-йогой* является прекрасно иллюстрированная «Йога. Полная энциклопедия»[34]. Здесь очень точно и полно изложены физические позы и дыхательные упражнения, что может быть использовано как любыми школами российской йоги, так и в индивидуальных занятиях. Одним словом, сегодня культурная ниша индийской йоги заполнена и с научной стороны, и с практической.

---

[32] Вьяса – комментатор «Йога-сутр», см. выше, Щанкара (у нас пишут Шанкара) – основоположник философско-религиозной школы *адвайта-веданта* шиваитской направленности, Рамануджа – основоположник философско-религиозной школы *вишишта-адвайта-веданта,* вайшнавской направленности, предтеча современных сторонников кришнаизма.

[33] Йога-сутры Патанджали. Перевод и комментарий Т.К.В.Десикачара «Janus Books», 1999, с. 10.

[34] *Бхарат Тхакур.* Йога. Простые способы исцеления тела и духа. Пер. с анг. М., «Мой мир», 2006.

Что же нового и интересного привносит в российскую науку о жизни и здоровье тела и духа новая книга Варуна Вира[35], члена многих индийских и международных ассоциаций и «йогических платформ» взаимодействия в более чем 20 странах мира? Прежде всего, это произведение наиболее приспособлено к современному образу существования городского образованного человека, занимающегося повседневными делами и далёкого от жизни индийских йогинов-отшельников, обитателей *ашрамов* (уединённых скитов).

В книге разъясняется и иллюстрируется, пожалуй, минимальное количество *асан* и *пранаям* – всего 34 положения тела основного курса и 12 упражнений из комплекса «Приветствие солнцу», причём ряд *асан* «Приветствия» повторяют уже известные по основному курсу. *Пранаям* же приводится четыре. На такой минимум не решался ещё ни один учитель йоги, заинтересованный, разумеется, в развитии своей дисциплины.

В задачи автора отнюдь не входило привлечь, заинтриговать читателя жизнью йогинов, как и их духовными целями – самосовершенствованием и освобождением. Всё гораздо проще и понятнее. Настоящая йога – это удел редких одиночек, отряхнувших прах мирской жизни, чтобы навсегда уйти в пу́стынь, в герои, в себя всемогущего. Такая йога не осуществима для широкого круга людей. Герои в массовых масштабах в обществе невоможны – кто их будет содержать? Это только советская власть смогла заставить государство содержать 2 миллиона «героев» – идеологов и коммунистов-чиновников, якобы, занятых исключительно борьбой за благо народа и забывших о собственных нуждах.

---

[35] Dr. Varun Veer. Yoga is Life with Ayurveda & Nature Cure. Manu Prakashan, New Delhi, 2016.

В древней Индии селение содержало, как правило, одного святого. Обычный брахман кормился от собственного хозяйства. Только города позволяли обитать рядом монастырям, *ашрамам.* Монахи собирали подаяние у горожан, а состоятельные люди обеспечивали питание в *ашрамах.* Как только в процессе бесконечных войн уничтожались города, следом исчезали буддийские монастыри, подвергавшиеся разграблению. Малочисленные обители тоже страдали и прекращали действовать, особенно когда пошли религиозные войны (с VIII в.).

Варун Вир создал книгу для широкого пользования. Чем бы мы ни занимались в современном мире, какой бы профессией ни владели, каким бы видом спорта ни увлекались – все мы не имеем достаточного знания о комплексной науке поддержания здоровья. Занятия плаванием, бегом, ходьбой и прочими разрекламированными ныне увлечениями помогают только с двигательными возможностями организма.

Что делать, когда не спишь, когда кожа в прыщах, когда тошнит или того хуже и даже диета не впрок, когда теряешь волосы на голове и т. д., и т. п.? Да, разумеется, тебя ждут врачи, психологи, знахари и ворожеи. Но зачем все они нужны, если есть мудрое древнее знание о твоём состоянии, о том, как его изменить в лучшую сторону, как оздоровить ту или иную часть организма, как его содержать в здравии? Причём это – не таблетки, разрушающие желудок, не химические препараты, а простые натуральные продукты, простые правила поддержания органов, суставов, сосудов, давления, состава крови и прочего, которые проверены, как минимум, двумя тысячелетиями истории индийских народов, живущих в крайне неблагоприятных гигиенических условиях.

Вот это-то взял за основу в своём учении Варун Вир. Как использовать и применять силы и свойства природы

(натуропатию) в нашем повседневном обиходе? Как проводить самостоятельную терапию голоданием, водой, купанием, глиной и грязью, солнцем, массажем? Что и как правильно есть, что можно почерпнуть из таинств Айюр-веды? Каково значение приправ и пряностей для здоровья? Именно этому посвящена половина книги.

Автор очень умно поступил, называя *Ишвару,* который здесь уже обсуждался, просто Богом. Причём из контекста совершенно неясно, о каком Боге идёт речь. Это может быть Бог и христиан, и мусульман, и иудеев, и индусов. Каждый может держаться своего Бога. Йога – это для всех конфессий, а также для тех, кто вне их. В книге «Бог» играет роль особой силы, которая, безусловно, есть. Мы не одиноки, и наш уровень существования весьма скромен пред вершинами энергии духа, перед Вселенной. Это – нечто иное, пребывающее и в глубинах нашего сознания, и в вершинах, неподвластных нашему постижению. Назовём Его «Богом» и призовём себе в помощь!

Выражаю надежду, что наши усилия по подготовке труда принесут пользу многим россиянам. И последнее, английский перевод этой работы выполнялся с языка хинди. Поэтому все названия положений (*асана*) тоже были даны на хинди для современных индийцев. Но в России принято пользоваться санскритом, как, впрочем, и в Индии до XX века во всех традициях йоги. Поэтому мне пришлось приложить усилия и для перевода всех терминов на санскрит, что оказалось не так уж просто, учитывая, что я не учил хинди, а этот язык отстоит от санскрита примерно так же, как современный русский язык от древнерусского языка «Слова о полку Игореве» и «Правды Ярослава». В отдельных случаях мне помогали коллеги В. В. Вертоградова и Е. Ю. Ванина, за что их искренне благодарю. Мною были также составлены все комментарии, помещённые в постраничные примечания, которые отсутствовали в оригинале.

Предисловие автора

Тело, разум и душа человека были задуманы Богом ради абсолютного счастья. Воздействие и вдохновение свыше, не через Бога, а через ослабленные человеческие тела, подвигли меня показать людям прекрасный способ укрепления здоровья простым естественным путем. Если недуги полностью излечиваются через природные процессы, то только мы можем перестроить наше тело, систему дыхания, сердце и дух, чтобы обрести крепкое здоровье. Мы должны стремиться к состоянию наивысшего счастья, сохраняя при этом благочестие на всех уровнях жизни. Самый доступный путь к счастью лежит через тело, разум и душу.

Как сделать тело гибким, подвижным и сильным? Как настроить наш ум быть сияющим, благоразумным и управляемым? Как направить душу в объятия божественной природы Всевышнего? Всё это я постарался максимально осветить в данной книге. Только вы сможете прочувствовать ту степень усердия, с которой я подошел к данной работе.

За успешный результат я обязан отцу Тхакуру Викраму Сингхджи, советы которого и вдохновение беспрестанно освещали мой путь. Также я благодарен своим собственным йогическим способностям, без них эта книга не была бы написана.

Центр «Yog Niketan»
г. Ришикеш

Искренне ваш,
ВарунВир