

## АНТРОПОЛОГИЯ ТРАДИЦИОННЫХ СИСТЕМ ЙОГИ В ИНДУИЗМЕ

С. В. Лобанов  
(Москва, Россия)

Понятие «йога» в настоящее время чаще всего подразумевает популярное название системы оздоровительной гимнастики, возникшей и развившейся в Индии. Исторически же, согласно «Энциклопедии индийской философии», «йога (санскр. *yoga*, букв. «соединение», «сопряжение», «запргание») — многозначный термин, означающий: 1) любую организованную духовную практику и даже целые классы таковых, дисциплину, метод духовного действия (ср. различие *карма-йоги*, «дисциплины действия», *джняна-йоги*, «дисциплины познания», и *бхакти-йоги*, «дисциплины служения», в «Бхагавадгите»); 2) среди этих практик — специальные психотехники, иерархию аскетических упражнений, соотнесенную с культивированием определенных положений тела (*хатха-йога*); 3) среди этих психотехник — так называемый восьмистадиальный тренинг (*аштанга-йога*), начинающийся с культивирования пяти видов «воздержаний» (от убийства, лжи, воровства, нецеломудрия, многостяжания) и завершающийся «растворением» сознания практикующего созерцателя в созерцаемом объекте; 4) одну из классических даршан, учение которой тесно связано с концепцией «восьмистадиального тренинга» и с основополагающими принципами философии санкхьи»<sup>1</sup>.

В контексте индуизма йога во всех ее разновидностях — это, прежде всего, прикладная система психотехник, направленных на мистическое самопознание и духовное освобождение (*мокшу*), т. е. опыт «самореализации» (или «реализации абсолютного единства» индивидуального и универсального аспектов сознания). По мнению Е. А. Торчинова, «именно религии Индии, прежде всего буддизм и брахманизм (индуизм), представляют собой религии чистого опыта в наиболее совершенном, как бы беспримесном виде. Именно в них психологическая сущность религии выявляется наиболее обнаженно и открыто»<sup>2</sup>. Нередко йогой собирательно называют вообще все формы индийских психотехник: «Психотехника (йога) поистине является формообразующим сущностным центром не только религий, но и всей духовной культуры Индии, ее энтелехией и стержнем»<sup>3</sup>. В рамках данной статьи мы также бу-

---

<sup>1</sup> Индийская философия: Энциклопедия / Отв. ред. М. Т. Степанянц; Ин-т философии РАН. — М., 2009, с. 412.

<sup>2</sup> Торчинов, Е. А. Религии мира: опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные состояния. — СПб., 1997. — С. 179.

<sup>3</sup> Там же. — С. 187.

дем придерживаться подобного расширительного понимания термина «йога», не сводя его исключительно к названию одной из шести традиционных систем (*даршан*) индийской философии, известной как йога Патанджали<sup>4</sup>.

Самым ранним дошедшим до нас изображением человека в йогической позе является найденная при раскопках «в Хараппе фигура божества, сидящего в позе, хорошо известной нам по йогическим текстам и называемой в них *сиддхасаной* (позой совершенства)»<sup>5</sup>. По мнению большинства исследователей, это «свидетельствует о существовании в тот далекий период — 4,5 тысячелетия назад — йогических приемов»<sup>6</sup>.

Уходящие своими корнями еще в доведийский период, ранние формы йоги в эпоху составления Вед продолжают развиваться в тесной связи с ведийскими мифологией, космологией и антропологией, которым было свойственно представление о единстве человека как микрокосма с макрокосмом. Наиболее ярко антропоморфная модель мира с параллелизмом микрокосма и макрокосма, а также их изоморфной однородностью, присутствует в знаменитом космогоническом мифе Ригведы (X. 90) о жертвоприношении космического гиганта Пуруши (санскр. *пуруша*, родственное латинскому *persona*, буквально означает «человек»). Боги приносят Пурушу в жертву, и из частей его расчлененного тела возникают элементы Вселенной. Так миру задается человеческая мера, и он выступает вторичным, производным от тела человека. Таким образом, закладывается столь важная для последующих систем йоги идея об исключительной важности тела как инструмента познания мировых взаимосвязей. Но если в данном гимне Ригведы акцентируется физический аспект взаимосвязи человека и мира, и на первом месте стоит телесная активность человека (благодаря его целостности и многосоставности), то в тематически близком гимне Атхарваеды (X. 2), наоборот, подчеркивается духовная сторона во взаимосвязи человека и мира.

Здесь уже речь идет как о Первочеловеке, так и о человеке вообще. Первая половина гимна состоит из вопросов, адресованных к некоему «кто» и выясняющих, что делает этот некий «кто» как деятель, личность. Гимн ясно говорит, что человек создан как сознательная личность, способная к осмыслению и целеполаганию. Далее в человеке определенным образом

---

<sup>4</sup> Основатель йоги как философско-религиозной школы (*даршаны*) в Индии II в. до н. э., которому традиционно приписываются авторство знаменитых «Йога-сутр» («Афоризмов йоги») и самого концепта «йога», впоследствии заимствованного и другими направлениями для именования собственных психотехник (например, *хатха-йога*).

<sup>5</sup> Торчинов, Е. А. Религии мира: опыт запредельного: Психотехника и трансперсональные состояния. — СПб., 1997. — С. 187.

<sup>6</sup> Элиаде, М. Йога: бессмертие и свобода / Пер. с англ., вступ. ст., научн. ред. и примеч. С. В. Пахомова. — М., 2012. — С. 43. — (Философско-антропологические технологии).

формируются части тела и устанавливаются его функции, последние из которых — мысль. Человек становится целостным, «миром», системой, обретает форму и имя, вступая в пространство знакового и духовного бытия. Затем в человеке организуются уже не физические объекты, а специфические для него функции: способность к движению, дыхание, скорость, семя, разум, и т. д. Если в первой части гимна человека творят как объект, то теперь уже он сам может творить объекты, и если ограничится только этим уровнем, то останется «замкнутым» в своих объектных воплощениях, порождениях и отражениях. Но данный ведийский гимн открывает перед человеком альтернативный путь.

В отличие от гимна Пуруше в Ригведе, где направление ориентировано от Пуруши и изнутри вовне, здесь «собрание» и конституирование человека происходит в иной последовательности — снизу вверх и извне вовнутрь. При этом не случайно голова и сердце в их соединении оказываются одновременно внутренним и верхним центром, венчающим тело человека. Только через них достигается сфера духовного — способность воспринимать, сознавать, осмысливать как то, что вне человека, так и то, что внутри его, выходить за свои пределы, преодолевая свою объектность. Человек становится субъектом знания того, что он отныне — «крепость Брахмана». Смерть остается физически, и как объект человек ей подчинен, но в своем духе человек бессмертен. В человеке открывается «зеркало Брахмана» — Атман («дыхание», «дух», «самость»), его глубинный жизненный принцип, индивидуальное начало, «Я», и одновременно универсальный божественный субъект, который, как дыхание, пронизывает все живые существа. Человек способен осознать это свое «Я» как единое с Брахманом. Итогом становится осознание единства Божественного и человеческого: человек — «крепость Брахмана», в ней — «золотой сосуд», а в нем — «чудо Атмана».

В брахманизме параллельно развивались две йогические традиции — аскетико-экстатическая и связанная с символическим осмыслением ритуала и его «интериоризацией». Ведийские гимны и ритуалы понимались не только в буквальном и прикладном ритуалистском смысле, но и в йогическом — как описания «внутреннего делания».

Глубокое философское осмысление антропологических и йогических концептов брахманизма представлено в завершающих ведийский канон текстах — *упанишадах*. Йога выступает здесь как духовная практика и система мистицизма, доступная лишь «дваждырожденным» — представителям высших каст и то только после соответствующего посвящения и обучения. *Упанишады*, в отличие от более ранних текстов ведийского канона, недвусмысленно и эксплицитно указывают на Брахман и его постижение как на высшую цель жизни. По утверждению *упанишад*, «все сущее есть Брахман»<sup>7</sup>. Природа

---

<sup>7</sup> Чхандогья упанишада, 3.14.1.

человека божественна изначально, и постижение собственной сущности, Атмана, как Брахмана и есть йога *упанишад*. В *упанишадах* впервые встречаются описание ступеней йоги, повторяемое затем в более поздних текстах, и описание человеческого тела как состоящего из пяти включенных друг в друга «вместилищ»: *аннамайя-коши* («вместилища пищи», или физического тела, формируемого за счет пищи), *пранамайя-коши* («вместилища дыхания»), *маномайя-коши* («вместилища ума»), *виджнянамайя-коши* («вместилища познания») и *анандамайя-коши* («вместилища блаженства»).

*Упанишадам* идейно близка «Бхагавадгита», наряду с *упанишадами* являющаяся важным каноническим текстом философской системы *веданта*. «Бхагавадгита» также понимает йогу как единение с Абсолютом, а также как «равновесие, гармонию» (II. 48) и «искусность в делах» (II. 50). Однако йоге «Бхагавадгиты» в целом чужды аскетизм и отвержение мира. Также помимо сотериологической значимости знания (*джняны*) она подчеркивает важность преданности и любви к Божеству (*бхакти*).

В процессе становления йоги как философской системы (*даршаны*) был создан базовый текст школы — «Йога-сутры» (IV–V вв.)<sup>8</sup>, мудреца Патанджали, опиравшегося на древнюю традицию йогической психотехники и ее систематизации, восходящую к I тыс. до н. э. Текст «Йога-сутр» представляет собой практическое описание йоги как «преодоление колебаний сознания», в результате чего должно произойти осознание в себе духовного начала — *Пुरुши*. Излагаются ступени восьмеричного тренинга йоги и дается перечисление оккультных «сверхсил», которые рекомендуется достичь, применяя концентрацию к различным объектным сферам микро- и макрокосма. Текст завершается характеристиками конечного освобождения.

Прочие формы йоги в индуизме, отличные от йоги *упанишад* и от йоги Патанджали, имеют тантрическое происхождение. Истоки тантризма восходят еще к доведийским временам, но многие идеи и методы, вошедшие в другие йогические системы, являются тантрическими по своей сути и происхождению.

В тантризме Сознание — высшая реальность, аналогичная Брахману *упанишад* и *веданты*. Цель тантрической йоги — реализация состояния восприятия всего сущего как манифестации Сознания, которое создает объекты и ограничивает себя до индивидуального субъекта, и наслаждение его блаженством и красотой. Чтобы достичь подобного видения, следует выявить качественно присущее собственному сознанию блаженство через свое тело; на этом основаны многие тантрические методы, призванные не подавлять чувственность, а скорее изменять ее восприятие через культивируемую духовную осознанность. Человеческое тело обычно описывается как имеющее

---

<sup>8</sup> О датировке текста см.: Островская, Рудой. — 1992. — С. 11–12; Радхакришнан. — 1993. — Т. 2. — С. 300–301.

трехчастную структуру и состоящее из «грубого тела» (*стхула-шариры*, соответствующего *аннамайя-коше* упанишад), «тонкого тела» («сукшма-шариры», включающего *пранамайя-кошу*, *маномайя-кошу* и *виджнянамайя-кошу* упанишад) и «причинного тела» (аналога *анандамайя-коши* упанишад). Идеалом практики является реализация высшего состояния (*парамапада*) не где-то, не после смерти или в «ином воплощении», а в этой жизни и в этом теле. Подобный подход присутствовал уже в Ведах, но именно в тантризме он был доведен до «практического» совершенства.

Йога тантризма не предполагает насилия над собственной природой, подавления ума и чувств, аскетизма и отречения от мира. Постулируя изначальное совершенство и свободу сознания, она предлагает не становиться освобожденным, а быть свободным. Поскольку каждый «и так уже Шива», необходимо лишь признание (*пратьябхиджня*) этого факта в интуитивном прозрении и жизнь согласно «истинной логике» (*самтарка*), основанной на недвойственном осознании реальности.

С тантрическими школами йоги связаны понимание йоги как практики разнообразных поз (*асан*) и манипуляций (*крий*) с телом, название «хатха-йога» применимо к подобной практике, а также целый ряд посвященных этому классических текстов: «Хатха-йога-прадипика», «Шива-самхита», «Гхеранда-самхита» и др. Адептами тантрической йоги были выработаны представления о *кундалини* (некой «кольцевидной» силе, «спящей» в основании позвоночника и представляющей собой некий дремлющий творческий потенциал, который нужно пробудить) и теория *чакр* и *нади*, или центров и каналов «тонкого тела». Однако это не столько «карта» физиологии «тонкого тела», сколько своеобразно описываемый метод отождествления макрокосма и микрокосма, проецирования божественных сил сознания в собственное тело.

Развитие человека, практикующего йогу, осуществляется по трем взаимосвязанным и взаимодополняющим направлениям: этическому, психоэнергетическому и интеллектуальному. Из этических предписаний и запретов особенно важна *ахимса* — непричинение вреда никаким живым существам мыслями, словами и действиями. Остальные включают: правдивость, нестяжание, целомудрие, сострадание, честность, умеренность в потреблении, чистоту речи, помыслов и тела и т. д.

Несмотря на расхожее представление о йоге как системе оздоровления, она стала таковой фактически лишь в начале XX в. Никогда прежде ни одна из систем йоги не ставила перед собой здоровье в качестве основополагающей цели. Тем не менее телесное здоровье в большинстве школ йоги считалось одним из немаловажных условий реализации качества и смысла человеческого существования. Уже в архаичном ведизме идеалом был гармонично развитый человек, чья духовность была не противопоставлена «мирской жизни», а проявлена в ней. Упанишады упоминают, что одним из со-

путствующих результатов йоги является здоровье, а более поздние тексты говорят об этом подробнее. Большинство школ йоги проповедует здоровый образ жизни и предлагает вполне здоровые ценностные установки, выраженные еще в «Бхагавадгите» и «Йога-сутрах».

Однако следует помнить, что в индуизме не существует некоей одной йоги «вообще». Йога там — в первую очередь всего лишь «практическая методика», позволяющая достичь той или иной цели. В качестве последней, как правило, традиционно выступало освобождение, которое часто сопровождается обретением мистических сил. Человек же в йоге традиционно и практикующий субъект, и объект (инструмент) практики, и сам в себе содержит имплицитно конечную цель своих устремлений, поскольку, практикуя йогу, «собирает воедино» себя.