



Обзор древних текстов по йоге

Священные писания

Древние тексты

Разбор древних текстов чрезвычайно важен для любого человека, который занимается йогой.

По мере погружения в йогу, возникает желание углубления в тот предмет, которым занимаешься, в его природу.

В текстах есть то, что является основой, идеей учения йоги.

Мы составим небольшой обзор древних текстов йоги, то, что до нас дошло через 1500 – 2000 лет.



Веды

Наиболее древним памятником арийской культуры является **Ригведа** (3500 лет назад).

Веды это поэтические тексты, отчасти религиозные тексты, которые принесли арии на полуостров Индостан.

Индийские брамины считают, что веды написаны 10 000 лет назад.

Веды передавались в устной традиции из уст в уста. Они не имеют авторов, так как были "ясноуслышаны" святыми мудрецами.

Записали веды сравнительно недавно – 2500 лет назад.

[Ригведа](#) — «Веда гимнов»

[Яджурведа](#) — «Веда жертвенных формул»

[Самаведа](#) — «Веда песнопений»

[Атхарваведа](#) — «Веда заклинаний»



Веды

Прямого упоминания слова «йоги» в Ведах пока нет.

В Ведах слово «йога» используется в другом контексте, в контексте “упряжи” («юдж» пер. с санскр. – упряжка).

Но в одном из гимнов Ригведы – **Гимн Кешину** (Гимн Косматому аскету), передается суть того, чем мы занимаемся:

- дуальность (для человека мир двойственен),
- идея шаманских путешествий (определенные сост. сознания),
- “аскет каждому Богу друг” – толерантность к другим религиям.



Упанишады

Дословный перевод – «в близи присаживаться». Это тексты – частные разъяснения, которые учитель давал ученику.

Считается что всего 108 упанишад, но их больше.

Наиболее интересная для нас **Катха Упанишад** (прибл. 2500 лет) – по сути это древнейшая медитация на смерть (диалог Бога Ямы и юноши Начикетаса).

Имеено здесь используется слово йога и дается ее определение! Йога – устойчивый контроль чувств (органы ощущений). Устойчивый контроль внимания. Для управления нам нужен манас – ум.

- Необходимость познания себя
 - Концепция праны и идея ее сохранения
 - Концепция эмоциональных завязок-узлы (индрии) и другое...
- Основополагающие направления йоги!



Бхагавад - Гита

Часть шестой книги древнего эпоса **Махабхарата**.

Авторство «Махабхараты» приписывается легендарному мудрецу [Вьясе](#) (III тысячелетие до н. э.)

Махабхарата состоит из 18 книг и 75 000 шлок (двустихий).

Сюжет разворачивается от момента творения мира до определенных событий.

Это история о двух кланах Пандавов и Кауравов.

Кульминацией стало побоище на поле Куру и диалог воина Арджуны и Бога Кришны (возничего колесницы Арджуны).



Он находится перед выбором, когда социальные роли вступают в противоречие с внешним миром. Человеку нужно пересмотреть свои воззрения, самоидентичность и т.п.

Курукшетра – поле деятельности нашего сознания.
Колесница – метафора, где кони – индрии, возничий – Кришна.

Кришна убеждает Арджуну принять участие в битве, разъясняя ему его долг, как воина, излагает философскую систему веданты и практики йоги.



Основные идеи:

- Йога – мудрость, обладая которой избежишь порабощение кармой (2.39)
- Йога – искусность в действиях (2.50)
- Уравновешенность йогой завется (2.48)

Это не только контроль чувств, но и спокойное восприятие всего происходящего.

Мы тотальны в том, что совершаем (однонаправленность разума).

Впервые в Б-г формируется определение **самадхи** – как цели йоги.

«Когда твой разум утвердится в непоколебимом самадхи, тогда достигнешь йоги» (2.53)

- Опора в самом себе!
- Следование своей природе! (3.33)
- Личная дхарма (3.35)
- Прямое и одно из первых упоминаний техники хатх-йоги (стих 4.29). Речь о задержке дыхания – пранаяма.

Асан пока нет в Б-г

В Б-Г описана карма-йога, джняна – йога и бхакти – йога.



Йога-сутры Патанджали (4-2 вв. до н.э.)

Патанджали дает новое определение йоги.

Йога – читта вритти ниродха

В Упанишадах говорилось только о контроле индрий – органов чувств, а в й-с Патанджали говорит о вритти (колебания ума). Всего существует 5 вритти: Истинное знание, ложное знание, воображение, сон, память.

В первой главе (сутры 1—51) говорится о том, что такое йога и для чего она нужна, описываются видоизменения ума, способы концентрации и различные стадии на пути достижения самадхи.

Вторая глава (сутры 52—106) описывает средства и препятствия на пути йоги,

В третьей главе (сутры 107—162) говорится о постепенно приходящем в результате йоги просветлении, а также о различных способностях, которые приобретает йог.

Четвёртая глава (сутры 163—196) говорит об окончательном освобождении от всего, что ранее удерживало человека от полного знания и силы своей внутренней природы.

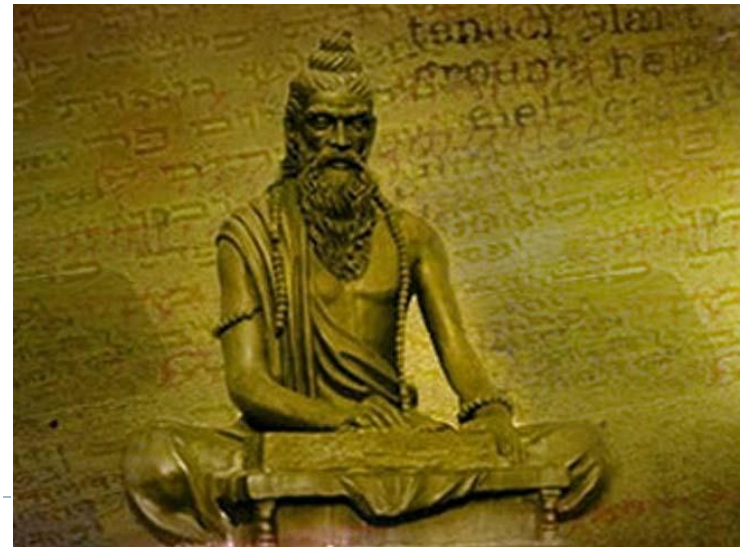


Заблуждения о Йога-сутрах Патанджали:

1. Анга – не ступень, а часть (8 частей, составляющих йоги, одна не может быть без другой)
2. Самадхи – не цель йоги
3. Яма и нияма – не этика, а степень внутреннего контроля. Ям – контролировать. Это контроль определенного вида энергии
Например: сатья – правдивость (контроль вишудхи), ахимса – ненасилие (контроль манипуры) и т.п.
4. Йога-сутры не описывают упражнения для тела.

Цель йоги – кайвалья (обособленность, отрешенность).

Слово «**кайвалья**» происходит от «кевала», которое можно **перевести** как «**быть с самим собой**».



Хатха-йога Прадипика (15 век)

Автор Свами Сватмарама, последователь **Горакшанатха (жил 1200 лет назад)**, основателя традиции натхов.

Натхи считали, что нужно удлинять жизнь, чтобы было больше времени на практику. Начали использовать средства рассаяны и аюрведы. Усложнили систему физических упражнений.

Современная хатха-йога основывается на традиции натхов.

Чакральная система в традиции натхов (упоминание).

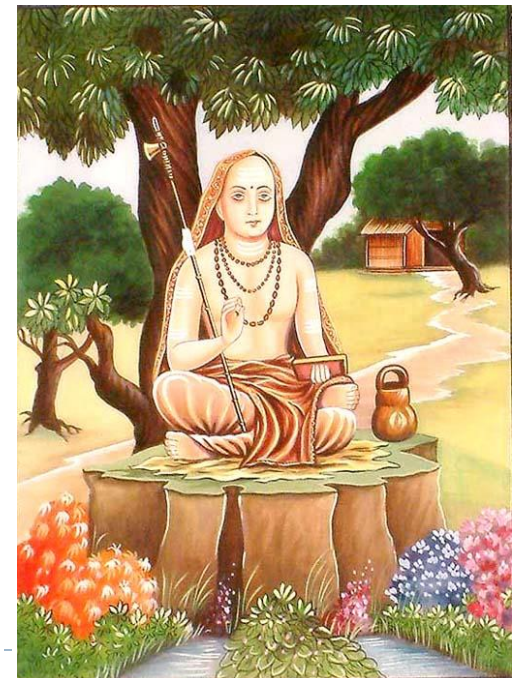
Практический текст по хатха-йоге.

Хатха-йога – йога дисциплинирования своего тела.

Хатх – быть жестким.

Хатха-йога Прадипика является древнейшим уцелевшим классическим текстом хатха-йоги.

Другие два текста, датируемые более поздним периодом, это «[Гхеранда-самхита](#)» и «[Шива-самхита](#)».



Текст состоит из 382 строф, и разделён на четыре части «Асана», «Пранаяма», «Мудры», «Самадхи»:

1 глава описывает асаны и рекомендации по питанию. По одной шлоке уделяется для перечисления правил ямы (сдержанность в поведении) и ниядмы (соблюдаемые ограничения) — 67 шлок. Описано 15 асан.

2 глава описывает пранаямы и шаткармы (практики внутреннего очищения) — 78 шлок.

3 глава рассказывает о мудрах, бандхах («замках»), нади (каналах в тонком теле человека, по которым течёт прана), и энергии кундалини — 130 шлок.

4 глава описывает пратьяхару, дхарану, дхьяну и самадхи — 114 шлок. Основные идеи главы: самадхи как практика освобождения при жизни; идея контроль дыхания, как практика контроля разума (манаса); кайвалья как состояние недвойственности; упоминается понятие чакры.

