

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИВЕТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ	3
ОБ ИСПОЛЬЗОВАННЫХ В КНИГЕ ПЕРЕВОДАХ И ДРУГИЕ ТЕХНИЧЕСКИЕ ВОПРОСЫ.....	4

Глава 1. ВВЕДЕНИЕ В ПРЕДМЕТ

ЭТИМОЛОГИЯ СЛОВА «ЙОГА».....	7
ИСТОЧНИКИ ЗНАНИЯ О ЙОГЕ.....	8
Авторство термина.....	8
Место йоги в индийской культуре.....	9
Веды.....	9
Упанишады	11
Махабхарата	12
Индийская художественная литература	13
Йога-сутра и комментарии к ней	14
Средневековые тексты натхов.....	15
Тексты других даршан.....	17
Шастры	18
Технические тексты буддизма и джайнизма	19
Тантра.....	19
Поздние тексты хатха-йоги	20
МЕТОДОЛОГИЯ АНАЛИЗА.....	20
Зачем читать древние тексты?	20
Что искать в первоисточниках?	22
Изменение значений терминов йоги со временем.....	23
<i>Грамматическая вставка</i>	24
Сложности и стереотипы	25
Отличия древних комментариев от современных.....	26
Комментарии как источники трансформации традиции.....	28
Нирукти.....	29
ЙОГА КАК ПРАКТИКА, СОСТОЯНИЕ И МИРОВОЗЗРЕНИЕ.....	30
СПЕЦИФИКА ЙОГИ КАК ФИЛОСОФИИ	31

Глава 2. ПРОТОЙОГИЧЕСКИЕ ИДЕИ В ГИМНАХ ВЕД

ШАМАНСКИЕ КОРНИ ЙОГИ. ГИМН КЕШИНУ.....	33
ПЕРВАЯ МОДЕЛЬ ПСИХИКИ. МАЛЬЧИК И КОЛЕСНИЦА	40
ИСТОКИ МЕДИТАЦИИ. ГИМНЫ-ЗАГАДКИ	43
РЕЧЬ (ВАЧ) КАК ОСНОВА СОЗНАНИЯ	45
ЙОГА И МАГИЯ. ДРЕВНЕЙШИЕ УПОМИНАНИЯ СЛОВА «ЙОГА» В АТХАРВАВЕДЕ.....	47

Глава 3. ЙОГА КАК КОНТРОЛЬ

СИНОНИМЫ КОНТРОЛЯ.....	49
ОТТЕНКИ КОНТРОЛЯ. КЕНА- И ШВЕТАШВАТАРА-УПАНИШАДЫ	51
ЯМА́ И ЯМА. БРИХАДАРАНЬЯКА-УПАНИШАДА.....	56
ЙОГА КАТХА-УПАНИШАДЫ	57
Сюжет	57
Метафора колесницы	59

<i>Образ колесницы в греческой философии</i>	61
Йога как контроль чувств. Первое определение йоги.....	63
Город как метафора человека.....	68
ЙОГА БХАГАВАДГИТЫ	69
Сюжет	69
Символика и способы ее прочтения	71
Основные идеи	73
Контроль в Бхагавадгите.....	76
Стойцизм и йога	77
КОНТРОЛЬ ТЕЛА	78
КОНТРОЛЬ УМА	79
Виды ума и типы мыслительной активности.....	79
<i>Манас</i>	80
<i>Субстанционализация манаса</i>	80
<i>Буддхи</i>	82
<i>Читта, четас, четана, чит, чайтанья</i>	85
<i>Дхьяна</i>	88
<i>Вичара, витарка, паридаршана, парисанкхья</i>	90
<i>Джапа</i>	91
Контроль манаса.....	92
<i>Подвижность манаса</i>	92
<i>«Рассеяние» и «собрание» манаса</i>	93
<i>Успокоение манаса</i>	94
<i>Концентрация манаса</i>	94
<i>Нирвикальпа</i>	95
Контроль буддхи	95
Трезвость.....	98
Дисциплина ума в Адвайта-веданте	99
КОНТРОЛЬ ЭМОЦИЙ.....	100
Эмоции как побуждающие факторы.....	100
Эмоции как «окрашенность» сознания. Вайрагья	102
<i>Вайрагья в современном мире</i>	105
Эмоциональный комфорт и удовлетворенность	106
КОНТРОЛЬ СОЗНАНИЯ (ЧИТТЫ).....	108
Контроль читты как субстанции. Экаграта, вишада, прасада	109
Контроль читты как направленности внимания	112
<i>Классификация состояний сознания в комментарии Вьясы</i>	113
Контроль читты как когнитивной способности.....	116
<i>Прамана</i>	118
<i>Випарьяя</i>	119
<i>Викальпа</i>	119
<i>Нидра</i>	121
<i>Смрити</i>	122
Контроль сознания и великие сиддхи	123
ПРАНАЯМА — КОНТРОЛЬ ДЫХАНИЯ И ПРАНЫ	127
Контроль сознания и нирвана	130
КОНТРОЛЬ ПЕРВОЭЛЕМЕНТОВ	132
ПРАТЬЯХАРА	135
АБХЬЯСА (УПРАЖНЕНИЕ) И ЯТНА (УСИЛИЕ)	140
КОНТРОЛЬ В ТРАДИЦИИ НАТХОВ	140

КОНТРОЛЬ СЕКСУАЛЬНОЙ ЭНЕРГИИ И СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ В ЙОГЕ	141
Кама и йога	141
Брахмачарья — история путаницы	144
Сексуальные практики в йоге	151
Контроль желания	153
Контроль посредством желания	154
Контроль семяизвержения в хатха-йоге	156
Ваджроли, амароли, сахаджолы в тексте Ваджроли-йога	159
Проблема взаимодействия тантры и камашастры	164
ЯМА В ШИВА-СУТРЕ	166
ПРАКТИКИ КОНТРОЛЯ УМИРАНИЯ	168
КРИТИКА ИДЕИ КОНТРОЛЯ	171

Глава 4. ЙОГА КАК СОЕДИНЕНИЕ

«СОЕДИНЕНИЕ» ГЛАЗАМИ ЗАПАДНОГО ЧЕЛОВЕКА	173
АТМАН ДРЕВНЕЙШИХ ТЕКСТОВ. ДРАШТАР	176
Нюансы переживания атмана	180
Бхоктр — наслаждающийся атман	182
Опыт взаимодействия с миром как внутреннее жертвоприношение	186
ИДЕЯ «БОГА ВНУТРИ» В ЕВРОПЕЙСКОЙ МИСТИКЕ	187
СОЕДИНЕНИЕ КАК СИНЕРГИЯ	189
КАТЕГОРИЯ «СВАРУПА»	192
СВАПРАКРИТИ — ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРИРОДА СУЩЕСТВА	194
СВАДХАРМА — ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПУТЬ И ДОЛГ	195
РЕФЛЕКСИВНОСТЬ	196
ЛАЙЯ	197
САХАДЖА — КОНЦЕПЦИЯ СПОНТАННОЙ ЕСТЕСТВЕННОСТИ	199
Расслабление и соматическая естественность	202
Техники эмоциональной естественности	203
Размышление о судьбах идей. Небольшое лирическое отступление	205
ПРАКТИКА ЙОГИ И ИСТИННЫЕ ЖЕЛАНИЯ	206
Концепция камы (желания) в индийской культуре	206
Путь желания в Гухья-самаджа-тантре	210
Сваччханда, сва-иччха, сватантра	212
Желания истинные, поверхностные и невротические	214
СОСТОЯНИЕ ИГРЫ И ЕСТЕСТВЕННОСТЬ. ЛИЛА, КРИДА, ВИЛАСА	217
ЕСТЕСТВЕННОСТЬ И КОНТРОЛЬ: ДИАЛОГ МЕТОДОВ	219
НИЗВЕДЕНИЕ УМА В СЕРДЦЕ	221
ЦЕЛОСТНОСТЬ И ВНУТРЕННИЙ СИНТЕЗ	224
ДЖИВАНМУКТИ — ОСВОБОЖДЕНИЕ ПРИ ЖИЗНИ	226

ГЛАВА 5. ЙОГА И ГНОЗИС

ПОСТАНОВКА ВОПРОСА	229
АВИДЬЯ	230
ДЖНЯНА	234
Очищающая функция знания	237
Знание как увеличение мерности. Метаконтекст	239
Знание как распознавание	240
Инструментальность знания	241

Относительность знания. Дхьяна.....	242
Знание как сущность человеческого бытия	243
Знание как квинтэссенция деятельности.....	244
Знание как пища.....	244
Знание как пробуждение	245
Знание как опыт и разочарование.....	246
ПОЗНАНИЕ, НЕПОЗНАННОЕ И НЕПОЗНАВАЕМОЕ	249

Глава 6. ДРУГИЕ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЙОГИ

ЙОГА КАК ПУТЬ И ПУТЕШЕСТВИЕ.....	251
ЙОГА КАК РАВНОВЕСИЕ	255
ЙОГА КАК ТОТАЛЬНОСТЬ	258
ЙОГА КАК ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННЕЙ СИНЕРГИИ.....	260
ЙОГА КАК СТРЕСС И СВЕРХУСИЛИЕ.....	262
ЙОГА КАК ОСОБОЕ ВИДЕНЬЕ. ТРЕТИЙ ГЛАЗ	265
ЙОГА КАК ТРАНСФОРМАЦИЯ.....	268
ЙОГА КАК РАСКРЫТИЕ ВНУТРЕННЕГО ПОТЕНЦИАЛА	270
ЙОГА КАК ТЕЛЕСНАЯ ПРАКТИКА. ХАТХА-ЙОГА	272
Асаны в ранний период	272
Алхимический подход средневековой йоги	275
Греческие корни хатха-йоги?.....	275
ЙОГА КАК ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРАКТИКА.....	277

Глава 7. МЕТАМОРФОЗЫ САМАДХИ

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ.....	279
ПЕРВЫЕ УПОМИНАНИЯ.....	279
САМАДХИ В БХАГАВАДГИТЕ	280
САМАДХИ В МОКШАДХАРМЕ.....	285
САМАДХИ В САНКХЬЕ.....	289
САМАДХИ У ПАТАНДЖАЛИ И КОММЕНТАТОРОВ	291
Когнитивное самадхи.....	293
Самадхи как экагата.....	295
Поздние буддийские вставки относительно самадхи.....	296
Самадхи Вьясы.....	298
Самадхи Бходжараджи.....	304
САМАДХИ В ШИВА-СУТРЕ И ВИДЖНЯНА-БХАЙРАВА-ТАНТРЕ.....	304
ПЕРЕЛОМ ШАНКАРЫ	306
САМАДХИ НАТХОВ.....	308
Даттатрея-йога-шастра	308
Горакша-паддхати	309
Аманаска	312
САМАДХИ В ПОЗДНИХ ЙОГИЧЕСКИХ ТЕКСТАХ	314
Самадхи в Хатха-йога-прадипике и его источники.....	314
Гхеранда-самхита	317
Эротизм самадхи	320

Глава 8. СОЦИАЛЬНАЯ ФИЛОСОФИЯ ЙОГИ

РАЗВИТИЕ В СОЦИУМЕ. КАРМА ЙОГА.....	323
ЙОГА И ЭФФЕКТИВНОСТЬ.....	328
ОТКАЗ ОТ ПЛОДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	330

СОЦИАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ КАК ЖЕРТВОПРИНОШЕНИЕ	331
ЧАТУРАРТХА. ЧЕТЫРЕ НАПРАВЛЕНИЯ ПРАКТИКИ	333
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВАРНОВОЙ СИСТЕМЫ	335
СОЦИАЛЬНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ И СТАТУСНОСТЬ	340
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОЦИУМА КАК ТРЕНАЖЕРА	342
НАДСОЦИАЛЬНОСТЬ	344
ТРАНССОЦИАЛЬНОСТЬ	346
ТРАНСРЕЛИГИОЗНОСТЬ	347
ТРАНССИСТЕМНОСТЬ	349
МЕТАОБРЯДНОСТЬ	350
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ДАТТАТРЕИ	353
СОЦИАЛЬНАЯ ИНДИФФЕРЕНТНОСТЬ СРЕДНЕВЕКОВОЙ ЙОГИ	353

Глава 9. ЗАВЯЗКИ И РАЗВЯЗКИ В ИНДИЙСКОЙ ТРАДИЦИИ

ПРОБЛЕМА ОБУСЛОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО БЫТИЯ В ИНДИЙСКОЙ МЫСЛИ	355
Индивидуальная ответственность	359
ЗАВЯЗКИ В СОВРЕМЕННОМ ЭЗОТЕРИЗМЕ И ПСИХОЛОГИИ	360
ОПИСАНИЕ ЗАВЯЗОК В РАННИХ ТЕКСТАХ	361
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИРОДА ЗАВЯЗОК	363
ЗАВЯЗКА КАК ЗАВИСИМОСТЬ	364
СУБСТАНЦИОНАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРИРОДУ ЗАВЯЗОК	366
Завязки и шаманский опыт	368
Рассеяние читты и психосоматические реакции	372
ПРЕТЕНЗИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЖИЗНЬ	373
Субстанциональный взгляд на претензии. Асравы	375
ЗАВЯЗКА КАК «ПРОБОЙ»	378
КАРМА И САНСКАРЫ	380
КАРМА И ВАСАНЫ	381
СВЯЗЬ НИРОДХИ С РАЗВЯЗКАМИ	386
КОНЦЕПЦИЯ КАРМЫ В ЗАПАДНОМ СОЗНАНИИ	386

Глава 10. ЧАКРЫ В ТРАДИЦИИ ЙОГИ

ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМАТИКУ	391
ЗНАКОМСТВО ЗАПАДА С ПРЕДСТАВЛЕНИЕМ О ЧАКРАХ.	
ШАТ-ЧАКРА-НИРУПАНА	393
ЭТИМОЛОГИЯ И НИРУКТИ ТЕРМИНА «ЧАКРА»	398
ПЕРВЫЕ УПОМИНАНИЯ О ЧАКРАХ	399
НАТУРФИЛОСОФСКИЕ ОСНОВАНИЯ ЧАКРАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	401
Концепция Творения как эманации	401
Единство и подобие микро- и макрокосмосов	402
Концепция Пуруши и Пракрити	404
Категории Вайшешики	405
НЬЯСА И ПИНДА-САДХАНА	405
Символика круга и женский архетип	405
Пинда-садхана в раннем тантризме. Гухья-самаджа-тантра	406
ЧАКРЫ КАК ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЕКЦИИ НА ТЕЛО.	
ИДЕЯ «ЛЕПЕСТКОВЫХ» СОСТОЯНИЙ	408
ЧАКРА КАК СФЕРА ЖИЗНИ	414

ЧАКРЫ КАК СИСТЕМА ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СООТВЕТСТВИЙ	416
ЧАКРЫ КАК МИКРОКОСМИЧЕСКИЕ ПРОЕКЦИИ ВНЕШНИХ УРОВНЕЙ БЫТИЯ (ЛОКА).....	418
ЧАКРА КАК СПОСОБ ВОСПРИЯТИЯ	419
ЧАКРА КАК АРХЕТИП.....	420
НАЗВАНИЯ ЧАКР	423
РАСХОЖДЕНИЯ ЧАКРАЛЬНЫХ МОДЕЛЕЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЧАКРЫ	426
Модели с меньшим количеством чакр.....	426
Модели с большим количеством чакр	428
РЕЦЕПЦИЯ ИДЕИ ЧАКРАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ЗАПАДНЫЙ ЭЗОТЕРИЗМ И СОВРЕМЕННЫЕ ЗАБЛУЖДЕНИЯ О ЧАКРАХ	429

Глава 11. ЛИКИ «ЭНЕРГИИ»

ПРОБЛЕМНОСТЬ ТЕРМИНА «ЭНЕРГИЯ» В УЗУСЕ СОВРЕМЕННОЙ ЙОГИ.....	435
ПРАНА	436
ТАПАС.....	443
ШАКТИ	445
ТЕДЖАС	446
ОДЖАС.....	448
АСУ	451
СЕМЯ МУЖСКОЕ И ЖЕНСКОЕ.....	452
СУБСТАНЦИОНАЛИЗИРОВАННОЕ СОЗНАНИЕ: ЧИТТА И МАНАС	454
«ЭТИЧЕСКИЕ» СУБСТАНЦИИ	455
ПЯТЬ ПРАН	456

Глава 12. МЕДИТАЦИЯ В ЙОГЕ

ПРОБЛЕМНОСТЬ ТЕРМИНА «МЕДИТАЦИЯ»	461
МЕХАНИЗМЫ ВЛИЯНИЯ И ТИПЫ ПСИХОТЕХНИК.....	464
СМАРАНА (СМРИТИ).....	465
ДХАРАНА	466
БХАВАНА	469
ДХЬЯНА.....	470

Глава 13. ЙОГА В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

ЭТАПЫ ПРОНИКНОВЕНИЯ ЙОГИ НА ЗАПАД	471
Романтический этап	472
Факирский этап.....	475
Теософский этап	476
Интуитивистский этап	480
Нью-эйджерский этап.....	481
Постуральный этап	483
Научный этап	483
НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГИ НА ОБОЧИНЕ МЕЙНСТРИМА.....	486
ЙОГА В БЛИЖАЙШЕМ БУДУЩЕМ	489
Первоисточники.....	491
Литература	496