

Неочевидные связи

ТЕКСТ Анастасия Одинцова

ЧЕТВЕРКА ВСЕРЬЕЗ ПРАКТИКУЮЩИХ РАССКАЗЫВАЮТ ОБ ОТНОШЕНИЯХ ЙОГИ И РЕЛИГИИ.

1

ЕКАТЕРИНА СИВАКОВА,

*одна из основателей
и ведущий преподаватель
московского Аштанга Йога
Центра, аус108.com*



Великие учителя, которых считают родоначальниками религий, на самом деле религий не создавали. Они оставили Учения. В Учении обязательно присутствует философская часть – воззрение, описание цели – и практика, то есть технология, методика, с помощью которой человек достигнет обещанной цели. Если в Учении говорится о расширении сознания, о недвойственности восприятия, о ненасилии, о том, например, что «все люди братья», все мы «дети Божии», то официальная религия может призывать к священной войне с неверными, джихаду, крестовым походам и прочим странным вещам.

Если брать хатха-йогу, то она выросла из индуистской и буддийской тантры и является ее практической стороной. Однако любой человек может практиковать йогу. И не важно, какого он вероисповедания. Ведь йога в том числе направлена на оздоровление тела, поддержание хорошей физической формы, усиление жизненной энергии, успокоение ума – вполне понятные и нужные любому человеку ценности. Другой вопрос, что, не имея правильного воззрения – мотивации, теории как опоры для ума, – человек может не взять от йоги все то, что она может дать!

Может ли ученик иметь иные религиозные убеждения, нежели его Учитель? Учиться йоге можно много у кого, лишь бы ученик мог воспринять знание. Рамакришна говорил: «У собаки я учился верности, у дерева постоянству». Тут речь идет именно о способности ученика, собака вряд ли его специально чему-то учила.

Повторю, религия и Учение с практикой не есть одно и то же. Йога – это практика, направленная на трансформацию человека из существа запутанного, обусловленного и страдающего в существо свободное, с ясным независимым сознанием. Поэтому счастливое, не обусловленное догмами, в том числе и религиозными.

2

АЛЕКСАНДР КУЛИКОВ
(Кальян Сингх),

сертифицированный преподаватель Кундалини йога школы Й. Бхаджана

Там, где есть слово «религия», нет слова «йога», и наоборот. В Индии нет понятия «религия», но есть понятие «даршана», философско-религиозная система. Даршана включает в себя два аспекта. Первый – это сиддханта, теоретическая часть, объясняющая природу Бога, Вселенной и человека. Второй – это йога, практическая часть, указывающая на образ жизни, который должен вести человек на пути духовного самосовершенствования. Таким образом, йога – средство для достижения. И в то же время йога – это цель, которая заключается в объединении индивидуального сознания с Абсолютным. В этом смысле йога и религия одно и то же, поскольку «религия» означает «связывать», «воссоединять» (от *re-ligo*, «обратная связь»).

Может ли существовать практика йоги вне религиозного контекста? Если исходить из того, что йога – это союз с запредельным Источником, то йога может быть полноценной как средство только на первых этапах, пока мы занимаемся очищением и окультуриванием нижних этажей. А дальше без



сиддханты не обойтись. Незнание духовных истин может дорогого стоить. Чтобы быть строителем коммунизма, необходимо знать труды Маркса, Энгельса, Ленина. Чтобы практиковать йогу, нужно знать основные первоисточники и быть в канале или линии передачи (эгрегоре). Если говорить о примерах йогов, далеких от индуизма или буддизма, то из всех, с кем встречался, я считаю реализованными Андрея Сидерского и Я. Э. Маршака.

Что касается непосредственно кундалини-йоги, то религиозный вопрос решается следующим образом. Йоги Бхаджана спрашивали: «Является ли йога религией?» Он говорил: «И да, и нет. В религии вам надо во что-то верить, а в йоге вам надо ощутить то, во что вы хотите поверить». Упражнения, медитации и пранаямы – нерелигиозны и могут использоваться всеми, у кого есть физическое, ментальное и духовное тело. Наследие кундалини-йоги принадлежит всему человечеству, невзирая на пол, расу, вероисповедание и социальный уровень.



3

ВИТАЛИЙ ЛИТВИНОВ,

преподаватель йоги

Б. К. С. Айенгара:

сертификат Junior Int. 2

Йога не религия. Однако по своему опыту могу сказать, что чрезвычайно трудно встретить йога-атеиста. Смысл йоги – найти Бога внутри себя. Мы занимаемся 8-ступенчатой йогой, согласно Йога-сутрам, и одна из ступеней – это ишвара-пранидхана, когда мы плоды практики направляем к божественному, просто у каждого человека это «божественное» может выражаться по-разному. Иногда преподаватель даже

говорит: «От всего сердца поклонитесь божественному, как вы его себе сами представляете».

В институте йоги Айенгара в Пуне, конечно, стоит большое количество индуистских божеств, а перед каждым занятием по традиции поется троекратно мантра «Ом» и приветствие мудрецу Патанджали. Тем самым мы благодарим этого легендарного человека, «давшего йогу для спокойствия и святости ума», за возможность развиваться. Никакие другие мантры в йоге Айенгара петь не принято. При этом ни сам Айенгар, ни его последователи-преподаватели в других странах никогда не пытаются приобщить учеников к индуизму. В йоге Айенгара никто не заставляет менять религию, получать другое имя или тайные посвящения. Основная задача – это ежедневная практика, выполняемая с преданностью.

Безусловно, человеку, родившемуся в традиции индуизма, легче постигать йогу как духовный путь. Ведь, по большому счету, если, например, у православного человека нет проблем с физическим или психологическим здоровьем, то маловероятно, что он пойдет заниматься йогой ради нравственного преображения. Скорее всего, он обратится к йоге за помощью со здоровьем. Но то, что практика йоги будет глубже погружать человека в православие, – совершенно точно!

Я, например, православный, и моя практика йоги не повлияла на изменение религии. Более того, несмотря на побожность родственников и мое крещение в раннем детстве, по-настоящему хорошо в церкви мне стало лишь тогда, когда я начал практиковать йогу. Интенсивно изучая историю индуизма и буддизма и постоянно посещая священные места, я не думал менять религиозные воззрения.

4

Янтра-йога, или йога движения, – это древняя система тибетской йоги, основанная на тексте «Союз солнца и луны», который написал в VIII веке гуру Вайрочана и прокомментировал в наши дни современный учитель дзогчен Чогьял Намкай Норбу. В этом тексте подчеркивается, что дзогчен не является религией. И потому некорректно говорить о погружении янтра-йоги в религиозную среду, ведь янтра-йога относится не к общим буддийским практикам – она включена только в практики дзогчен. Дзогчен – это знание о нашем «изначальном», или «истинном», состоянии. И если хатха-йога или иные разновидности йоги позволяют достигать высоких состояний, особенных переживаний, связанных с умом, сознанием и энергиями, то янтра-йога работает как один из ключей, или методов, позволяющих обнаружить это «истинное» состояние.

Естественно, возникает вопрос, а что же такое «истинное» состояние? Это так же сложно описать, как объяснить человеку, никогда не пробовавшему сахар, что такое сладкий вкус.

Янтра-йога предназначена абсолютно для всех желающих открыть свое «изначальное» состояние. Она очень демократична в этом смысле, ведь дзогчен не конфликтует с другими религиями, он хорошо встраивается в любую систему. Около трех лет назад, когда окончательно был переведен текст и подготовлены квалифицированные инструкторы, Намкай Норбу попросил своих учеников открыто проводить курсы и передавать янтра-йогу. Он разделил практику на две части: на закрытый и открытый уровень. В открытом уровне нет элементов, связанных с управлением энергиями и тонкими аспектами, поскольку для их практики требуется связь

с учителем; он содержит самые простые пранаямы и много движений, что очень полезно для всех людей любого вероисповедания. Среди моих учеников, посещающих открытые классы, около 30–40% впоследствии проявляют интерес к дзогченским практикам, посещают ретриты и получают «передачу», доступную любому человеку. Остальные продолжают использовать янтру для здоровья. ●



МАРИНА СУХАНОВА,
сертифицированный ин-
структор по янтра-йоге