*Питанов В.Ю.*

**ХАТХА-ЙОГА: ЗДОРОВЬЕ**

**ЦЕНОЙ ВЕЧНОЙ ЖИЗНИ?**

«…какая польза человеку, если он

приобретет весь мир, а душе своей повредит?

или какой выкуп даст человек за душу свою?»

Мф.16:26

Многие россияне активно увлечены поиском быстрых и, как им кажется, надежных методов оздоровления. Среди таких методик прочную позицию заняла хатха-йога. Увлекающиеся хатха-йогой считают ее своеобразным аналогом гимнастики, с помощью которой можно значительно улучшить состояние своего здоровья. При этом лишь немногие всерьез задумываются об истоках и изначальных целях занятий хатха-йогой, а также о том, что результаты этих занятий могут оказаться самыми неожиданными. В данной статье мы попытаемся ответить на вопросы: что такое хатха-йога, где и когда она была создана, так ли уж безвредно заниматься ею, а также совместима ли хатха-йога с христианством. Прежде всего, определимся с самим понятием «йога».

Термин «йога» родился в Индии и имеет около 20 словарных значений[[1]](#footnote-1), среди них такие как: «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять» и т.д.[[2]](#footnote-2) В общем смысле йога – это *«техника, совокупность методик, процесс и итог интеграции духовных, психических, а в некоторых йогах и физических потенций индивидуума, имеющий целью по меньшей мере завершенность и свершенность личности изнутри»[[3]](#footnote-3).*  Йога – это не название какой-то одной методики, а, скорее, общее обозначение целой совокупности систем, которых объединяет стремление к достижению «Абсолюта», однако они могут иметь немалые отличия друг от друга. Известный индийский мистик Свами Вивекананда писал: *«Йога означает соединение, она стремится связать душу человека с высшей душой Бога[[4]](#footnote-4)»*[[5]](#footnote-5)*.* Также можно сказать, что *«йога – это «связь» с Абсолютом, посредством которой достигается освобождение от страданий и высшее состояние…»[[6]](#footnote-6).* Йог Чинамайананда утверждал, что занимаясь йогой человек из червя станет *«Богом Богов»[[7]](#footnote-7).* В индуизме йогой называют практическую методику преодоления всего преходящего и воспринимают ее как путь к вечности[[8]](#footnote-8).

Йога в том или ином виде является обязательным компонентом всех духовных традиций Индии[[9]](#footnote-9). Подчеркнем, что все виды йоги имеют религиозный характер: *«…в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и власти были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям»[[10]](#footnote-10).* Нетни одной школы йоги, которая была бы оторвана от религии. Нерелигиозных форм йоги не существует. Огромную роль в йоге играет гуру: *«гуру – это тот, кто дарует знание, благо (или процветание), состояние Шивы[[11]](#footnote-11)… гуру – это тот, кто рассеивает тьму (невежество, иллюзии)»[[12]](#footnote-12).* Связь ученика с гуру имеет очень большое значение, фактически, не имея гуру, йогой заниматься нельзя, более того, *«если человек покидает своего гуру из-за каких-либо материальных побуждений или мотивов, он совершает тем самым самый страшный грех (обычно учителя йоги говорят, что ученик таким поступком портит себе карму. – В.П.) и будет вынужден расплачиваться за этот поступок в течение длительного времени (например, в следующих жизнях. – В.П.)»[[13]](#footnote-13).*  При этом гуру может стать далеко не любой человек, а только тот, кто достиг полной духовной реализации и был посвящен, в свою очередь, своим гуру. Вот некоторые признаки, которые позволяют, с точки зрения тантристов, отличить ложного гуру от настоящего: *«К этим признакам относятся серьезные заболевания, такие как заражение крови, проказа, болезни глаз, бесплодие; врожденные аномалии – такие как лишнии конечности или их недостаток, карликовое телосложение… а также – даже такой признак, как плохие ногти или зубы»[[14]](#footnote-14).*  Это, конечно, далеко не все признаки, но и они позволяют сделать вывод, что учителем нельзя стать лишь потому, что человек этого хочет и изучил ту или иную духовную литературу, необходима принадлежность к духовной традиции той школы, учителем которой человек себя объявляет, а также наличие определенных физических и психических свойств, определенной квалификации, подтвержденной учителями избранной традиции. Йог обязательно должен быть вегетарианцем[[15]](#footnote-15), однако есть исключения, например, система тантрической йоги позволяет есть мясо[[16]](#footnote-16). Высшее духовное состояние, которого может достичь йог, называется самадхи, описать самадхи невозможно, по сути это некое мистическое переживание, которое испытывает человек в результате занятия йогой: *«Самадхи – это неописуемое состояние. Оно находится вне компетенции ума и речи. В Самадхи, или состоянии Сверхсознания, медитирующий теряет свою индивидуальность и становится единым с Высшим «Я», воплощением Блаженства, Мира и Абсолютного Знания. Вот и все что можно сказать об этом состоянии»[[17]](#footnote-17).* Последователи йоги считают, что понять самадхи можно только пережив это состояние. Свами Вивекананда писал о самадхи: *«Когда сознание поднимается выше пределов самосознания, оно называется самадхи»[[18]](#footnote-18);* *«Йога говорит, что случайно* ***впадать в это состояние очень опасно*** *(выделено нами. – В.П.).**Во многих случаях является опасность повредить мозг»[[19]](#footnote-19).* Кроме того, впадающие в состояние самадхи *«подвержены галлюцинациям»[[20]](#footnote-20).* При занятиях йогой, как верят практикующие йоги, развиваются следующие способности или, как их называют сами йоги, сиддхи: 1) анима – способность принимать форму меньше меньшего; 2) махима – способность принимать форму огромных размеров; 3) лагхима – способность становиться легче пылинки; 4) гарима – способность становиться необыкновенно тяжелым; 5) прапти – способность получать все, что угодно; 6) пракамья – непоколебимая воля; 7) ишитва – превосходство над другими; 8) вашитва – способность удерживать окружающих под своим контролем[[21]](#footnote-21). Свами Вивекананда утверждал: *«…свобода души (в неоиндуистстком понимании[[22]](#footnote-22). – В.П.) есть цель всех Йог, и каждая Йога одинаково ведет к этому результату»[[23]](#footnote-23).* Рассмотрим кратко виды классической йоги.

Существует четыре вида классической йоги: джнана-йога, карма-йога, бхакти-йога и раджа-йога. Джнана-йога (джняна-марга) - это путь развития сверхрациональной интуиции, цель которой – постижение йогом единства личной души (Атмана) с Божеством[[24]](#footnote-24) через развитие у себя *«…высших интеллектуальных способностей, сверхрациональной интуиции и путем продумывания великих речений упанишад[[25]](#footnote-25): «Все сие Атман[[26]](#footnote-26)», «Я есть Брахман[[27]](#footnote-27)» и др. Ритуалы отвергаются за ненужностью, путь асоциален, предполагает монашество…»[[28]](#footnote-28).* Джнана-йога считается путем для личностей, имеющих высокое интеллектуальное развитие. Данный вид йоги не предполагает специальной работы с телом, это, скорее, путь высокого интеллектуального созерцания. Заметим, что в настоящее время в России в рамках неоиндуизма ни одно направление йоги не практикуется в классической форме. Карма-йога (карма-марга) - это путь ритуально чистых деяний, который заключается в том, что йог следует в своей жизни тем религиозным предписаниям, которые приняты в той духовной традиции, к которой он принадлежит[[29]](#footnote-29). Свами Вивекананда писал: *«Что же говорит карма-йога? «Трудитесь неустанно, но отрешитесь от всякой привязанности к труду. Не отождествляй себя ни с чем вне вас. Держите ваш ум свободным…»[[30]](#footnote-30).* Карма-йог - это человек, который не привязывается к плодам своего труда, считая, что все, что он делает, есть исполнение его религиозного долга, предполагается работа без внутренней психологической вовлеченности, без привязанности к результатам труда[[31]](#footnote-31). Карма-йог считает, что плоды, как и сам процесс труда, принадлежат божеству. В Бхагавадгите об этом сказано так: *«Все, что ты делаешь, что вкушаешь, что подаешь, что приносишь в жертву; какой ни совершил бы ты подвиг – все совершай как приношение мне (Кришне. – В.П.)»[[32]](#footnote-32).*  Отрекшись от своего «я» через отказ от присвоения плодов труда, йог как бы позволяет тем самым раскрыться божеству в себе и становится «богом». При этом, по словам Свами Вивекананды, *«карма-йог может не верить ни в какую доктрину. Он может не верить даже в Бога, может не вопрошать, что такое душа, и не думать ни о каких умозаключениях. Он имеет своей специальной целью осуществление бескорыстия, и ему приходится самому вырабатывать пути, ведущие к этой цели»[[33]](#footnote-33).* На практике обычно карма-йогу соединяют с бхакти-йогой и отдельно не практикуют. Бхакти-йога – это путь преданного служения избранному божеству[[34]](#footnote-34). Бхакти-йог, или бхакта, как говорит Бхагавадгита - это тот, кто не имеет *«ненависти к существам, милосердный, сострадательный, без собственности, без самости, равный в горе и радости, терпеливый, удовлетворенный, постоянный, в единении, самоуглубленный, твердый в решениях, вручивший Мне сердце и разум, кто предан Мне (Кришне. – В.П.)»[[35]](#footnote-35).* Бхакта – это тот, кто ежеминутно думает об избранном божестве, его привязанность к божеству должна быть всепоглощающа[[36]](#footnote-36). Любые свои деяния бхакта посвящает избранному божеству. Адепт бхакти-йоги стремится к экстатическим, эмоциональным переживаниям, к мистическим озарениям. Цель - вызвать в себе непреодолимую любовь к божеству, граничащую с одержанием божеством[[37]](#footnote-37). Среди групп, практикующих бхакти-йогу, нередки случаи сексуальных извращений, например интимные отношения с гуру или обмен партнерами между членами секты[[38]](#footnote-38). На сегодняшний день бхакти-йога является одной из самых популярных направлений йоги в мире. Рассмотрению раджа-йоги мы уделим особое внимание, так как хатха-йога является ее частью и без понимания раджа-йоги мы не сможем ответить на сформулированные в статье вопросы.

Раджа-йога – это йога, которая ставит своею целью достижение самадхи через пробуждение кундалини. Кундалини – это энергия, которая, как считают йоги, находится в основании позвоночного столба и представляется в виде змеи, свернувшейся в три с половиной кольца[[39]](#footnote-39): *«…сама энергия Кундалини – это тонкие психические энергии, но не грубо-материальные органы или субстанции тела»[[40]](#footnote-40).* Кундалини необходимо «разбудить» и направить вверх по центральному энергетическому каналу (сушумне), который, как считают йоги, находится в позвоночнике. Проходя по позвоночнику, кундалини как бы активизирует чакры, раскрывает их. Чакры – это невидимые энергетические центры[[41]](#footnote-41), *«чакры находятся на более тонком уровне, чем материальное тело, то есть как бы одновременно в теле и вне его, точное местоположение того или иного чакры может быть определено только индивидуально, в процессе концентрации и медитативной практики»[[42]](#footnote-42).* Раскрытие чакр, как считают йоги, приводит к духовной самореализации и постижению божества. Раджа-йога – это практика, с помощью которой йог готовит свое тело и разум для достижения самадхи. Основателем раджа-йоги считается Патанджали[[43]](#footnote-43) - индийский мистик, живший около II-III веков по Р.Х. Патанджали оставил после себя так называемую «Йога-сутру», в которой суммировал и осмыслил опыт индийской йоги. Йога Патанджали, она же раджа-йога (аштанга-йога), состоит из восьми ступеней: *«1. Яма (общие нравственные требования); 2. Нияма (самоочищение посредством дисциплины); 3. Асана (поза); 4. Пранаяма (ритмический контроль дыхания); 5. Пратьяхара (отвлечение и освобождение ума от власти чувств и внешних объектов); 6. Дхарана (концентрация); 7. Дхьяна (медитация); 8. Самадхи (состояние сверхсознания, наступающее в результате углубленной медитации, когда индивидуальный адепт…сливается с объектом медитации…Вселенским Духом»[[44]](#footnote-44).* Разберем ступени раджа-йоги подробнее. Яма – это пять нравственных требований: *«1. Никому не вредить мыслью, словом или действием. 2. Не быть корыстолюбивым ни мыслью, ни словом, ни действием. 3. Полное целомудрие мысли, слов и действий. 4. Полная откровенность мысли слов и действий. 5. Полная безгрешность в мыслях, словах и действиях»[[45]](#footnote-45).* Нияма – это *«уход за телом, ежедневное купание, питание и т.д.»[[46]](#footnote-46).* Асана в йоге – это *«поза, принимаемая для выполнения упражнения или сама им являющаяся… главная цель занятий асанами…- прочистка пранических (энергетических) потоков в теле, выпрямление и развитие максимальной гибкости позвоночника для последующего пробуждения кундалини»[[47]](#footnote-47).* В молодости минимальное время занятия асанами для достижения более или менее приемлемого, с точки зрения йоги, результата составляет пять лет ежедневных упражнений[[48]](#footnote-48) под руководством полностью реализовавшего себя в духовном плане учителя[[49]](#footnote-49). Пранаяма – это четвертая ступень раджа-йоги, главной целью которой *«является посредством регуляции дыхания установить контроль над тесно с ним связанным потоком сознания»[[50]](#footnote-50).* Вивекананда писал: *«Пранаяма значит управление Праной»[[51]](#footnote-51).* Прана – это *«жизненосная тонкая энергия в теле, не тождественная чисто физической силе»[[52]](#footnote-52).* Согласно йоге, существует пять видов пран[[53]](#footnote-53), главная из них - воздух, которым мы дышим, эта тонкая форма энергии, в свою очередь, делится еще на четыре части: 1.Ваю – вид праны, который управляет дыханием и находится в области сердца; 2.Апана – находится в нижней части живота и управляет функциями выведения мочи и кала; 3.Самана – прана, способствующая пищеварению; 4.Вьяна – прана, пропитывающая все тело и распределяющая энергию, полученную из пищи и дыхания. Прана перемещается по тонким энергетическим каналам, которые называются нади. Нади – это *«тонкие астральные трубки, несущие психические токи…. Через Нади проходят Жизненные силы, или токи Праны. Так как Нади из очень тонкой материи, то их невозможно увидеть на физическом плане»[[54]](#footnote-54).* О Пратьяхаре, пятой ступени раджа-йоги, Вивекананда писал: *«Тот, кто достиг способности по желанию соединять или разъединять свое сознание с нервными центрами (чакрами. – В.П.), усвоил Пратьяхару, …обуздание стремящихся к внешнему сил сознания, освобождения его от рабства чувств. … Управление сознанием и не дозволение ему соединяться с нервными центрами есть – Пратьяхара»[[55]](#footnote-55).* Пратьяхара есть процесс сознательного управления своим сознанием, когда йог может его направлять на какой-либо объект и как бы отключать от ненужных, на его взгляд. Пратьяхара, в представлении йогов - это искусство управления своим умом, освобождение его от влияния чувств. Следующая, шестая ступень раджа-йоги - дхарана. Дхарана – это йогическое искусство концентрации на конкретном объекте, например можно с помощью воображения постараться почувствовать определенные части тела, не чувствуя при этом другие части тела[[56]](#footnote-56). Если пратьяхара обучает йога не реагировать на внешние раздражители, то дхарана обучает избирательной концентрации. О седьмой ступени раджа-йоги - дхьяне Свами Вивекананда писал: *«Когда сознание привыкло удерживаться сосредоточенным на известном внутреннем или внешнем пункте, оно приобретает способность как бы непрерывного течения по направлению к этому пункту. Это состояние называется Дхиана»[[57]](#footnote-57).* Дхьяна – это медитация перед избранным объектом с целью слияния с ним. И последняя ступень раджа-йоги - самадхи - состояние, когда йог окончательно подавляет в себе всякое движение мысли и чувства и видит себя, как полагают йоги, таким, *«каков он есть и каким всегда был, - всеведущим, бессмертным и вездесущим»[[58]](#footnote-58).* Заниматься подобного рода практикой нужно в уединении, например Вивекананда пишет, что йог, практикующий такого вида практики, *«должен стараться жить один»[[59]](#footnote-59).*  В Бхагавадгите сказано как нужно заниматься йогой: *«в чистом месте устроив устойчивое сидение для себя, не слишком высокое, не слишком низкое, покрытое одеждой, шкурой лани и (травой) куша»[[60]](#footnote-60).* Если суммировать все требуемые условия для занятия раджа-йогой, то мы видим, что последователь раджа-йоги должен уединенно жить в особом месте под руководством духовно реализовавшего себя учителя, ежедневная практика и вегетарианское питание должно стать его уделом на всю жизнь. При этом нужно учитывать, что любое поверхностное и невнимательное отношение к йоге может привести *«…к напрасной трате сил и психическим расстройствам»[[61]](#footnote-61).* В нашей стране классической раджа-йогой никто не занимается, но есть организация, которая заявляет, что практикует раджа-йогу - это «Всемирный Духовный Университет Праджапита Брахма Кумарис». Однако это заявление не соответствует действительности, что видно хотя бы из того факта, что содержание духовной практики «Брахма Кумарис» принципиально отлично от классической раджа-йоги. Например, отличается отношение раджа-йоги и «Брахма Кумарис» к мантрам, «Брахма Кумарис» учит: *«Используя мантру или какой-либо предмет, лучшее чего я достигну, - это сосредоточение на данном слове или предмете. И самое вероятное, что это уведет меня далеко от ощущения единства со Всевышним (с Шивой, богом разрушения в индуизме. – В.П.). Да, я сумею достичь покоя в своих мыслях, потому что отведу их от физического мира, где я живу в окружении горя и скорби. Мои мысли отвлечены мантрой или физическим предметом, пока я провожу такую медитацию. Однако по ее окончании, я найду себя на том же самом месте, где я был до нее»[[62]](#footnote-62).* В классической йоге использование мантр является важнейшей частью духовной практики[[63]](#footnote-63).

Итак, что может обрести человек, занимаясь хатха-йогой с целью улучшения здоровья? Любое направление йоги по сути является видом мистической практики, ставящей перед собою цель достижения неких высших мистических озарений. Как уже говорилось, не существует нерелигиозных видов йоги. Хатха-йога является частью раджа-йоги и готовит тело, как бы настраивает его, на последующие мистические переживания. Нам могут возразить, что можно использовать хатха-йогу для укрепления здоровья, а всю мистическую часть отбросить. На практике это неосуществимо: сам подход, вся теоретическая часть хатха-йоги, которая объясняет механизм работы асан, основан на мистических откровениях йогов. О существовании взаимосвязи между физическим выполнением асан и духовной составляющей этой практики недвусмысленно говорят сами йоги: *«При выполнении асан тело ученика принимает множество форм, которые встречаются у различных существ, от низшего насекомого до самого совершенного мудреца, и он обнаруживает, что во всех существах дышит один и тот же Вселенский Дух – Дух Божий. Во время практики он смотрит внутрь себя и ощущает присутствие Бога в различных асанах, выполняемых им так, словно он припадает к стопам Господа»[[64]](#footnote-64),* к участию ума и воли в выполнении асан призывает своих последователей хатха-йога: *«вы должны постараться с интересом заниматься вашей гимнастикой (хатха-йогой. – В.П.) и заставить ваш ум принимать в ней участие»[[65]](#footnote-65), «йог с интересом следит за своими упражнениями и усилием воли посылает увеличенный поток праны в ту часть тела, которая находится в движении»[[66]](#footnote-66).* Нельзя заниматься практикой и при этом полностью игнорировать теорию, лежащую в ее основе. Йог Рамачарака, давая один совет своим последователям, сказал: *«Теперь еще один совет, который может показаться бессмысленным для того,* ***кто не понимает его философской подкладки*** *(выделено нами. – В.П.)»[[67]](#footnote-67).* Невозможно заниматься хатха-йогой, полностью при этом игнорируя «философскую подкладку».

Практикующий хатха-йогу обязательно должен иметь учителя; известный учитель хатха-йоги Айенгар пишет: *«Во всех древних комментариях к йоге подчеркивается, что заниматься необходимо под руководством гуру (учителя)»[[68]](#footnote-68).* При этом имеется в виду учитель, посвятивший этому всю свою жизнь и сам имеющий такого же учителя. В нашей стране есть большое число учителей хатха-йоги, закончивших какие-либо, относительно непродолжительные, курсы хатха-йоги и ставших «учителями» хатха-йоги. Автору вспоминается общение с одним индусом, который приехал в нашу страну для преподавания аюрведы[[69]](#footnote-69), этот человек занимался аюрведой с детства, ею же занимались его отец, его деды и прадеды. Но ему не разрешили преподавать аюрведу, мотивировав свой отказ тем, что … он не изучал ее на курсах в некоем российском институте в течение положенных в России трех месяцев! Помню, как я был поражен, увидев объявление о подготовке «специалистов» в области тибетской медицины за… десять дней! Сами тибетцы зачем-то тратят на изучение тибетской медицины целых пятнадцать лет. Но интереснее всего то, что у подобных скороспелых учителей находится немало учеников и даже пациентов.

Теперь несколько слов об источнике мистических озарений йогов. Каков он? Каковы те цели действий этого источника? Дадим оценку с точки зрения христианства. Вспомним, что цель йога - стать *«Богом Богов»[[70]](#footnote-70)*, добавим – богом без Бога: ведь йог *«…может не верить … в Бога» [[71]](#footnote-71).* Эта ситуация знакома любому христианину, так как напоминает историю, описанную в Священном Писании (Быт.3:5). Только вот цена такой «йоги» была печальна: грехопадение, отпадение от Бога, богоотступничество. Но даже если человек отвергает авторитет Священного Писания, можно задуматься: разве такие понятия, как энергетические каналы-нади, прана - это научные понятия? Нет. И это признают сами йоги. Например, йог Рамачарака в своей книге «Хатха-йога» пишет: *«Вопрос о пране проникает всю философию хатха-йоги.*

***Оккультисты всех времен и народов*** *(выделено нами. – В.П.) всегда учили, обыкновенно тайно, обращаясь лишь к немногим своим последователям, что в воздухе, в воде, в пище, в солнечном свете и во всем другом находится субстанция или принцип, порождающий всякую деятельность, энергию, силу и жизненность…[[72]](#footnote-72)»[[73]](#footnote-73).*  Как видим, Рамачарака не скрывает оккультных корней хатха-йоги. Классическая хатха-йога не ставит перед своими последователями цели - здоровье ради здоровья самого по себе: *«Йоги же развивая тело, знают, что оно является* ***только орудием*** *высших начал человека и что* ***они должны******совершенствовать орудие исключительно для того, чтобы оно могло служить делу совершенствования души*** *(выделено нами. – В.П.)»[[74]](#footnote-74).* Сам принцип действия асан и пранаямы, их предназначение - это подготовка к мистическим переживаниям. Человек, занимающийся хатха-йогой, сам того не ведая, может столкнуться с весьма определенным оккультным дополнением, которое он, может быть, и не ожидал получить. Корни хатха-йоги мистичны, без индуистского мистицизма ее бы просто не существовало. Мистицизм же йоги, по утверждениям самих йогов, как выше мы уже указывали, может привести к психическим расстройствам, вызвать галлюцинации и даже повредить мозг. По мнению автора, такие результаты вряд ли можно назвать способствующими оздоровлению последователя хатха-йоги.

Можно ли христианину заниматься хатха-йогой? На этот вопрос ответ очевиден. Нет! Любые формы оккультных практик несовместимы с христианством[[75]](#footnote-75). Людям, стремящимся к здоровью, можно порекомендовать другие методы его достижения, например, спорт. По крайней мере, при занятиях спортом вероятность того, что к вам нежданно явится «Шива» или еще какой индуистский «божок», будет намного меньше, чем при занятиях хатха-йогой.

1. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 218. [↑](#footnote-ref-1)
2. См.: Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С.13. [↑](#footnote-ref-2)
3. Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 218. [↑](#footnote-ref-3)
4. Здесь нужно иметь в виду, что представление о Боге Свами Вивекананды, впрочем, как и других йогов, не имеет ничего общего с христианским учением о Боге. Подр. см.: Питанов В.Ю. Идолы неоиндуизма: Шри Рамакришна и Свами Вивекананда.. [↑](#footnote-ref-4)
5. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 456. [↑](#footnote-ref-5)
6. Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. С. 80. [↑](#footnote-ref-6)
7. Лю Гуань Юй, Брахман Чаттерджи, Йог Чинамайананда, Шри Шивананда Свами. Даоская йога / Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь. Бишкек. 1993. С. 387. [↑](#footnote-ref-7)
8. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 218. [↑](#footnote-ref-8)
9. См.: Там же. С. 218. [↑](#footnote-ref-9)
10. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С. 9 [↑](#footnote-ref-10)
11. Шива – бог разрушения в индуизме. [↑](#footnote-ref-11)
12. Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. С. 58. [↑](#footnote-ref-12)
13. Там же. С. 59. [↑](#footnote-ref-13)
14. Там же. С.58. [↑](#footnote-ref-14)
15. См.: Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С. 25. [↑](#footnote-ref-15)
16. См.: Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. [↑](#footnote-ref-16)
17. Лю Гуань Юй, Брахман Чаттерджи, Йог Чинамайананда, Шри Шивананда Свами. Даоская йога / Свами Шивананда. Концентрация и жизнь. Бишкек. 1993. С. 591. [↑](#footnote-ref-17)
18. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 441. [↑](#footnote-ref-18)
19. Там же. С. 444. [↑](#footnote-ref-19)
20. Там же. С. 445. [↑](#footnote-ref-20)
21. См.: Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. С.106. [↑](#footnote-ref-21)
22. См.: Питанов В.Ю. Идолы неоиндуизма: Шри Рамакришна и Свами Вивекананда. [↑](#footnote-ref-22)
23. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 30. [↑](#footnote-ref-23)
24. Философия пантеистического монизма. [↑](#footnote-ref-24)
25. Упанишады - духовная литература, завершающая, как считается, Веды. В основном, упанишады носят аллегорический характер и повествуют о безличном боге Брахмане. [↑](#footnote-ref-25)
26. Атман может трактоваться как синоним Брахмана и как личная душа, в зависимости от контекста, в котором употребляется это понятие. [↑](#footnote-ref-26)
27. Брахман – безличное божество в индуизме. [↑](#footnote-ref-27)
28. Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С.176. [↑](#footnote-ref-28)
29. См.: Там же. С.231. [↑](#footnote-ref-29)
30. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 66. [↑](#footnote-ref-30)
31. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 231. [↑](#footnote-ref-31)
32. Легенды о Кришне. Бхагавадгита. Перевод Смирнова Б.Л. М., Одиссей. 1995. С. 440. [↑](#footnote-ref-32)
33. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 75. [↑](#footnote-ref-33)
34. Бхакти-йога в нашей стране в основном популяризируется Международным Обществом Сознания Кришны. См.: Питанов В.Ю. Кришнаизм, как традиция поклонения обману и смерти. [↑](#footnote-ref-34)
35. Легенды о Кришне. Бхагавадгита. Перевод Смирнова Б.Л. М., Одиссей. 1995. С. 503-504 [↑](#footnote-ref-35)
36. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 95. [↑](#footnote-ref-36)
37. См.: Там же. С.96. [↑](#footnote-ref-37)
38. См.: Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. С. 14. [↑](#footnote-ref-38)
39. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 249. [↑](#footnote-ref-39)
40. Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. С. 85. [↑](#footnote-ref-40)
41. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 449. [↑](#footnote-ref-41)
42. Димешвар Рам Авадхута. Тантра постижения высшей реальности. СПб., 1992. С. 85. [↑](#footnote-ref-42)
43. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 220. [↑](#footnote-ref-43)
44. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С. 15. [↑](#footnote-ref-44)
45. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 461. [↑](#footnote-ref-45)
46. Там же. С.461. [↑](#footnote-ref-46)
47. Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 63-64. [↑](#footnote-ref-47)
48. См.: Там же. С.64. [↑](#footnote-ref-48)
49. Никаких конкретных сроков достижения самадхи для последователей раджа-йоги Патанджали не установил. Таким образом, стремлению к этому достижению может быть посвящена вся жизнь. [↑](#footnote-ref-49)
50. Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 336. [↑](#footnote-ref-50)
51. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 409. [↑](#footnote-ref-51)
52. Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 335. [↑](#footnote-ref-52)
53. См.: Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С.38. [↑](#footnote-ref-53)
54. Лю Гуань Юй, Брахман Чаттерджи, Йог Чинамайананда, Шри Шивананда Свами. Даоская йога / Шри Шивананда Свами. Кундалини йога. Бишкек. 1993. С. 609. [↑](#footnote-ref-54)
55. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 435-436. [↑](#footnote-ref-55)
56. См.: Там же. С. 436-437. [↑](#footnote-ref-56)
57. Там же. С. 447. [↑](#footnote-ref-57)
58. Там же. С. 448. [↑](#footnote-ref-58)
59. Там же. С. 437. [↑](#footnote-ref-59)
60. Легенды о Кришне. Бхагавадгита. Перевод Смирнова Б.Л. М., Одиссей. 1995. С. 485 [↑](#footnote-ref-60)
61. Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 219. [↑](#footnote-ref-61)
62. Духовное знание и раджа йога. СПб., Санкт-Петербургский центр всемирного духовного университета Праджапита Брахма Кумарис. С. 26. [↑](#footnote-ref-62)
63. См.: Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996. С. 317. [↑](#footnote-ref-63)
64. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С.52 [↑](#footnote-ref-64)
65. Йог Рамачарака. Хатха-йога. Учение йогов о физическом здоровье. СПб., Альфа. 1991. С. 97 [↑](#footnote-ref-65)
66. Там же. С.96 [↑](#footnote-ref-66)
67. Там же. С.43. [↑](#footnote-ref-67)
68. Айенгар Б.К.С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993. С. 10 [↑](#footnote-ref-68)
69. Аюрведа (наука долголетия) – медицинская школа, основанная на мистических откровениях. Согласно индуистскому преданию, аюрведа была воспринята людьми от бога врачевания Дханвантари. [↑](#footnote-ref-69)
70. Лю Гуань Юй, Брахман Чаттерджи, Йог Чинамайананда, Шри Шивананда Свами. Даоская йога / Йог Чинамайананда. Медитация и жизнь. Бишкек. 1993. С. 387. [↑](#footnote-ref-70)
71. Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992. С. 75. [↑](#footnote-ref-71)
72. Действительно, такое учение присутствует во всех оккультных направлениях. См.: Питанов В.Ю. Суд совести: агни-йога против христианства / Гл. 3. Бог или «психическая энергия»? [↑](#footnote-ref-72)
73. Йог Рамачарака. Хатха-йога. Учение йогов о физическом здоровье. СПб., Альфа. 1991. С.72. [↑](#footnote-ref-73)
74. Там же. С. 5. [↑](#footnote-ref-74)
75. См.: Питанов В.Ю. Грани оккультизма: от герметизма до магии и экстрасенсорики. [↑](#footnote-ref-75)