



DOI: 10.22250/2072-8662.2018.1.29-35

Уймина Ю.А.

Йога в учениях и практиках неоиндуизма

Аннотация. Наличие сокровенного знания, «целостное и полное осознание природы реальности» отличает гуру от «обычного» человека или от простого учителя. Истинное знание постигнуто наставником в откровении, в некоем опыте, подлинность которого не поддаётся сомнению, а также через священные тексты *шрути* и *смрити*. Целью их учений является просветление, освобождение при жизни (*дживанмукта*), происходящее через духовное совершенствование личности. Наставники неоиндуизма традиционно используют три пути достижения мокши, описанные в «Бхагавадгите» и поздних упанишадах: «путь знания» (*джняна-марга*), «путь действия» (*карма-марга*), «путь преданной любви» к Богу (*бхакти-марга*). Большое внимание они также уделяют психопрактикам йоги с разделением их на *хатху*, *раджу*, *мантру* и *лайю*. Современные учителя мудрости в своих учениях практикуют все перечисленные пути, иногда сочетая несколько из них, а иногда сосредотачивая своё внимание на каком-то одном. Некоторые техники, способы достижения просветления, как, например, Трансцендентальная Медитация Махариши Махеш Йоги или некоторые медитации ашрама Ошо нельзя причислить ни к одному и вышеперечисленных путей – это особые «нетрадиционные» методы, основанные на синкретизме учений и путей духовного развития, сочетающие в себе основы древних техник с лёгкостью и быстротой, ориентированные на современного духовного искателя. Ещё одной характерной чертой учений современных гуру неоиндуизма можно выделить их «открытость», взаимопроникновение и объединение различных школ внутри одного учения, своего рода глобализация верований, техник и, с другой стороны, безотностельность к религии, независимость от неё.



Ключевые слова: йога, просветление, медитация, неоиндуизм, индийские гуру, психологические практики, религия

Yulia A. Uimina

Yoga in Teachings and Practices of Neo-Hinduism

Abstract. Guru is a spiritual teacher who can help you teach the “truth” those people who need it. The presence of secret knowledge, “a holistic and clear understanding of the nature of reality” that is a feature that distinguishes a guru from a “normal” person or a simple teacher. True knowledge is realized by the spiritual teacher in revelation, in a certain experience, the authenticity of which is of no doubt, and through the sacred texts of the *sruti* and *smriti*. New Indian masters, gurus of Neo-Hinduism are modern teachers of wisdom, whose teachings are now widespread all around the world. The main aim of their teachings is enlightenment, liberation in life (*jivanmukta*), occurring through the spiritual perfection of the individual. Neo-Hinduism masters traditionally use three ways to achieve Moksha, described in Bhagavad-Gita and later Upanishads: “the path of knowledge” (*jnana-marga*), the “path of action” (*karma-marga*), “the course of true love” to God (*bhakti-marga*). They also emphasize the importance of yoga psychological practice divided on *hatha*, *raja*, *mantra* and *laya*. The modern Indian teachers of wisdom practice all these methods, preferring sometimes one path or method or combining several. Some methods, ways of achieving enlightenment, such as Maharishi Mahesh Yogi’s Transcendental Meditation or some meditations, practiced in Osho’s ashram cannot be assigned to any of the ways enumerated above. They are special “non-traditional” methods based on the syncretism of doctrines and ways of spiritual development, combining the fundamentals of ancient methods with ease and speed, focused on the modern spiritual seeker. Another feature of the Neo-Hinduism masters’ teachings is their openness, interpenetration and unification of different schools in one doctrine. On the one hand, this is some kind of globalization of beliefs, techniques, on the other hand, independence from certain religion, non-relation with it.

Key words: yoga, enlightenment, meditation, Neo-Hinduism, Indian guru, psychological practice, religion

Уймина Юлия Анатольевна – аспирант Гуманитарного университета г. Екатеринбурга; ул. Студенческая, 19, Екатеринбург, 620049, Россия; yulia.uimina@yandex.ru.

Yulia A. Uimina – post-graduate student at The University for Humanities, Yekaterinburg; 19 Studencheskaya str., Yekaterinburg, 620049, Russia; yulia.uimina@yandex.ru.

Гуру – духовный наставник, который может помочь узнать «истину» тем, кто в ней нуждается. Наличие сокровенного знания, «целостное и полное осознание природы реальности» [Торчинов, 2002, 26] – то, что отличает гуру от «обычного» человека или от простого учителя. *Истинное* знание достигнуто наставником в откровении, в некоем опыте, подлинность которого не поддаётся сомнению, а также через священные тексты *шрути* и *смрити*. Новые индийские наставники, или гуру неоиндуизма, – современные учителя мудрости, чьи учения на сегодняшний день широко распространены по всему миру. Целью этих учений является просветление¹, освобождение при жизни (*дживанмукта*), происходящее через духовное совершенствование личности. Традиционно в индуизме существует три пути² достижения мокши, описанные в «Бхагавадгите» и поздних упанишадах: «путь знания» (*джняна-марга*), «путь действия» (*карма-марга*), «путь преданной любви» к Богу (*бхакти-марга*). Также отдельно выделим практики йоги с разделением на *хатху*, *раджу*, *мантру* и *лайю*. Современные учителя мудрости в своих учениях практикуют все перечисленные пути, иногда сочетая несколько из них, а иногда сосредотачивая своё внимание на каком-то одном. Некоторые техники, способы достижения просветления, как Трансцендентальная Медитация Махариши Махеш Йоги или некоторые медитации ашрама Ошо нельзя причислить ни к одному и вышеперечисленных путей: это особые «нетрадиционные» методы, основанные на синкретизме учений и путей духовного развития. Рассмотрим перечисленные пути подробнее.

Джняна-марга, или *джняна-йога*, – путь «познания высшей истины», «на котором очищенное с помощью психопрактик йоги сознание проникает в сущность первоисточника бытия» [Пахомов, 2002, 43], присущий, прежде всего, адвайта-веданте [Пахомов, 2002, 70]. Шанкара в трактате «Атмабодха» утверждал, что «действие не может устранить незнания, ибо оно не противоречит ему, – лишь знание устраняет незнание, как свет разгоняет мрак» (2, 3) [Идеологические течения, 1965, 174]. «Путь знания» сочетается в себе три великих принципа, упомянутые в упанишадах: *шравана* (слушание учителя), *манана* (размышление), *нидидхьясана* (созерцание) (Брихадараньяка, II, 4, 5) [Упанишады, 1991, 88]. Данные практики приводят к *нирвикальпа-самадхи*, состоянию «созерцания, в котором объект раскрывается “как он есть”» [Элиаде, 2004, 42], *causa sui*, когда человек не только ощущает блаженство, но и сам становится «одним бескрайним сердцем». Путь джняны³ часто сопрягается с аскетизмом и характеризуется большим желанием освобождения. Джняна-марга используется учителями неоиндуизма, в частности Раманы Махарши, который в своих беседах настаивал на осознании индивидом своего истинного «Я», сам много размышлял и медитировал в уединении об Атмане, вёл аскетический образ жизни – одним словом, неукоснительно соблюдал вышеупомянутые принципы.

Карма-марга (или *карма-йога*) – путь, в основе которого лежит принцип «бескорыстного исполнения социального долга» [Пахомов, 2002, 43] и незаинтересованности в плодах своих действий, обращённый «в первую очередь к социально активным слоям индийского общества» и противостоящий внешнему отречению от мира (*санньяса*) [Пахомов, 2002, 82]. Один из комментаторов и переводчиков «Бхагавадгиты» Б.Л. Смирнов определяет йогина с точки зрения данного смрити как «деятельного бхакту», нашедшего «в самом себе радость» (II, 55) [Махабхарата, 1960, 43]. Новые индийские учителя в своих беседах часто дают наставления, сочетающиеся с путём карма-марги: не заботиться о плодах своих действий, но исполнять долг добросовестно, не причинять никому вреда и т.д. С точки зрения кришнаизма, карма-йога связана с бхакти-йогой и «выражает собой модус служения Кришне», поскольку плодами действий, согласно идеологии кришнаизма, «может и должен пользоваться только Бог» [Пахомов, 2002, 82]. В адвайта-веданте Шанкары «карма-йога сопрягается с джняна-йогой: действия без желания помогают очищать сознание» [Пахомов, 2002, 82]. Путь действий характерен для Сатья Саи Бабы⁴, Шри Бхактиведанты Свами Прабхупады (в неизменном сочетании с бхакти).

Бхакти-марга (или *бхакти-йога*) – «путь преданной любви» к божеству, гуру или святому человеку, который считается «самым лёгким, эффективным и непосредственным» [Пахомов, 2002, 43], – получил наибольшее распространение в кришнаизме, а также был популярен в среде вишнуитских поэтов, которые отрицали

важность сложных обрядовых действий, аскетизм йоги, допускали равенство всех людей перед Богом. В «Обществе Сознания Кришны» практикуется десять принципов бхакти-йоги, упомянутых в «Бхагавата-пураны»⁵ (плюс десятый принцип *премы* Валлабхачарьи), при этом методы духовных практик различны. Одним из них является *киртана*, «коллективное воспевание имени бога последователями бхакти», которое сопровождается танцами [Пахомов, 2002, 83] и разделяется в «Обществе» на малую мридангу («хождение по улицам с воспеванием имён Бога под барабан-мридангу») и большую мридангу («распространение вероучительных книг, прежде всего трудов Прабхупады»⁶) [Пахомов, 2002, 83]. *Джана*, многократное повторение молитв и мантр, также практикуется последователями Свами Прабхупады, которые повторяют махамантру «Хари Кришна» 1728 раз в сутки (16 кругов чётков по 108 раз) вслух, шёпотом и мысленно [Пахомов, 2002, 67–68]. Гуру неиндуизма Сатья Саи Баба также предпочитает путь бхакти всем остальным. Как и Вивекананда, он подчёркивает важность *ахимсы* и *премы* в своих беседах. Виды «духовной практики», которую предлагает Саи Баба, полностью заимствованы из «Бхагавата-пураны», но гуру отмечает, что «все эти пути дают временное и поверхностное удовлетворение» [Пахомов, 2002, 67–68], если у человека нет «чистоты ума» (подразумевается отсутствие эгоистических желаний и устремлений). В своей повседневной жизни преданный Саи Бабы должен практиковать основные принципы бхакти и не заботиться о плодах своих действий: «Говорите добрыми словами», «Расширяйте круг тех, к кому испытываете родственные чувства» [Учение, 2012, 21].

Отречься от «повседневного сознания» в пользу качественно иного сознания, соответствующего метафизическому знанию» [Элиаде, 2004, 23], помогает использование психопрактик *йоги*. «Духовный тренинг» йоги включает в себя восемь элементов, формирующих группу техник, или восемь стадий ментального аскетического пути: *яма* (самоконтроль, отказ от пяти отрицательных действий: насилия, лжи, жадности, воровства, распушенности); *нияма* (пять предписаний: очищение, удовлетворённость, аскетизм, изучение священных книг и почитание Ишвары); *асана* (позы для сосредоточенности); *пранаяма* (правильная ритмизация дыхания); *пратья-яхара* (удаление чувств от объектов); *дхарана* (концентрация внимания на объекте); *дхьяна* (стабильное и спокойное созерцание объекта со всеми его признаками); *самадхи* (полное сосредоточение на объекте с забвением себя в нём) (Йога-сутры, II, 30) [Элиаде, 2004, 31]. Не все духовные практики йоги используются новыми гуру, но *яма*, *нияма*, *дхьяна*, *дхарана*, *самадхи* применяются ими.

Практики йоги можно рассматривать в их разделении на *хатху-*, *раджа-*, *мантру-* и *лайя-йоги*, которые складывались в разное время и сегодня применяются современными просветлёнными неиндуизма. *Раджа-йога* нацелена на обуздание ума, концентрацию, сосредоточение сознания. В Йога-таттва-упанишаде говорится, что «когда йогином исполнены приёмы *раджа-йоги*, тогда различение и бесстрастие твёрдо завоевано» (129) [Упанишады йоги, 1999, 56]. Для данного вида йоги характерна техника *экаграта*, концентрация на «одной точке», которая применяется для остановки мысленного потока и сосредоточении на каком-то объекте, для контроля органов чувств (*индрий*) и подсознания (*санскар*). Другие важные техники йоги – *асана* и *пранаяма* – больше характерны для *хатха-йоги*: *асана* – *экаграта* на уровне физического тела, которое «сжато», сконцентрировано в точечной позиции – сводит «бесконечное разнообразие возможных положений тела к одной архетипической, иконографической позе» [Элиаде, 2004, 31]; *пранаяма* – «прекращение движения вдыхаемого и выдыхаемого воздуха» (ИС, II, 49) [Элиаде, 2004, 32]. Взаимосвязи дыхания и сознания уделяется в йоге особое внимание: это отношение «служит инструментом унификации, единения сознания»⁷. Как отмечает йог Шриниваса Айянгар, «Раджа-Йога начинается там, где Хатха-Йога, в тесном смысле слова, кончается» [Вивекананда Свами, 1993]. Три «завершающие» ступени йоги (*саньяма*) включают в себя концентрацию (*дхарана*), медитацию (*дхьяна*) и сосредоточение (*самадхи*), столь близкие друг другу, что могут переходить одно в другое и ведут непосредственно к познанию Брахмана, просветлению, освобождению.

Техники хатха- и раджа-йоги широко применяются новыми индийскими просветлёнными, к примеру, в учениях Шри Ниранджанананда Сарасвати, Шри

Ниранджанананда Сарасвати, Шри Ауробиндо, частично – Ошо (хотя этот путь для данного духовного учителя не единственный). Ошо заимствует некоторые техники йоги, к примеру, в его ашраме экаграта и частично пранаяма употребляется в ряде медитаций: «Динамическая», «Золотой свет» (концентрация на определённых видах деятельности, свете и тьме), «Випассана», «Тратак»⁸. В ашраме Шри Ауробиндо Гхоша также практикуется экаграта – концентрация на хрустальном шаре внутри Матримандира, шарообразного здания в Ауровиле. Духовный учитель разработал принцип интегральной йоги, основная идея которого – проявление божественности в человеке путём духовной работы над собой⁹. Техники йоги также широко применяются в учении Шри Ниранджанананды Сарасвати (в особенности, хатха-йоги). Особое внимание он уделяет пранаяме, разрабатывает специальные асаны, мудры для пранаямы, а также цикл для подъёма и распределения праны в организме прана-видья, которая «включает в себя использование определённых техник пранаямы, практику визуализации и подробное осознание тела» [Свами Ниранджанананда Сарасвати, 2004, 160]. Техника «точечного сосредоточения» присутствует и кришнаитов – медитация на образ Кришны подробно описана в «Бхагавата-пуране», цель которой – «погрузить духовную сущность в Высшее Я» [Сурендра Мохан Дас, 2001, 36]. Достижение цели медитации возможно благодаря преданности Богу, Кришне – этому придаётся первостепенное значение, и в данном аспекте сочетается с бхакти-маргой.

*Мантра-йога*¹⁰ предназначена главным образом для успокоения ума и включает в себя работу с энергией звука, определёнными словесными сочетаниями, имеющими мелодию и ритм, это средство достижения внутреннего безмолвия. «Повторение мантр с сосредоточением внимания на источнике звучания захватывает разум целиком» [Шри Рамана Махарши, 1991] (Рамана Махарши), таким образом освобождая его от посторонних мыслей. Мантра-йога также применяется гуру неопиндуизма. Сатья Саи Баба советует своим адептам использование пранаямы и асан, также в его ашраме практикуется духовная практика «Ом-шанкар» – пропевание 21¹¹ раза слога «ОМ» на рассвете. Ритуал нацелен на сосредоточение на Брахмане в форме звука ОМ (*Шабдабрахманом*) [Учение, 2012, 227]. Также мантра-йога играет большую роль в Трансцендентальной Медитации Махариши Махеш Йоги, о которой будет сказано ниже.

Завершая разговор о практиках йоги, необходимо сказать о *лайя-йоге*, первое упоминание о которой содержится в поздних тантрических упанишадах¹². Термин «лайя» (санскр.) буквально переводится как «ритм» – «растворение», понимаемый как возврат к состоянию недвойственности: «*Лайя-йога* – это растворение сознания» (Йога-таттва, 23) в трансцендентальном Бытии. Концептуальной основой Лайя-йоги, безусловно, является Адвайта-Веданта. Суть учения данной практики – в подержании особого состояния осознанности, бдительного присутствия. Целью является растворение «я», своего эго в Брахмане – таким образом достигается самадхи. Лайя-йога, несомненно, близка новому гуру Ошо, в чьём учении понятия осознанности, бдительности являются ключевыми: осознанность должна присутствовать во всём, что человек делает. Осознанность мысли и действия ведёт к состоянию недвойственности¹³. Импонирует Ошо идея лайи-йоги о свободе от ритуалов поклонения, философских теорий и религиозных догм.

Некоторые техники, как, например, Трансцендентальная Медитация (ТМ) Махариши Махеш Йоги или некоторые медитации ашрама Ошо, мы не можем причислить ни к одному из этих путей: это особые «нетрадиционные» методы, основанные на синкретизме учений и путей духовного развития, сочетающие в себе основы древних техник с лёгкостью и быстротой, ориентированные на современного духовного искателя. Ошо разработал целый комплекс медитаций, которые представляют собой заимствованные из различных религиозных практик техники или их части, как правило, упрощённые, универсализированные, преобразованные для целевой европейской аудитории. Эти медитации нацелены на «чистоту ума», то есть «безмыслие», состояние «пустого бамбука». Основной принцип медитации для Ошо – «де-автоматизация» действий, их осознание, «состояние не-ума, чистого сознания без всякого содержимого... когда исчезает любое движение мысли, не возникает ни одного желания, особое состояние тишины» [Ошо, 2012, 11]. Его медитация не

концентрацией¹⁴, называемой гуру «двойственным осознанием» (т.к. присутствуют субъект и объект концентрации) – это «не-двойственное осознание» [Ошо, 2012, 13], «постоянное осознание свидетеля» [Ошо, 2012, 67], качество которой «можно привести во что угодно» (в курение, например) – главное, действовать при этом осознанно, бдительно – концентрация заменяется понятием «осознанность»¹⁵. ТМ Махариши Махеш Йоги состоит в «успокоении активности ума и погружении в глубокие слои подсознания, или в «чистое» сознание» [Пахомов, 2002, 139]. Для практики ТМ, согласно гуру, не нужно менять свой образ жизни, отказываться от своих традиций, убеждений, поскольку это «не религия и не философия, а только техника, помогающая человеку снимать стрессы, раскрывать свой внутренний потенциал» [Пахомов, 2002, 140]. Базовым понятием данной практики являются индивидуальные мантры – особый звук, подбираемый под конкретного человека. Адепт должен фокусироваться на произносимом слоге весь сеанс, кроме того, расслаблению тела и «затормаживанию» деятельности мозга, как описывает ТМ, способствуют мантры. ТМ, по словам её создателя, относится к лёгким техникам релаксации: достаточно уделять ей по 15–20 минут дважды в сутки. Можно отметить позиционируемую «облегчённость» как характерную черту нетрадиционных методик учителей неоиндуизма. Лёгкость достижения цели привлекательна для современного западного человека, живущего в мегаполисе и не имеющего должной мотивации, целеустремлённости, чтобы следовать традиционным путям духовного совершенствования (классической йоге, к примеру), а также из-за их труднодостижимости. Ещё одной характерной чертой учений современных гуру неоиндуизма можно выделить также их «открытость», взаимопроникновение и объединение различных школ внутри одного учения, своего рода глобализация верований, техник и, с другой стороны, безотностельность к религии.

Итак, нами были рассмотрены вышеперечисленные пути духовного совершенствования в учениях гуру неоиндуизма: бхакти-, карма-, джняна-марга, йога с соответствующим разделением на раджу-, хатху-, мантру- и лайю-, а также некоторые нетрадиционные методики. Несомненно, такое исследование является лишь ознакомительным, но не исчерпывающим. Некоторые современные учителя мудрости придерживаются какого-то одного пути (Свами Прабхупада или Рамана Махариши), другие сочетают несколько традиционных путей (Саи Баба), третьи на основе традиционных методов ищут новые способы духовного совершенствования (Ошо, Махариши Махеш Йоги), основанные на синкретизме и ориентированные на современного духовного искателя.

Библиографический список

1. Ауробиндо, Ш. Синтез йоги-I / Ш. Ауробиндо. – М.: Академический Проект, 2010. – 307 с.
2. Вивекананда Свами. Четыре йоги / Вивекананда Свами. – М.: Прогресс, Прогресс-Академия, 1993. – 528 с.
3. Идеологические течения современной Индии / пер. с санскр. А.Я. Сыркина. – М.: Наука, ГРВЛ, 1965. – 275 с.
4. Махабхарата. Вып. II: Бхагавадгита (Книга VI, Гл. 25–42) / Буквальный и литературный перевод, введение, примечания и толковый словарь академика АН ТССР Б.Л. Смирнова. – Ашхабад: АН ТуркмССР, 1960. – 408 с.
5. Ошо. Оранжевая книга. Введение в медитации Ошо / Ошо. – СПб.: ИГ «Весь», 2012. – 127 с.
6. Пахомов, С.В. Индуизм: йога, тантризм, кришнаизм / С.В. Пахомов. – СПб.: Амфора, 2002. – 172 с.
7. Свами Ниранджанананда Сарасвати. Прана. Пранаяма. Пранавидья. – М.: Изд-во Северный ковч, 2004. – 222 с.
8. Сиргия, А.С. Творчество Раджниша в контексте взаимодействия культур востока и Запада: дис. канд. филос. наук: 24.00.01 / А.С. Сиргия; ГУМРФ имени адмирала С.О. Макарова. – СПб., 2013. – 160 с.
9. Сурендра Мохан Дас. Мистерии Бхагаваты Пураны (Песни 1–12) / пер. С.М. Неаполитанский. – СПб.: «Институт практической метафизики», 2001. – 335 с.
10. Торчинов, Е.А. Буддизм: Карманный словарь / Е.А. Торчинов. – СПб.: Амфора, 2002. – 196 с.

11. Упанишады. В 3 т. / пер. А.Я. Сыркин. – М.: «Наука», Главная редакция восточной литературы, Научно-издательский центр «Ладомир», 1991.
12. Упанишады йоги и тантры / пер. Б.В. Мартынов. – СПб.: Алетея, 1999. – 130 с.
13. Учение Сатъя Саи Бабы / Индия, р-н Анапур, Прашанти Нилайам, 2012. – 287 с.
14. Шри Рамана Махарши: Весть Истины и Прямой Путь к Себе / сост. и пер. О.М. Могилевера. – Ленинград, 1991. – 190 с.
15. Элиаде, М. Йога: бессмертие и свобода / М. Элиаде; пер. с англ., вступ. ст., науч. ред. и примеч. С.В. Пахомова. – СПб.: ИД Санкт-Петербургского университета, 2004. – 195 с.

Текст поступил в редакцию 30.11.2017.

¹ В данном случае просветление и освобождение имеют сходное значение.

² Существуют и другие варианты разделения путей достижения высшего знания, предложенные в том числе деятелями неоиндуизма. К примеру, «Четыре йоги» Вивекананды: джняна-, бхакти-, раджа- и карма-. Однако Суть раджа-йоги, предложенной Вивеканандой, совпадает с психопрактиками йоги, рассмотренными нами в отдельности.

³ С.В. Пахомов говорит о четырёх основных принципах джняна-йоги, упоминаемых в средневековых адвайтистских сочинениях, а также и современными гуру: умение различать постоянное и изменчивое; отречение от плодов своих действий (здесь мы видим пересечение с карма-маргой); шесть достоинств (безмятежность, сдержанность чувств, воздержание от неверных поступков, стойкость, вера и сосредоточенность); сильное стремление к освобождению [Пахомов, 2002, 70–71].

⁴ «Руки, которые помогают, более святы, чем молящиеся уста» – одно из известных изречений Саи Бабы.

⁵ «Слышание о боге, пение о нём, памятование о нём, внешнее служение ему, поклонение ему в храме, предложение молитв, стремление стать слугой слуг Бога, принятие полного прибежища в Боге, полное вверение себя Богу» [Пахомов, 2002, 46]. Валлабхачарья, кришнаитский философ и теолог, добавил «десятью ступень» – любовь (према), которую считал лучше всех остальных [Пахомов, 2002, 47].

⁶ По мнению Свами Прабхупады, печатание и распространение подобных книг является самой важной частью киртана, поскольку таким образом расширяется знание о Кришне.

⁷ Существует, согласно йоге, четыре модальности сознания: дневное сознание, сознание во сне со сновидениями, сознание во сне без сновидений и каталептическое сознание (турийя) – для йогина возможен переход в состоянии медитации из одного сознания в другое при полной осознанности действий, «с чёткостью и ясностью ума». Благодаря пранаяме приобретает такое «непрерывное осознание», благодаря чему медитация становится возможна [Элиаде, 2004, 32].

⁸ Медитация на свет, техника «вглядывания», как её называет сам Ошо, в которой «важен сам процесс смотрения»: «Если вы вглядываетесь в темноту, или в свет, или во что-то ещё, движение ума прекращается» [Ошо, 2012, 143].

⁹ Шри Ауробиндо рассматривает йогу не как периодические упражнения для тела и духа, аскетические практики, но как духовное преображение жизни [Ауробиндо, 2010, 79, 185], гармонизацию Материи и Духа. Как оценивает С.В. Пахомов, принцип йоги Шри Ауробиндо – это и «процесс личного совершенствования, и проявление Бога в мире» [Пахомов, 2002, 65].

¹⁰ Мантра – сочетание санскр. «ман» (манас – «ум») и «тра» (трагака – «освободить»).

¹¹ Число 21 не случайно: «у нас есть пять органов действия и пять органов восприятия, пять жизненных токов или пран. Кроме того, есть пять кош, или оболочек, скрывающих божественную искру, Реальность» [Учение, 2012, 227].

¹² Первое упоминания о мантра-, хатха-, раджа-йоге также содержатся в Йога-таттва-упанишаде.

¹³ Некоторые исследователи, в частности, А.С. Сиргия, ссылаясь на работы Е. Торчинова, называет это растворение в божественном «холистическим натурализмом» Ошо [Сиргия, 2013, 90].

¹⁴ Как в йоге, где концентрация – одна из частей саньямы.

¹⁵ В йоге такое разделение на субъект и объект концентрации пропадает лишь на последней стадии – асампраджнята самадхи, «когда бытие и знание не отделены друг от друга» [Элиаде, 2004, 45], однако этой «неразделённости» предшествует трудоёмкая практика концентрации. Сходна эта идея неразделённости и лайя-йоге, и исламскому мистицизму, и некоторым буддистским практикам.

References

1. Aurobindo S. *Sintez yogi* [The Synthesis of Yoga]. Moscow: Akademicheskii project, 2010, 307 p. (in Russian).
2. Vivekananda S. *Chetyre yogi* [The Four Yoga]. Moscow: Progress, Progress-Akademiya, 1993, 528 p. (in Russian).
3. *Ideologicheskiye techeniya sovremennoi Indii* [Ideological Tendencies of Modern India]. Moscow: Nauka, GVRL, 1965, 275 p. (in Russian).

4. *Mahabharata. Vyp. II: Bhagavadgita (Kniga VI, Gl. 25–42)* [Mahabharata. Ed. II: Bhagavadgita (Books 25–42)]. Translation, introduction, notions, dictionary by academic ANTSSR B. Smirnov. 2-nd edition. Ashhabad: AN TurkmSSR, 1960, 408 p. (in Russian).
5. Osho. *Oranzhevaja kniga. Vvedenie v meditacii Osho* [The Orange Book. Introduction to Osho's Meditations]. St. Petersburg: IG «Ves'», 2012, 127 p. (in Russian).
6. Pakhomov S. *Induizm: yoga, tantra, krishnaism* [Hinduism: Yoga, Tantra, Krishnaism]. St. Petersburg: Amphora, 2002, 172 p. (in Russian).
7. Swami Nirandjananda Sarasvati. *Prana. Pranayama. Pranavidya* [Prana. Pranayama. Prana Vidya]. Moscow: Severnii kovsh, 2004, 222 p. (in Russian).
8. Sirgija A.S. *Tvorchestvo Rajneesha v kontekste vzaimodejstvija kul'tur vostoka i Zapada : dis. kand. filos. nauk* [Rajneesh's Work in the Context of Eastern and Western Countries' Correlation. PhD Thesis in Philosophy]. St. Petersburg: GUMRF Publ., 2013, 160 p. (in Russian).
9. Surendra Mohan Das. *Misterii Bhagavata Purani (Pesni 1–12)* [The Mysteries of Bhagavata Purana (Songs 1–12)]. Transl. Neapolitansky S. St. Petersburg, 2001, 335 p. (in Russian).
10. Torchinov E. *Buddizm: karmannii slovar* [Buddism: the Pocket Dictionary]. St. Petersburg: Amphora, 2002, 196 p. (in Russian).
11. *Upanishadi. V 3 T.* [Upanishads. In 3 Vols.]. Transl. Syrkin A. Moscow: Nauka, Ladomir, 1991 (in Russian).
12. *Upanihadi yogi i tantri* [Upanishads of Yoga and Tantra]. Transl. Martinov B. St. Petersburg: Aleteya, 1991, 130 p. (in Russian).
13. *Ucheniye Sathya Sai Babi* [The Teaching of Sathya Sai Baba]. India: Anantapur, Prashanti Nilayam, 2012, 287 p. (in Russian).
14. Shri Ramana Maharshi. *Vest istini I priamoi put k sebe* [Message of the Truth and the Narrow way to Yourself]. Transl. Mogilever.O. Leningrad, 1991, 190 p. (in Russian).
15. Eliade M. *Yoga: bessmertnye i svoboda* [Yoga: Immortality and Freedom]. Transl., introduct., scient. ed., notes by Pakhomov S. St. Petersburg, 2004, 195 p. (in Russian).