

**ТРОХИН
АЛЕКСАНДР
СЕРГЕЕВИЧ**



Аспирант Новосибирского
государственного
университета

Новосибирск, Россия.

E-mail: ipanuu@gmail.com

УДК 1(091)

О СМЫСЛЕ ДУХОВНЫХ ПРАКТИК В КЛАССИЧЕСКОЙ ЙОГЕ

Аннотация. В традиционной индийской философии источники достоверного познания подразделяются на три типа: авторитетное свидетельство, логический анализ и непосредственный опыт. Каждая из шести школ (даршан), хотя и включает в себя все три типа, но опирается преимущественно на какой-то один, а два другие оказываются соподчиненными первому. Слово (шабда) является доминирующим для школы веданта, то есть в качестве достоверного источника здесь выступает корпус текстов прастханатрийя, или тройной канон. К логике как к самостоятельной области относится школа ньяя, в еще большей степени некоторые буддийские направления. Йога-даршана соответственно опирается на духовный опыт и практики по его достижению, но и это в свою очередь не обходится без наставничества со стороны компетентного учителя, а также размышления. Данная статья посвящена прояснению некоторых фрагментов классических текстов по йоге.

Ключевые слова: духовные практики, сознание, йога, санкхья, дхьяна.

Alexandr S. Trokhin

Novosibirsk State University

E-mail: ipanuu@gmail.com

ABOUT SENSE OF SPIRITUAL PRACTICES IN ENERGETIC ANTHROPOLOGY

Abstract. In traditional Indian philosophy, the sources of reliable knowledge are divided into three types: authoritative evidence, logical analysis, and direct experience. And each of the six schools (darshan) Although it includes all three types, it relies mainly on one type, while the other two turn out to be subordinate to the first. The word (shabda) is dominant for the Vedanta school, that is, the corpus of texts of the Prasthanatriya, or the triple canon, acts as a reliable source here. The Nyaya school belongs to logic as an independent field, and to an even greater extent some Buddhist schools. Yoga darshan, accordingly, relies on spiritual experience and practices to achieve it, but this, in turn, is not complete without mentoring from a competent teacher, as well as reflection. And this article is devoted to clarifying some fragments of classical texts on yoga.

Keywords: spiritual practices, conscience, yoga, sankhya, dhyana

DOI: 10.47850/2410-0935-2025-20-242-256

© A. С. Трохин 2025

МИРОВОЗЗРЕНЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

1.1. Внутренний ритуал

Слово *йога* на языке санскрит означает «соединение» или «единение», также имеет значение «смешение», «приём», «ухватка». Если понятие *йога* рассматривать в специфически индуистском контексте, то это единение индивидуальной души (*дживатма*) и души Бога (*параматма*), в буддизме *йога* также присутствует, но поскольку в буддизме онтологически отсутствуют как дживатма, так и параматма, то соответственно в нем значение *йоги* имеет другой смысл. Одним из источников *йоги* выступает брахманистская культура ритуала. Ритуал в архаической Индии (ок. 1000 лет до н.э.) был главным ядром цивилизации, он охватывал практически все сферы жизни, определяя не только способ жизнедеятельности и выживание социума, но и способ отношений человека с космосом. «Жертвенный обряд совершали четыре жреца. Один произносил гимны Ригведы, другой сопровождал совершение жертвы пением из Самаведы, третий исполнял необходимые для обряда действия и произносил формулы Яджурведы, четвертый наблюдал за всей церемонней и исправлял ошибки первых трех жрецов-брахманов» [Чанышев 1981: 60].

Во-первых, ритуал есть нечто символическое, в нем присутствует внешне наблюдаемое действие и тот смысл, который это действие в себе имеет, ибо может быть одно действие, но смысл меняет саму суть действия и его результат. Во-вторых, ведийский ритуал воспринимался как своего рода технология, то есть он требовал соблюдения последовательности каждого отдельного его элемента, и если какой-либо элемент этой технологии выполнен не так как должно, то и результат будет соответственно неправильным. При такой сложности, разумеется возможны ошибки, и чтобы эти ошибки исключить, к тем, кто непосредственно включен в действие со своими задачами, добавляется еще компетентный молчаливый свидетель, задача которого состоит в том, чтобы присутствовать, наблюдать. Если он заметил, что в этом процессе кто-то допустил ошибку, то он в своём уме её исправляет, но при этом он никак не вовлечен в действие, он только удерживает смыслы.

Выполняющий такой внутренний ритуал должен уметь регулировать в себе несколько потоков: поток внутренней беззвучной речи, поток воображения действий, соединяя всё это со смыслами. Это специально культивированная способность воспроизводить поведенческую и словесную деятельность без помощи внешнего мира, опираясь лишь на формальное управление своим вниманием, поскольку чистая форма состояния может быть приложима почти к любому содержанию. Из такого умения и возникла в последствии собственно *йога*.

1.2. Антропология упанишад

В упанишадах сотериологическая составляющая выражена гораздо радикальней, нежели в предшествующей брахманистской традиции. Если прежде жизнь рассматривалась в двух аспектах (этота, земная, жизнь, и та жизнь, на небе, когда человек следя дхарме, участвуя в ритуалах мог обрести благое посмертное существование), то в упанишадах речь заходит о том, что помимо

жизней «этой» и «той» существует совершенно иная, а две первые в одинаковой мере относятся к круговороту бытия. Сутью всех упанишад выступает формула: «Атман есть Брахман». Брахман – это принцип вселенского сознания, а Атман – это внутренняя сущность отдельного индивида (*дживы*), которая не подвержена никаким изменениям, она бессмертна, а осознание между ними тождества и есть освобождение. «Хотя возвретия об Атмане разнятся из-за основных контекстов индийских религий. Однако в каждой из традиций были всегда мастера, которые за внешними формами видели основную суть. Все эти представления разных учений об Атмане, как и методы данных школ, играют только вспомогательную роль, а действительно важно только то, что в вашем сознании» [Йоги Матсьендранатх 2025].

В антропологической схеме Катха-упанишады устройство человека систематически уподоблено устроению колесницы. Но это не философская антропология в европейском смысле, потому как последняя занимается теориями человека вообще, в йоге же нам предлагаются нечто личное, для нашего пользования. Конечно, у отдельного человека вряд ли есть принципиальные отличия в устройстве от других. Поэтому то, что данная схема предложена именно для одного, не исключает того, что её может применить также и другой. «Знай же, что Атман – владелец колесницы, тело, поистине – колесница; рассудок – колесничий, разум, поистине поводья. Чувства называют конями, предметы восприятия – их путями» [Упанишады 1992: 104]. Сама колесная повозка соответствует телу в обычном физическом смысле, кони – это *индрии* (органы чувств). В системе *санкхьи* индрии делятся на органы знания и органы действия. Например, глаз, поставляющий зрительные данные, – это орган знания, а орган действия – это рука, у каждого класса (знания и действия) есть по пять индрий, органы знания соответствуют *саттве*, органы действия соответствуют *раджасу*, а объекты – *тамасу*.

Далее вожжи соответствуют такому специальному аспекту нашего бытия, который в индийской культуре именуется как *манас*. Корень *man*, тот же самый, что и в русском слове «мнить», или в английском «mind». Это точка не-различения ума и внимания, то есть это некоторое обращение внимания на то, к чему ум потом будет приложен, и это означает как ум, так и внимание. Манас как вожжи проявляет себя так, что если он даёт волю одному коню, то он не даёт волю другому коню, поэтому это ещё и некое управление. Выше манаса будет возничий, которому соответствует *буддхи*, обычно переводимое как «ум», или «интеллект». Буддхи – это инстанция принятия решений, как практических, так и теоретических, её ещё можно перевести как «разум». Вожжи имеют центробежные и центростремительные акты. Центробежные акты оказываются сильное воздействие из внешнего мира на какую-то из индрий, когда внимание туда отвлекается само. Но акты могут быть и центростремительными, когда мы принимаем решение, например, игнорировать запахи, точно так же, как в символе, вожжи одним концом идут к челюсти коня, а другим концом к рукам возничего.

Все эти элементы имеют свои функции, но есть ещё некто, у кого нет функций, это седок. Колесница предназначена для того, чтобы седок ею пользовался, и всё, что в ней есть, от возничего, вплоть до кузова, колёс, но он ничего не делает, и он соответствует атману, он пользуется всем, но он не активен.

В одной из следующих строк говорится: «Самосущий продел для чувств отверстия наружу – поэтому человек глядит вовне, а не внутрь себя. Но великий мудрец, стремясь к бессмертию, глядел внутрь себя, закрыв глаза» [Там же: 106]. Значит нужно обратить активность индрий в противоположную сторону, не давить естественную деятельность органов чувств, а пользоваться ими как возможностью их противоприродного применения. Уже сам символ колесницы говорит следующее: для того чтобы увидеть седока, нужно посмотреть назад, а не вперед, а значит, кони должны остановиться.

Это касается не только индрий действия, но и индрий знания. Методы йоги требуют также прекращения познания внешних предметов, на время заменив это занятие другим типом активности. Хотя позднее в веданте и говориться об *атмаджяне*, или о познании себя, но это скорее метафора, или инструментальное выражение, как средство организации нашего переустройства, потому как в строгом смысле, атмана нельзя познать, потому что если познанием внешних объектов мы можем поделиться с другими, то познание атмана нельзя объективно предъявить другим, так как атман не есть объект. Но это не означает, что если атман не объективируем, то и никакого доступа к нему нет. Один из способов обнаружения атмана – это метод *нети-нети* (не то, не то), предполагающий нахождение точки отождествления с собой через разотождествление с любым содержанием. То есть всякое самопознание посредством различных йоговских процедур – это избавление от имеющихся иллюзий, а не обретение чего-то, чего вовсе не было.

1.3. Дуалистическая онтология санкхьи

В философии санкхья есть два онтологических принципа: первый – это индивидуальный дух *пуруша*, второй – *пракрити*. «Корень-пракрити – не-модификация, семь начиная с Великого – модифицируемые-модификации (*викрити*), шестнадцать же – модификации, Пуруша – не-модифицируемое и не модификация» [Лунный свет 1995: 119]. Пуруша – это терминологически-понятийный инвариант оформления идеи атмана, дословно пуруша в классическом санскрите означает «мужчину», а практири – слово женского рода, это «материал». Пуруша противопоставляется принципу пракрити, то есть материали, или основе, некая абсолютная бесструктурность, находящаяся в полном равновесии. Она не наблюдаема, но при нарушении равновесия *гун*, из пракрити-основы происходят *викрити* (модификации/искажения). Слово *викрити* имеет смысл как «оформление», так и «искажение», поэтому пракрити – это то, что может быть оформлено и то, что может быть искажено. В ценностной установке санкхьи некоторое оформление, которое потом начинает восприниматься как самодостаточное, это и есть искажение, от которого нужно избавиться.

Йога прямо наследует идею философии санкхьи о трёх гунах: *саттва*, *раджас* и *тамас*, а слово *гуна* можно перевести как «аспект». «Саттва полагается легкой и освещющей, раджас – побуждающим и подвижным, тамас – тяжелым и обволакивающим. Их действие ради общей цели – как у компонентов светильника» [Лунный свет 1995: 153]. Аспект саттвы проявляется в благости, спокойствии, светлости; раджас – это что-то красное, напряженное, энергичное, куда-то тянувшее; тамас – это нечто тёмное, тяжелое, инертное, неповоротливое, непрозрачное.

Для примера можно привести фрагмент из восемнадцатой главы Бхагавад-гиты, в которой Кришна, говоря о гунах, соотносит их с различными видами знания: «То, чем видится неизменная в существах всех единая сущность, нераздельная в разделенных – это, ведай, есть знание «светлое». Если же знание видит раздельно в существах этих многоразличных всякий раз особливую сущность – это знание, знай, «страстное». Но то знание, что к цели случайной привязалось, как будто к всеобщей, без причины, без смысла – ничтожное – это знание зовут «тёмным» [Бхагавад-гита 1999: 89].

Саттвичное знание – знание всеобщее, которое можно назвать философским или метафизическим. Знание под знаком раджаса ограничено специальным объектом, как любое технологическое или научное знание. Метафизическое знает себя как метафизическое, научное знает себя как ограниченное научное, а при искажении возникает третий тип знания под знаком тамаса. Тёмное знание характеризуется тем, что само по себе оно ограничено, но думает, что оно есть всеобщее, например, различного рода идеологии. Но это только условно, потому как гуны всегда между собой переплетены.

Первое, во что выливаются пракрити – это буддхи: «Интеллект (буддхи) – это [способность принимать] решения. Добродетель, знание, бесстрастие, сверхспособности – саттвичный [его] аспект, тамасичный – противоположный тому» [Лунный свет 1995: 175]. Буддхи означает принцип содержания или ум, понимаемый как возможность наличия для нас содержаний и решения связанных с ними задач. В санкхье утверждается множественность пуруш, при том, что буддхи у всех один, в том смысле, что индивидуальные пуруши подключаются к общему уму. Но как выяснить тот факт, что у одного на уме может быть одно, а у другого другое, если буддхи у всех один? Тут вводится понятие ахамкара: «Самость (ахамкара) – это отнесение [опыта] к себе. От него происходит двухвидовое мироздание, именно группа одиннадцати и пятерка танматр [Лунный свет 1995: 178]. Само слово ахамкара указывает на «я» как на акт, или действие, которое делает само себя, ахам – это, кара – действие или акт. Это делание себя относится не только непосредственно к себе, но и к другим присваиваемым вещам (содержательным актам).

Но когда йог доходит до уровня торможения активности буддхи и пребывает в созерцании пуруши, то это состояние, или режим активности духа, несогласим с обнаружением каких-бы то ни было объектов, либо других людей, поэтому здесь вопрос «моё», «не-моё» не возникает, а ахамкара всегда противопоставлена не-я, оно всегда возникает наряду с другими. Но почему один думает одно, а другой думает другое, и в разное время думают разное? Ответ на это содержится в манасе. Соединяясь с одним органом чувств, манас соединяется с соответствующим объектом, а других объектов в этот момент для него нет. Пространство ума хотя и безгранично, можно думать о чём угодно, но в каждый момент только об одном, ибо манас атомарен. Но эта атомарность манаса ничуть не противоречит тому факту, что мы можем удерживать многообразную деятельность.

«Там Пуруша-сознание обретает страдание, производи мое старостью и смертью, – до устранения тонкого тела; потому страдание в природе вещей» [Лунный свет 1995: 224]. Представление йога-санкхьи о первоисточнике наших неприятностей дукха таково, что для ахамкары обязательно есть не раз-

личение буддхи (содержательности) и пурфи как присваивателя этой содержательности, или говоря символически, того, что в зеркале бывают разные изображения буддхи и того, что зеркало – это просто зеркало, пурфи. Нужно отделить эту потенцию, чистое зеркало, потенцию присвоения содержания – от содержаний как таковых.

2. ПРАКТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ

2.1. Режимы сознания

«Йога есть прекращение деятельности сознания» (*yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ*) [Йога 1992: 87]. Йога как духовная практика – это прежде всего контроль, но предел контроля какого-то процесса состоит в том, что мы его в состоянии при надобности полностью подавить, поэтому йога – это способность, умение подавления (*nirodha*) собственных психических событий (*chittā*). «Как правило, мы обнаруживаем, что читта непрестанно трансформируется, оказываясь в обычном восприятии. Вместе с тем одним из фундаментальных постулатов йоги является утверждение возможности такого состояния, при котором читта пребывает в самой себе, не преобразуясь ни в какие модификации. Главная цель йоги состоит в сведении читты именно к этому состоянию» [Дасгупта 2008: 228]. Читта коррелирует с тем, что в родственной ей философии санкхья называется буддхи (пространство содержания), поскольку йогу интересует бытие психики, а санкхью интересует нечто связанное с познанием. Поэтому перед комментатором Вьясой встало трудность философского обоснования того, как может быть познание Пурушей самого себя, если всё познание есть некоторое событие в буддхи, то есть не в Перуше. Но всё же буддхи не обязательно есть нечто связанное с объектным познанием, ибо буддхи может стать для пурфи тем отражением, в котором он увидит сам себя, словно в стоячей без ряби воде, и тем самым осуществит обособление.

«Тогда зритель пребывает в собственной форме. В других случаях сходство с деятельностью сознания» [Йога 1992: 88]. Наблюдатель не мыслит, наблюдатель наблюдает за мышлением, как мышление мыслит свои объекты. Если мы не достигли позиции абсолютного наблюдателя, то мы вовлечены и тянем за собой некоторые подпрограммы мышления, которые уместны в одном случае и не уместны в другом случае, то есть создаём некоторую инерцию. Но если мы доходим до той точки абсолютного наблюдателя, то наблюдательявствует как он есть сам по себе, и к нему не подмешиваются содержания, которые имели место в других случаях. А наблюдатель, не отождествляемый с событием, выступает главным условием для духовного развития. Если нам удалось отделить принцип данности содержания от принципа содержания вообще, то мы можем, не таща за собой следов прошлого опыта, прошлых предрассудков и допущений, заново связываться с любым содержанием, которое нам потребовалось.

Вьяса поясняет, что читта бывает в пяти режимах: «Ступени сознания: блуждающее (кишпита), тупое (мудха), произвольно направленное (викшипита), собранное в точку, остановленное. Из них сосредоточение при сознании, произвольно направленном, не относится к области собственно йоги, ибо оно размывается рассеянностью» [Йога 1992: 86]. Первое *кишпита* (от корня «брон-

сать») «брошенный», или «вброшенный», означает такой режим, когда к человеку пришло содержание, которое захватило его внимание. Вьяса поясняет, что в этом состоянии заниматься йогой совершенно невозможно, поэтому сначала нужно из него выйти. Это пассивное и содержательное состояние, когда содержание нами управляет. Второе состояние называется *мудха* – это состояние, при котором никакого содержания нет, и реакции ни на что нет. Но чем-то состояние *мудхи* лучше, потому что из него в состояние *кишпты* перейти невозможно, оно является более-менее устойчивым, позже уже можно войти в более привычное и средне-обычное состояние, которое называется *викшипта* – «разбросанное» или «временно сосредоточенное».

Во всяком режиме читты есть объективное наличие содержания, которое может на нас воздействовать, при *мудхе* объективное хоть и может налаживаться, но воздействовать не может, а в *кишпте* (вброшенном) объективное на нас воздействовало и подавило. Когда есть *викшипта* (разбросанное), то разнообразие производит на нас некоторое впечатление, и мы замечаем разнообразие этого впечатления, а если мы это до какой-то степени замечаем, то это нас не подавило. Здесь работает элемент переключения. Чаще всего мы находимся в таком режиме, при нем состояние до некоторой степени рассеяно, его рассеянность принципиальна, но оно не поглощено и не подавлено. Как говорит Вьяса, с этого режима можно начать заниматься йогой.

Четвертый режим называется *экагра* – «нацеленный», с одним остриём. Мы активно выбираем какой-то объект или группу объектов, группу вещей, которая является для нас объектом, и фокусируемся на ней. При фокусировке можно заметить, что далеко не все раздражители, которые на нас пытаются воздействовать, производят на нас впечатление. Некоторые, многие или все, кроме тех, которые мы решили сделать своими объектами не доходят до нашего сознания, потому что здесь мы активны, в отличие от вброшенного, когда нас поглотило. Это режим концентрации, который присутствует во всяком состоянии созерцания.

Последний режим называется *нируддха* (остановленный), предполагает полный контроль, вплоть до уровня, когда можно полностью подавить внешнее. Такова сфера технического интереса йоги. Признаки, которые можно приписать состояниям читты следующие: 1) *кишпта* (вброшенное), когда есть содержание, но нет активности; 2) *мудха* (тупость): нет содержания, нет и активности; 3) *викшипта* (разбросанное): неопределенное относительно содержания, так как оно то одно, то другое, также активность есть и с нашей стороны, и со стороны объекта; 4) *экагра* (собранное): есть содержание, есть активность; 5) *нируддха* (остановленное): есть активность, нет содержания.

2.2. Препятствия на пути йоги

Понятие клеша является одним из центральных как для индуистской, так и для буддийской философии и психопрактики, буквальное значение которого – «пачкать», «загрязнять». Это страсть или аффект, то, что мешает на пути духовной практики, что нужно осознать и преодолеть. Ранняя классификация клеш имеет два аспекта, один из которых называется «аффективными» (например, зависть или ненависть); второй («без притока аффектов») предрасудочными. Предрассудок – это не только нечто содержательно нам данное,

но и такое данное, на которое мы не обращаем внимание, о котором задумываемся. Оно может действовать само по себе, искажая наше восприятие и поступки. При том, что «холодные, или предрассудочные клеши могут быть не менее, а даже более опасными, чем аффективные. Преступление по страсти, например, убийство из ненависти, или ревности – это злодеяние, ограничивающееся частным обиходом, а убийства согласно убеждениям бывают гораздо более масштабными, хотя и могут быть почти не причастны страстям.

Пять аффективных клеш по Патанджали: «*avidyā-asmitā-rāga-dveśa-abhiniveśaḥ-kleśāḥ* (неведение, эгоизм, влечение, враждебность, жажда жизни – суть пять аффектов); *avidyā-kṣetram-uttareśāṁ-prasupta-tanu-vicchinna-udārāṇām* (неведение является полем для следующих за ним аффектов в дремлющем, ослабленном, прерванном или полностью развернутом состоянии)» [Йога 1992: 114].

В качестве центральной из клеш выступает *авидья* («неведение»), где *a*, как и в греческом, – это отрицание, в свою очередь, *видья* – такой же корень, что в русском слове «ведать». В индийской терминологии используются те же два корня, что и в русском языке корни таких слов, как «знать» и «ведать». И также, как и в русском, корень «знать» преимущественно означает отношение к содержанию, а «ведать» означает наличие опыта и переживания.

В неведении есть отождествление наблюдателя с видоизменениями наблюдалемого. Также неведение означает не содержательную ошибку, а то, что фактически не может быть опровергнуто, и то, что фактически не может быть доказано, поскольку указывает на ценностные смыслы. Речь идет о решении задачи о важном или неважном, при условии, что эта задача абсолютно не формализуема, в силу чего решение принадлежит живым существам, а не устройствам, которые обрабатывают информацию. Однако, мы можем заметить, что если на нас идет большой поток информации, как в современной жизни, то как раз существенно ослабляется способность живых существ различать важное и неважное.

Далее плюс и минус к объектам это – *rāga*, «страсть», и *dveśa*, «отвращение». Вторая пара (по отношению к себе), во-первых, это *asmita*, «я есмь» (чувство себя), но поскольку это деятельность, а не просто чувство себя, то это чувство с самоутверждением, но чтобы утверждать самих себя, мы непременно отделяем себя от остального мира. Во-вторых, *abhiniveśa*, поясняется как привязанность к жизни или то, что биологи называют инстинктом самосохранения. Эти клеши, как положительное и отрицательное начала, друг без друга не существуют. Это некие опирающиеся на ценностные предрассудки неконтролируемые процессы утверждения или отрицания объектов, а также самого себя.

2.3. Четыре безмерных качества

В духовной практике есть методы, нацеленные на главное, и есть какое-то разнообразие вспомогательных методов, используемых для достижения особых промежуточных целей, существование которых объясняется тем, что у нас есть конкретные препятствия, преодолев которые мы уже оказываемся способны выйти к магистральному пути. Как в буддийской йоге, так и в йоге Патанджали, есть такой метод, как тренировка четырех добрых чувств: «*maitrī*

karuṇā mudito-peksāṇāṁ-sukha-duḥkha riṇya-apiṇya-viśayāṇāṁ bhāvanātaḥ citta-prasādanam (очищение сознания достигается культтивированием дружелюбия, сострадания, радости и беспристрастности по отношению к счастью, страданию, добродетели и пороку. Будучи очищенным, сознание становится устремленным к одной точке и достигает стабильности)» [Йога 1992: 102].

Эта практика перестраивает отражательную установку, которая может так или иначе иметь место в душе, но необязательно должна себя как-то выражать для окружающих. Она может протекать и незаметно, но тем не менее оказывать неблагоприятное влияние на того, в ком эти установки укоренены. Например, недоброжелательность необязательно должна как-то себя во вне проявлять, эту неблагоприятную установку исправляет *майтри*, то есть благожелательность; сострадание, или *каруна*, лечит людей от агрессии, которая имеет так или иначе какое-то внешнее проявление; сорадование (*мудита*) исправляет зависть, когда человеку нехорошо от осознания, что кому-то хорошо, но сорадование практикуется, как правило, в отношении тех людей, с которыми нет пересечения интересов. *Упекша* (беспристрастие) имеет определенное отношение к доброжелательности, но это беспристрастие как-бы отрезвляет доброжелательность в том смысле, что даже если мы и хотим помочь другим людям, то тем не менее, без их на то согласия ничего не получится, оно предохраняет нас от навязчивости и других аспектов.

У каждого из этих четырех свойств есть первая задача, а именно – устранить ближнее препятствие. Например, агрессивность устраниется состраданием, но у каждого из них, если заниматься только одним пунктом, возникает препятствие другого рода. Например, если тренировать сердечность, то она имеет тенденцию превратиться в привязанность или пристрастие. Но тренировать их не имеет смысла, они и так есть. А если тренировать *майтри* по отношению к тем, кого человек и так любит, то он их будет просто сильнее любить, но это не будет *майтри*, представленная как сердечность по отношению к комугодно.

Чтобы не было привязанности, тренируют последнюю (беспристрастность). С другой стороны, если тренировать только беспристрастие, то возникнет отстраненность, поэтому нужно тренировать сердечность. Сердечность активна, беспристрастие пассивно, они друг друга уравновешивают. Если человек делает упор на тренировке сорадования, умножая внимание к ситуациям, когда другим людям хорошо, то хотя он сам и начинает за них радоваться, тем не менее, возникает ложное ощущение того, что вообще в мире в целом все хорошо. Если же человек тренирует *каруну* (сострадание), то он наоборот фиксирует своё внимание на удержании ситуации, при которой кому-то плохо, и если с этим переусердствовать, то возникает другое превратное впечатление, согласно которому в мире всё плохо, поэтому все пункты культтивируются в совокупности. Но все это тренируется в режиме йоги, а это означает стремление не бросаться в поведении кому-то помогать, если о том не просят, а заниматься этим в спокойной ситуации, например, с помощью воображения. Но воображение есть лишь некое вспоможение, так как основное внимание должно быть направлено на состояние, а не на копание в образах.

Чувство, или состояние, воспринимается чаще всего пассивно – что-то чувствуется или переживается, потому что оно так чувствуется или пережива-

ется, потому что это чувство вызвано чем-то вне нас, а не потому что мы решили именно так себя сейчас чувствовать. В этом отношении практика йоги направлена на овладение чувством, на свободное обращение со своим чувством так, как человек свободно обращается со своей мыслью или воображением. Это двухтактная процедура от мысли или воображения к культивированию чувства, или состояния, когда чувство приобретает интенсивность и отчетливость. В мысли или воображении в данный момент уже необходимости нет.

3. ВЫСШИЕ СТУПЕНИ ПРАКТИКИ

3.1. Созерцание (дхьяна)

Состояние созерцания, или *дхьяна*, в пятичном разборе читты соответствует четвертому режиму экагра (нацеленность). «Созерцание (*дхьяна*) есть сфокусированность однородных состояний сознания на одном объекте, находящемся в данном месте, или однородное течение содержаний сознания, не нарушающееся другими содержаниями, и есть *дхьяна*, то есть созерцание» [Йога 1992: 147].

Созерцание, или *дхьяна*, как режим сознания, хотя и отличен от обыденного, но тем не менее встречается в опыте у многих людей в любой культуре, даже если они специально и не изучали йогу. Но именно в йогических традициях он был опредмечен, его стали осмыслять и культивировать. Поскольку это режим, то речь идет более о процессуальном аспекте, чем о содержательном. *Дхьяна* – это то, что можно тренировать, а содержание уже вторично. На Западе созерцание преимущественно связано с содержанием, поэтому мало у кого возникала идея того, что этот навык можно отделить от одного и направить к чему-либо другому, то есть воспринять его чисто формально. А в йогической традиции этот режим изначально воспринимался чисто формально.

В обычном режиме мы переключаемся с внутреннего на внешнее и обратно. Режим течения процессов во вне и режим наших внутренних процессов устроены по-разному, что создаёт факт переключения и факт разности течения событий во внутренней и внешней жизни. Это же создаёт ощущение средне-обычного течения скорости времени. Когда же мы входим в состояние созерцания, то они начинают сливаться, вследствие чего возникает переживание радикально другого течения времени. Это один из важных феноменологических признаков созерцания – осознание того, что время здесь течет иначе, на границе. Выход на границу между внешним и внутренним миром – важный пороговый критерий освоения режима *дхьяны*.

Режим созерцания также имеет пять аспектов, которые описываются за одним незначительным исключением идентично, как в йоге Патанджали, так и у буддистов. Нет сомнения в том, что они описывают одно и тоже, несколько варьируя из-за разницы философских основоположений. Первая фаза – это *витарка*, «тема», где *тарк* означает «размышлять», мыслить, *ви* означает «разное». *Витарка* выделяет аспект нашего бытия, случающегося не только в созерцании, но и при обращении внимания, когда от внешнего стимула происходит начальный переход к каким-то внутренним помышлениям. Второй момент содержания – это разработка темы, *вичара*, когда тема начинает себя показывать с разных граней. Таковы два содержательных аспекта. Третий

аспект, активационно-деятельный, у буддистов называется словом *пити*, у индуистов – это *ананда*, но оба означают одно и тоже – радость.

В четвертом пункте есть единственное содержательное отличие йоги Патанджали от буддийской. Оно заключается в том, что у буддистов здесь стоит суха – телесное удовольствие, означающее отсутствие телесного неудовольствия. У Патанджали это чувство «я есмь» (*асмита*). Здесь, возможно, уместен вопрос: в чем отличие асмиты, как одной из клеш, и асмиты, как четвертого режима дхьяны? Йогин Адъянатх на это отвечает: «Асмита как эффект – это феноменальное «я», сформированное из конгломерата чувственного восприятия и ментальной организующей силы (манаса), а асмита как стадия дхьяны – это состояние самосознания как «аз есмь», уровень космичности и целостности буддхи». Если асмита в форме эффекта проявляет себя только в отношении других людей и ситуаций, для которой всегда нужна какая-либо подпитка извне, то асмита как дхьяна – это состояние, которое уже не ищет внешних стимулов.

В центре находится нацеленность, которая называется *экаграта*, где эка – «один», *агра* – «остриё». При углублении и наращивании концентрации проявляется то, что постепенно периферийные факторы сворачиваются по одному в таком порядке: *витарка* (тема) → *вичара* (разработка темы) → *ананда* (радость) → *асмита* (я есмь). На первом и втором уровнях тема себя показывает и разворачивает, на третьем – содержание уже исчерпано, гораздо более заметным становится чистое переживание радости, а на последних фазах концентрация такова, что даже удовольствие сменяется нейтральным состоянием.

Есть такая эмпирическая закономерность, согласно которому при увеличении степени концентрации происходит постепенное обеднение богатства объекта, на котором мы концентрируемся, в результате чего предельная концентрация приводит к обнулению объекта, потому что вместо объекта остаётся одна концентрация. Это соответствует смене седьмого аспекта (*дхьяна*), «созерцание», восьмым аспектом – *самадхи*, «собранность». Это удачно пояснил известный йогин Вивекананда (1863 – 1902 гг.): переход от дхьяны к самадхи заключается в том, что человек отцепляет свою интенцию от объекта и замыкает её там, откуда она исходит: «Когда разум, отрешаясь от форм, сосредоточен только на сути, наступает состояние самадхи. Самадхи наступает, когда сосредоточенный ум перестает воспринимать оболочки, внешние формы объектов, углубляясь настолько, что, перестав замечать внешнюю форму, он воспринимает только суть, не выраженную через форму. Это состояние сосредоточенности дхьяны уже называется самадхи» [Вивекананда 1993: 159].

3.2. Собранность (самадхи)

«Именно оно, высвечивающее только объект и как бы лишенное собственной формы, и есть самадхи» [Йога 1992: 147]. Самадхи можно также перевести как «помещение сознания в ровное состояние». Когда йог созерцает, то он концентрирует на объекте созерцания всё свое внимание, при котором ничего в поле сознания, кроме этого объекта, не остается. Это означает исключение всех каких-либо сторонних факторов (шума, света, собственного психофизиологического состояния), что означает собирание сознания в одной точке. Это последняя анга в йоге Патанджали, которая фигурирует восьмым

членом. Переход уровня освоения дхьяны к освоению самадхи в других терминах описывается как переход от состояния сосредоточения, в котором есть семена кармы, к состоянию сосредоточения, в котором нет семян кармы, поскольку там они сжигаются. Переход соответствует тому, что в способе описания уровня дхьяны, по-видимому, есть четвертый или пятый уровень, в котором нет никакого содержания, когда концентрация уничтожает специфику содержания.

Что такое самадхи как отдельный аспект сознания? Это свойство избирательности, либо неодинаковости каких-то доступных для нас объектов в какой-то момент нашего бытия. Если мы говорим о йоге, то, конечно, имеются ввиду не такие состояния читты, как зачарованность или захваченность, как минимум, начиная с режима разбросанности. Исходя из такого соображения, согласно которому у нас есть потенции воспринимать разное, но если не происходит некоторой фильтрации, то не будет возможности ни на что вообще реагировать, то в нас встроены способы фильтровать и придавать большую или меньшую важность чему-то, в зависимости от того, чем мы заняты. Эта функция непременная, её в некотором отношении можно назвать самадхи. Удержание тождества объекта и наличия для нас самотождественных объектов – это, исходя из процессуальной позиции, и есть отражение или результат того, что у нас есть некоторое самадхи, при которой мы можем сконцентрироваться на чем-то. Но те уровни концентрации, которые предполагаются в йоге, далеко превосходят огромное большинство надобностей.

Но у самадхи можно обнаружить какие-то относительные недостатки, потому как заниматься тренировкой дхьяны или самадхи мы можем лишь часть своего времени. При этом мы нарабатываем какую-то развитость, но, к сожалению, в оставшуюся часть времени эти состояния утекают. В связи с этим были предложены методики, благодаря которым дхьяну можно совмещать с деятельностью. А именно, был обнаружен и предложен другой режим, важный и дополнительный к режиму дхьяны, на санскрите он называется *смрити*, в обычном языке просто «память», в йоговском языке переводят как «памятование», что означает неотвлечение. Такой режим памятования совместим с огромным большинством обыденных ситуаций,

При этом переключение остаётся. Но если переключение, которое соответствует режиму *викшипта*, считается только начальным фундаментом для дальнейшего развития режима экагра (сосредоточенность), то здесь она не наступает, потому что мир нас переключает. Но при этом мы не утрачиваем памятование, ибо у нас нет цели удержать одно, а остальное тормозить, у нас есть скорее задача не растеряться. Это и будет режим памятования. Если и его освоить, то в сочетании памятования и собранности мы можем оказаться причастны к практике очень большую долю своего времени. В соответствующей теории вводится пара по такому признаку самадхи – мы выбираем это в ущерб другому, извлекаем всё то полезное, что можно извлечь из такого умения и удерживаем, покуда есть возможность, а смрити мы тренируем в том, чтобы не отвлекаться, не упускать и также извлекаем из этого всё больше и больше.

В современности, по крайней мере каким-то аналогом совмещения дхьяны с активностью является открытый венгерским психологом Михаэлем Чиксентмихаем режим «потока», при котором изменяется течение времени, когда

нет усталости, когда человек сам себя практически не чувствует. Он это описывает как состояние, в которое входит профессионал, когда он отлично занимается делом, которое ему нравится. «Поток возникает в результате активной концентрации на настоящем. Отвлекающие факторы прерывают это состояние, и на восстановление необходимого состояния духа для дальнейшей работы может уйти не один час» [Чиксентмихайи 2015: 136]. То есть это состояние не таково, что его нужно создавать искусственно, напротив, если исключить препятствующие факторы, то оно возникает естественно. Подытоживая можно сказать, что дхьяна и самадхи – это режимы, которые могут представлять большую ценность не только для развития сознания йога, который стремится к освобождению, но также могут иметь и утилитарное применение.

Литература

- Бхагават-гита 1999 – *Бхагавад-гита* / пер. ссанскрита, исслед. и примеч. В. С. Семенцова. 2-е изд., испр. и доп. М.: Издательская фирма «Восточная литература» РАН, 1999.
- Вивекананда 1993 – *Вивекананда Свами. Практическая веданта (избранные работы)*: Пер. с англ./ под ред. В.С. Костюченко. Сост. О.В. Мезенцева. М.: Ладомир, 1993.
- Дасгупта 2008 – *Сурендранатх Дасгупта. Философия йоги и ее отношение к другим системам индийской мысли* / Пер. с англ. О. В. Стрельченко. СПб.: Наука, 2008.
- Йога 1992 – *Классическая йога*. Пер. ссанскр., введ., коммент, и реконструкция системы Е. П. Островской и В. И. Рудого. М.: Наука, 1992.
- Йоги Матсыендранатх 2025 – *Йоги Матсыендранатх Махарадж. Атман и духовная реализация*. 08.09.2025 [Электронный ресурс] <https://nathas.org/articles/atman-i-duhovnaya-realizaciya> (дата обращения 30.09.2025)
- Лунный свет 1995 – *Лунный свет санкхьи*. Изд. подгот. Шохин В. К. М.: Ладомир, 1995.
- Упанишады 1992 – *Упанишады. Книга 2* / Пер. ссанскр. А.Я. Сыркина. М.: Наука, Ладомир, 1992.
- Чанышев 1981 – *Чанышев А. Н. Курс лекций по древней философии: Учеб. пособие для филос. фак. и отделений ун-тов*. М.: Высш. Школа, 1981.
- Чиксентмихайи 2015 – *Чиксентмихайи М. Креативность. Психология открытий и изобретений* / пер. с англ. И. Ющенко. М.: Карьера Пресс, 2015.

References

- Bhagavad Gita 1999 – Bhagavad Gita / transl. from Sanskrit, researched and annotated by V. S. Semenov. 2-nd ed., corrected and supplemented. Moscow: Publishing firm “Eastern Literature” of the Russian Academy of Sciences, 1999.
- Vivekananda 1993 – Vivekananda Swami. Practical Vedanta (selected works): Translated from English/ edited by V.S. Kostyuchenko. Comp. O.V. Mezentseva, Moscow: Ladomir, 1993.
- Dasgupta 2008 – Surendranath Dasgupta. Yoga philosophy and its relation to other systems of Indian Thought / Translated from English by O. V. Strelchenko. St. Petersburg: Nauka Publ., 2008.
- Yoga 1992 – Classical Yoga. Translated from Sanskrit, introduction, commentary, and reconstruction of the system by E. P. Ostrovskaya and V. I. Rudogo. Moscow: Nauka, 1992. Yogi
- Matsyendranath 2025 – Yogi Matsyendranath Maharaj. Atman and spiritual realization. 09/08/2025 [Electronic resource] <https://nathas.org/articles/atman-i-duhovnaya-realizaciya> (accessed 30.09.2025)

- Moonlight 1995 – Moonlight of Sankhya. Ed. prepared. Shokhin V. K. M.: LadoMir, 1995.
- Upanishads 1992 – Upanishads. Book 2 / Translated from Sanskrit by A.Y. Syrkin. Moscow: Nauka, LadoMir, 1992.
- Chanyshhev 1981 – Chanyshhev A. N. A course of lectures on ancient philosophy: A textbook for philos. and departments of the University of Moscow: Higher. School, 1981.
- Csikszentmihalyi 2015 – Csikszentmihalyi M. Creativity. Psychology of discoveries and inventions [Trans. translated by I. Yushchenko]. Moscow: Career Press, 2015.