

Георг Фойерштайн

ПСИХОЛОГИЯ
ЙОГИ

Georg Feuerstein

The Psychology of Yoga

Integrating Eastern and Western Approaches
for Understanding the Mind

Георг Фойерштайн

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ

Объединение восточного и западного
подходов к изучению ума

«СОФИА»  2 0 1 5

УДК 297.527
ББК 88.4
Ф75

Перевод с английского Р. Черевко

Фойерштайн Георг

Ф75 Психология йоги: Объединение восточного и западного подходов к изучению ума / Перев. с англ. — М.: ООО Книжное издательство «София», 2015. — 320 с.
ISBN 978-5-906749-94-9

Карл Густав Юнг сказал: «Психоанализ как таковой и порожденные им способы мышления — лишь ученические попытки приблизиться к тому искусству, которое на Востоке существует с незапамятных времен». Он имел в виду тысячелетнюю традицию изучения человеческого ума, которую называют йогой. После Юнга фундаментальная общность йоги и психологии становилась все более очевидной. В этой работе Георг Фойерштайн, западный ученый, признанный на Востоке в качестве мастера йоги, рассматривает йогический подход к изучению ума с точки зрения современной психологии. Книга будет полезна психотерапевтам, ищущим новых подходов к своей профессии, инструкторам йоги и всем, кто рассматривает практику йоги и медитации как способ исследования Внутренних Пространств.

УДК 297.527
ББК 88.4

Copyright © 2013 by Brenda Feuerstein
The Psychology of Yoga

Публикуется по соглашению с SHAMBHALA PUBLICATIONS, INC.
(P.O. Box 308, Boston, MA 02115, USA) при содействии Агентства
Александра Корженевского (Россия)

Все права зарезервированы, включая право на полное или частичное воспроизведение в какой бы то ни было форме.

Содержание

Предисловие	7
Введение	10

ЧАСТЬ I. ОСНОВЫ

Глава 1. Психология йоги и современная психология: ориентация и цели	36
Глава 2. Реальность страдания: экзистенциализм на практике	52
Глава 3. Психокосмологические вопросы	77
Глава 4. О парадигмах, моделях и участной реальности	85

ЧАСТЬ II. УМ И ЗА ЕГО ПРЕДЕЛАМИ

Глава 5. Ум и его слои, состояния, структуры и функции	92
Глава 6. Ум и мозг	116
Глава 7. Сенсорный аппарат	121
Глава 8. Бессознательное и его механизмы	128
Глава 9. Эмоциональная сторона йоги	138
Глава 10. Тонкое тело: его структуры и функции	154
Глава 11. Змеиная сила: богиня в теле	163
Глава 12. Знание, мудрость, гнозис	173
Глава 13. Чистое осознание	177
Глава 14. Неизменный Свидетель и изменчивое «я»	197

ЧАСТЬ III. УМ В ПРОЦЕССЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Глава 15. Путь трансформации	214
Глава 16. Йога звука и танца	229
Глава 17. Авторитет и ученичество	237
Глава 18. Феномен медитации	243
Глава 19. Лестница экстаза	253
Глава 20. Паранормальные способности, психотропные препараты и йогическая дисциплина	260
Глава 21. Смерть и искусство умирания	276
Глава 22. Посмертная свобода и освобождение при жизни	282

ЧАСТЬ IV. АНАЛИЗ И АКТУАЛЬНОСТЬ

Эпилог. К западной йоге	302
Приложение 1. Индуистская, буддийская и джайнистская йога	305
Приложение 2. Восток и Запад в древности	309

*Посвящается памяти Ли (Либераторе) Саннеллы,
визионера, автора и дорогого друга.
Также Бренде, моей очаровательной жене
и духовному партнеру,
за то, что поделила со мной трудный путь
внутреннего роста и просветления
с большой любовью и состраданием*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Gnothi seauton

Познай себя.

Дельфийский оракул

ātmanam viddhi

Познай себя.

«Катха-упанишада», 1.3.3

Психология йоги в ее индуистской, буддийской и джайнистской формах (см. Приложение 1) — область исследований, обделенная вниманием, но тем не менее заслуживающая описания, которое будет полезным как целеустремленным ученикам йоги, так и специалистам-психологам, желающим познакомиться с ее психологическими концепциями. Широта темы и глубина, на которую я собираюсь в нее погрузиться, бросают мне вызов, и я, вероятно, не взялся бы за это исследование, если бы оценил его сложность перед тем, как приступить к нему с обычным для меня энтузиазмом и дерзостью.

Сразу стоит сказать, что я рассматриваю психологию с небихевиористской точки зрения — как изучение ума в самом широком смысле слова. Другими словами, я отстаиваю нематериалистическую точку зрения. При рассмотрении психологии невозможно игнорировать философию. На Западе философские постулаты психологии обычно выражаются скорее косвенно, чем явно. Конечно, такой подход — это одномерный материализм, априори рассматривающий ум как эпифеномен мозга и нервной системы и игнорирующий любые утверждения о противоположном.

То, что дуалистическая модель Рене Декарта, лежащая в основе господствующей научной парадигмы с ее якобы незыблемой догмой объективизма, не является универсально применимой, уже очевидно всем, кроме самых непреклонных приверженцев идеологии сциентизма. Однако даже те, кто не придерживается картезианской парадигмы, пока

еще не пришли к единодушному мнению о том, что должно занять ее место. Таким образом, в современной науке существует «серая зона», что свидетельствует о ее кризисе. Я считаю, что максимально ясное и честное представление психологических учений восточных традиций мудрости может оказаться полезным на данном переходном этапе развития науки. Я открыт для объяснения отношений ума и материи, не основывающегося на господствующей парадигме картезианского дуализма. Пока что я не нахожу существующие альтернативы — многие из которых построены на «квантово-теоретических» спекуляциях или испытывают их влияние — полностью убедительными. Но все они указывают на новую парадигму, которая рано или поздно будет сформулирована.

Интерес Запада к психологии йоги восходит к бурным 1920-м и судьбоносным фашистским 1930-м годам. Начиная с того времени исследования психологического измерения йоги спорадически публиковались как в западных странах, так и в Индии; при этом основной акцент делался либо на индологию (изучении индийской культуры), либо на психологию. Из недавних трудов я бы хотел выделить критический анализ восприятия йоги в области глубинной психологии, предпринятый Карлом Байером в 1998 году и составляющий главу 8 его прекрасной монографии *«Йога в пути на Запад»*. Я также извлек огромную пользу из его колоссального двухтомного исследования медитации (2009), в котором рассматриваются исторические пути, ведущие от средневековой христианской традиции созерцания к системе медитации св. Игнатия Лойолы в XVI веке, квиетизму XVII века, месмеризму XVIII века, оккультизму, теософии и Новому Мышлению (также известному как Исцеление Ума и Ментальная Наука) XIX века и далее к глубинной психологии, аутогенной тренировке, движению Нью Эйдж, буддизму и йоге XX века. Блестящее исследование Байера заканчивается контркультурными течениями 1980-х. К сожалению, он рассматривает только тибетский буддизм, который был представлен Западу вслед за буд-

дизмом и йогой и стал особенно популярным на североамериканском континенте в 1970-х.

«История современной йоги» Элизабет де Микелис (2004) близка к исследовательской монографии Байера, но фокусируется на англоязычном мире. Она прослеживает корни современной йоги в движении Бенгальского Возрождения и публикации весьма вольного, но популярного перевода «Йога-сутры»* Свами Вивеканандой в неоиндуистском, ведантистском ключе в 1897 году. Мало кто знает, что его комментарии изначально давались в устной форме, так как он считал письмо «суетой».

Все упомянутые книги задали достаточно высокую планку для моего собственного исследования психологии йоги. Настоящая работа — самый исчерпывающий на данное время экскурс в данный предмет. Она основана на моем многолетнем погружении (как теоретическом, так и практическом) в индуистские и буддийские формы йоги и в меньшей степени в джайнистскую йогу. Мои непрофессиональные познания в психологии, обретенные в течение всей жизни, но главным образом при работе над книгой «Структуры сознания» (1987), в основном ограничиваются областями глубинной, гуманистической и трансперсональной психологии. И в настоящей работе я главным образом основываюсь именно на этих дисциплинах.

Мне остается сказать спасибо д-ру Роджеру Уолшу и Кену Уилберу, которые любезно поделились своими отзывами на рукопись. Я также хочу поблагодарить Карла Байера, Дугласа Брукса, Эдвина Брайанта, Кристофера Ки Чеппла, д-ра Джеймса Фейдимена, Амига Госвами, Реджинальда Рея, Кеннета Ринга, Генрика Сколимовского, Стюарта Соватски, Майкла Уошберна и Алана Уотса. Также благодарю издательство «Shambhala Publications» и его редакцию, особенно Дэйва О'Нила и Джулию Гавирия за их пронизательность и поддержку моих работ.

* Этот текст на Западе называют как «Йога-сутрой», так и «Йога-сутрами»; мы сохранили вариант с единственным числом, принятый Фойерштайном. — Прим. ред.

Особая благодарность — моей любимой жене и духовному партнеру, Бренде, которая прошла со мной этот путь, даря больше любви, сострадания и поддержки, чем мне казалось возможным.

ВВЕДЕНИЕ

Пришло время осознать, что восточные духовные традиции — это часть нашей традиции.

Генрик Сколимовский

Исторический обзор

Современная психология (как систематическое изучение ума) восходит корнями к древнегреческой и христианской философии, поэтому полезно будет рассмотреть ее развитие начиная с тех времен. Среди древнегреческих мыслителей эмпирик Аристотель заслужил репутацию одного из краеугольных камней все увеличивающегося здания, которое мы называем психологией. Вторым краеугольным камнем считается раннехристианский мыслитель св. Августин. Он, как и его предшественник Аристотель, обладал умозрительным складом ума, однако почитал метафизика Платона и, подобно тому, совершенно не доверял чувственному восприятию. Можно лишь быть глубоко тронутым признанием св. Августина о том, что ему казалось полным провалом воли во время его безрассудной юности. Впечатляет также его понимание того, что сомнение — это верный признак нашей способности к мышлению, которая, в свою очередь, доказывает наше существование, — что смутно предвосхищает философскую аксиому Декарта.

Когда философские поиски древних греков и размышления ранних отцов Церкви выпали из центра внимания, в течение большей части европейского средневековья психологические вопросы отошли на задний план. Затем, уже

благодаря мусульманским ученым, христианские мыслители заново открыли греческое наследие. Вначале они были очарованы идеалистом Платоном, но в XIII веке чаши весов склонились в пользу реалиста Аристотеля, особенно благодаря доминиканскому монаху св. Фоме Аквинскому. Его монументальный труд «*Сумма теологии*» стал своего рода «евангелием истины» на следующие несколько столетий. В психологических вопросах св. Фома брал пример с предположений Аристотеля, но с удовольствием смешивал их с христианскими доктринами — в частности, с такими, как вера в загробную жизнь и непреодолимую пропасть между телом и умом.

Огромный авторитет св. Фомы подавил дальнейшее развитие не только теологии, но и психологии. Ренессанс обещал изменить положение дел. Затем, в XV веке, стали появляться неκληрикальные ученые, преследовавшие свои мысли без доктринальной смирительной рубашки Церкви. В XVI веке — в эпоху Андреаса Везалия (анатомия), Николая Коперника (астрономия), Галилео Галилея (физика и астрономия), Георгия Агриколы (минералогия), Иоганна Кеплера (астрономия), Фернана Магеллана (география) и Хуана Луиса Вивеса (образование и психология) — повеял сильный новый ветер, ставший предвестником научной революции. Многие наивные убеждения и предположения были отброшены, а мерилom истины стали эмпирические факты.

Вследствие этой новой тенденции XVII век стал свидетелем небывалого всплеска интеллектуальной активности. Выдающейся фигурой был сэр Исаак Ньютон, который доказал, что любая материя всегда следует естественным законам движения и притяжения. Его научная модель, изложенная в книге «*Математические начала натуральной философии*» (1687), безраздельно господствовала до формулирования теории относительности и квантовой теории на заре XX века и до сих пор считается справедливой в физике для феноменов, выходящих за пределы масштабов субатомных процессов. Разумеется, реакцией церковных

властей на подобных научных диссидентов стали осуждение, угрозы отлучения от Церкви и пресловутая Инквизиция. Однако новое течение оказалось неудержимым и спустя столетие достигло кульминации в движении Просвещения, которое в ответах на важные вопросы о жизни отталкивалось от разума (рационализма) и открыто бросало вызов официальным церковным властям.

С исторической точки зрения XVIII век был неспокойной эпохой, испещренной войнами и революциями и ознаменовавшейся множеством открытий и изобретений, которые привели к Промышленной революции. Культурная элита, несшая знамя Просвещения, воспевала знания, свободомыслие, критицизм и космополитический дух. Эта ориентация достигла пика в своем символе — немецком философе Иммануиле Канте. Знаменательно, что в книге *«Критика чистого разума»* он объяснял метафизику как знание ограничений разума, а не как знание Абсолюта — что было значительным шагом вперед в философском мышлении.

Промышленная революция, возглавленная Великобританией, активно продолжалась в XIX веке. Технические открытия и изобретения — особенно сталь, электричество и двигатель внутреннего сгорания, а также неизбежное смертельное оружие — значительно изменили мир. Ученые и исследователи, приняв научный метод, придали своему ремеслу профессиональный вид. Роль Исаака Ньютона в XIX веке сыграл Чарльз Дарвин. Оба гиганта науки проповедовали форму натурализма, не требующую каузального принципа божества. Как драматически заявил философ Фридрих Ницше в книге *«Веселая наука»* (1882), «Бог мертв». Выражаясь менее провокативно, Бог Отец и Творец, господствовавший над западным миром со времени распространения христианства под эгидой Константина I в IV веке н. э., теперь был сокрушен наукой.

На социополитическом уровне рушились старые империи и возникали новые (в частности, Британская и Германская). В то же время становилось очевидным, что

оптимизм XVIII века относительно человеческого совершенства был не более чем иллюзией, однако идея прогресса продолжала процветать. Не каждый был способен следовать велениям критического ума. По сути, большинство людей чувствовали себя дезориентированными и разочарованными и обращались к авторитетам — научным, медицинским, образовательным, нравственным и даже религиозным.

Это было идеальной почвой для возникновения новой науки психологии. В XIX веке произошел радикальный отход от прежней традиции преимущественно *спекулятивной* психологии к так называемому научному методу (смоделированному по образцу физических наук) для изучения неуловимых ментальных феноменов. Ранние исследования работы ума фокусировались на конкретных (измеримых) физиологических процессах, таких как сенсорные функции и рефлекторные реакции.

Основателем современной психологии обычно считается немецкий врач и физиолог Вильгельм Вундт, хотя, скорее всего, у этой дисциплины было несколько создателей. Тем не менее именно Вундт в 1879 году основал первую психологическую лабораторию в Лейпциге — и это менее чем через 90 лет после того, как крайний рационалист Кант уверенно заявлял, что психология не может быть экспериментальной наукой. До Вундта его соотечественники Герман Гельмгольц (хирург и физиолог) и Густав Теодор Фехнер (который начинал как медик, но обратился сначала к физике, а затем к метафизике) также проводили количественные исследования физиологии ума. Но именно Вундт, ученик Гельмгольца, превратил экспериментальную психологию в настоящую науку. Его работа казалась достаточно многообещающей, чтобы побудить Уильяма Джеймса, в то время уже прославленного профессора психологии при Гарвардском университете, покинуть Соединенные Штаты и провести полгода в различных немецких университетах.

Джеймс, вечный нонконформист, во время этого академического отпуска усвоил столько, сколько мог, но за-

тем пошел по своему собственному пути. Несмотря на поддержку экспериментальной психологии, он всегда считал себя не психологом, а скорее философом. Однако его монументальный двухтомный труд «*Научные основы психологии*» (1890) и популярная книга «*Многообразие религиозного опыта*» (1902) остаются выдающимися вехами психологических исследований.

Затем, в конце XIX — начале XX века в новой психологической науке произошел сдвиг, благодаря которому психологическим исследованиям стали доступны высшие психические процессы (мышление и воля). Немецкий философ Вильгельм Дильтей выдвинул в центр внимания *Erlebnis* (опыт) и *Verstehen* (понимание), что в дальнейшем вдохновило исследования гештальт-психологов. Понятие «гештальт» (*Gestalt* — немецкое слово, означающее «конфигурация»), предполагающее идею целостности, было введено по той причине, что понимание всегда происходит в контексте. Можно предположить, что оно стало привлекательным из-за растущей потребности преодолеть фрагментацию научных данных, а также фрагментацию современной психики.

Игнорируя это развитие событий, количественное физикалистское течение параллельно обрело новую жизнь под названием «бихевиоризм». Отбрасывая интроспекцию и самонаблюдение, бихевиористы фокусировались только на том, что можно было объективно измерить в контексте стимула и реакции. Этот подход, который возник в США при недобровольной помощи тысяч животных (собак, крыс, голубей и т. д.), популярен по сей день.

Холистический, менталистский подход, о котором мы упоминали выше, привел, среди прочего, к работе Зигмунда Фрейда, основателя психоанализа, который стремился вернуть сломанной психике целостность. Проработав годы в относительной неизвестности, в 1900 году Фрейд опубликовал свою известную книгу о психоаналитическом толковании сновидений. Однако в целом его подход страдает теми же физикалистскими предрассудками, ко-

торые повлияли на его непосредственных предшественников. Фрейдистскую модель часто критиковали за ее «гидравлический» характер. Тем не менее Фрейд, который изначально проявлял интерес к физиологии и к нервной системе в частности, углубился в исследование ума и показал, что при профессиональной помощи ум способен исцелить себя. Согласно ему, такая помощь должна состоять в выявлении подавленного материала, который проявляется в неврозах и психозах.

Интеллектуальные труды Фрейда в свою очередь привели к возникновению различных подходов к тому, что позже стало известным как глубинная психология. Среди его близких учеников особенно выделяются Карл Густав Юнг и Альфред Адлер. Первый, в частности, был очень влиятельным в XX веке, и я неоднократно буду обращаться к его работе в данной книге. Стоит также упомянуть проницательного итальянца Роберто Ассаджолли, который учился под руководством выдающегося психиатра Эйгена Блейлера в психиатрической клинике Бургхелцли в Швейцарии. Блейлер принял некоторые идеи Фрейда и в ранний период психоанализа использовал свой профессиональный престиж для его продвижения. Ассаджолли никогда не встречался с Фрейдом лично, но вел с ним переписку; он также был лично знаком с Юнгом и считал подход Юнга наиболее близким к своему собственному. Психосинтез Ассаджолли во многом превзошел психоанализ и предзнаменовал позднейшее развитие трансперсональной психологии, однако в господствующей глубинной психологии его по большому счету игнорировали.

В 1950-е в англоязычном мире возникла гуманистическая психология, которую в основном продвигал Абрахам Маслоу, гигант мысли и неукротимый новатор. Помимо прочего, он способствовал публикации первой книги Ассаджолли на английском языке*. В конце 1960-х усилия

* Источник: Джеймс Фейдимен в личном общении с автором, сентябрь 2010 г. Однако, похоже, эти два титана никогда лично не встречались. — *Здесь и далее прим. автора, если не указано иначе.*

Маслоу привели к формированию трансперсональной психологии, начало которой положил сам Маслоу, а также Роберто Ассаджолли и Энтони Сутич. Среди основных ранних последователей были Чарльз Тарт, Роджер Уолш, Станислав Гроф, Кен Уилбер и Джеймс Фейдимен. Эти две ветви развития психологии — гуманистическая и трансперсональная — составляют основной теоретический остов представленного в данной книге подхода.

Я также черпаю из «участной философии» Генрика Сколимовского и системного подхода Эрвина Ласло, а также культурно-исторической модели структур сознания Жана Гибсера. Мне посчастливилось иметь возможность несколько лет активно переписываться с Гибсером перед его смертью в 1973 году, а также быть знакомым со Сколимовским, чье оживленное выступление в Калифорнийском институте интегральных исследований в Сан-Франциско мне довелось услышать.

Запад встречается с Востоком

Нелегко понять значение встречи двух культурных полушарий для Индии; во многих отношениях эта страна все еще оправляется от травмы британского правления и пребывает в процессе переопределения своей идентичности. Поэтому я озаглавил этот раздел «Запад встречается с Востоком», а не наоборот. Определить реакцию западного мира на Индию проще, хотя этот процесс тоже еще не завершен.

Как я упоминал раньше, в исторической перспективе психологию можно рассматривать в тесной связи с философией. На Западе спекулятивная, метафизическая психология восходит к древним грекам. На Востоке она была неотъемлемой частью тесно связанных систем (*даршан*) йоги и санкхьи, которые, по моему убеждению, восходят к продолжительной добуддийской эре (до 500 г. до н. э.).

В санскрите — языке, на котором написано большинство йогических текстов, — нет слова для обозначения

психологии, потому что психология никогда не считалась отдельной от традиционных знаний сферой исследований; то же касается и философии^{*}. Но это не значит, что индийским традициям не была известна психологическая и философская мысль или что их выводы не имеют значения для нашего постмодернистского мира. В книге «*Проблемы души нашего времени*» (1933) Карл Юнг метко подметил:

Психоанализ и линии мысли, которым он положил начало, — определенно, типично западное развитие, — это лишь первые шаги новичков в сравнении с незапамятным искусством Востока.

Для лучшей оценки этого комментария стоит знать, что Юнг активно интересовался оккультной традицией кундалини-йоги — малоизвестным и сложным ответвлением традиции индуистской тантры. Определенно, когда один из самых проникательных западных наблюдателей психологической сцены и один из самых острых критиков некритического заимствования индийской йоги позволяет себе подобное, это должно о чем-то говорить. Поэтому полезным будет последовать мудрому совету Юнга и внимательно изучить наследие Индии. «Мудрость и мистицизм Востока, — заверяет он, — могут о многом нам рассказать».

Следует признать, что концепция психологии йоги, как и философии йоги или индуизма, — это западное понятие, которое было изобретено, потому что нам нравится представлять незападные традиции с помощью знакомых нам западных категорий, что является несколько самонадеянной тактикой. С точки зрения традиционной йоги есть только йога, которая включает множество психологических и философских, а также практических концепций. Таким образом, в данном контексте психология йоги — это йога, рассматриваемая через западную психологическую

* Понятие философии передает санскритский термин *адхьятма-видья*, или «наука о душе».

призму с разумным, как я считаю, соблюдением традиционного индийского наследия.

Йога давно интриговала любознательных людей Запада, начиная с древних греков, которые были свидетелями йогических «демонстраций», таких как зрелищное самоожжение некоего Каланоса, путешествовавшего в свите Александра Македонского, когда император возвращался со своей военной кампании в Индии. По-видимому, Каланос без малейших признаков страха или боли взошел на сооруженную им самим дровяную кладку, зажег костер и вскоре был объят пламенем. Греческие философы того времени, которые стремились к совершенному счастью (*эвдемонии*) и придерживались этического идеала невозмутимости (*атараксии*), удивлялись, как Каланос мог оставаться таким спокойным, когда его должен был охватить ужас, а его тело должно было страдать от невыносимой боли.

На протяжении столетий необычные подвиги индийских аскетов овладевали воображением средиземноморских мудрецов, философов и отцов Церкви. Бесспорно, индийские традиции мудрости оказывали активное влияние на западную духовность и эзотеризм, однако точные пути влияния сложно или вообще невозможно проследить с достоверностью. Некоторые исследователи считают, что «ориенталистские» идеи проникли на Запад довольно рано и участвовали в формировании раннего христианства, главным образом посредством гностицизма.

В средневековье Индия слыла землей несметных богатств, экзотических народов и фантастических явлений. На материальном уровне особо ценились ее специи, которые поставлялись по знаменитому Шелковому пути. В XV веке это заставило португальского торговца Васко да Гаму искать морского пути в Индию. В 1498 году он сошел на берег в Каппаде, что возле Каликута в Юго-Западной Индии, обогнув африканское побережье и переплыв в неведомый Индийский океан. Его успех способствовал росту португальской морской империи, существовавшей с 1415 года по первую четверть XIX века.

В XVI веке в Индию, также по морю, прибыли первые христианские миссионеры, изо всех сил, но без особого успеха старавшиеся «обратить язычников в истинную веру». Некоторые миссионеры выучили местные индийские языки и начали импортировать индийские идеи на Запад — впрочем, под неусыпным оком Церкви. Затем, при королеве Виктории, в Индию прибыли британские империалисты и в 1858 году основали так называемый «Британский Радж» (британское колониальное правление), просуществовавший до 1947 года, когда Индия обрела политическую независимость. Дальнейшее всем известно. В 1851 году индийский врач (возможно, Бабу Нобин Чандер Пол) под именем Н. Ч. Пол опубликовал «Трактат о философии йоги», который оказал существенное влияние на Теософское общество.

Мало кому известно, что королева Виктория дала целых восемнадцать аудиенций индийскому долгожителю Шивапури Бабе (он же Свами Говиндананда Бхарати, 1826—1963). Возможно, его визиты к британской королеве и другим главам государств по всему миру были значимыми лично для него и для этих влиятельных персон, но они не оказали явного влияния на публику. Ситуация изменилась с собранием Парламента религий в 1893 году, на котором Шивапури Баба, по его утверждению, присутствовал неофициально.

Индийский национализм, зародившийся в последние десятилетия Британского Раджа, произвел на свет своих собственных миссионеров, таких как Свами Вивекананда, который распространял идеи и практики йоги в конце XIX века в Америке и Европе. Его неожиданное участие в чикагском Парламенте религий состоялось в очень подходящее время. Многие люди интересовались метафизикой и практическим поиском внутренних знаний, которые, как они надеялись, могли бы освободить их от уныния и заурядности повседневной жизни во все более напряженном западном обществе. Свами Вивекананде предложили читать лекции. Он согласился, и вскоре уже выступал перед

людьми во многих городах в разных штатах, получив прозвище «Индус-Ураган». Его публичные речи привлекали сотни и тысячи слушателей. Видя бурный рост популярности Свами, фанатичные христианские миссионеры в виде исключения стали злословить о нем, что лишь еще больше мотивировало этого пламенного апостола.

Ослепительный успех Свами Вивекананды в США и других западных странах открыл дверь для других индуистских миссионеров, желавших продвигать йогу и веданту (метафизическое учение о недвойственности) за пределами своей родины. Они принесли с собой множество философских и психологических идей, а также медитативных практик и физических упражнений, которые они охотно смешивали с западными идеями, в том числе с материалистической наукой XIX века, популярными христианскими верованиями и Новым Мышлением (предвестником движения Нью Эйдж). Деятельными миссионерами стали бывшие товарищи Свами Вивекананды по движению Шри Рамакришны. При поддержке пылких западных учеников в больших мегаполисах, в частности в Чикаго, Бостоне, Сент-Луисе и Нью-Йорке, возникали «общества веданты», проповедовавшие «недвойственный путь освободительной мудрости» (джняна-йогу). Среди этого множества индуистских лекторов были такие влиятельные люди, как

- Свами Абхедананда (прямой ученик Шри Рамакришны, руководивший Обществом веданты в Нью-Йорке и написавший несколько книг, в том числе «*Как стать йогом*»);
- Свами Никхилананда (самый яркий из всех *свами*, ставший преемником Свами Абхедананды в Нью-Йорке после его смерти и написавший множество важных трудов по веданте и превосходную биографию Свами Вивекананды);
- Свами Прабхавананда (он руководил обществами в Портленде и Лос-Анджелесе и работал с Кристофером Ишервудом над популярными переводами индийской классики);

- Свами Сатпракашананда (основатель Общества веданты в Сент-Луисе, написавший несколько важных книг, в том числе превосходную работу «*Методы познания согласно адвайта-веданте*»).

В наше время родившийся на Западе Свами Йогешананда предлагает трогательные и вдохновляющие эпизоды из жизни некоторых ключевых фигур движения Рамакришны в книге «*Шесть освещенных окон: воспоминания о Свами на Западе*» (1997).

Однако участники движения Рамакришны, представляющие веданту (то есть джняна-йогу) не были единственными индийскими учителями, устремившимися на Запад. Из других можно отметить

- учителя джайнистской йоги Вирчанда Ганди (не имевшего никакого отношения к Махатме), который также был делегатом в Парламенте религий;
- вайшнавского учителя Бабу Бхарати, основавшего храм Кришны в Лос-Анджелесе и вернувшегося в Индию в 1907 году;
- Свами Рама Тиртху, бывшего профессора математики и великого духовного учителя, посетившего Соединенные Штаты в 1903 и 1904 годах;
- Йогендру Мастанами, прибывшего в Америку в 1919, три года преподававшего хатха-йогу в Нью-Йорке, а затем вернувшегося в Мумбаи.

Одной из первых неакадемических работ о йоге, написанных уроженцами Запада, был 21-страничный буклет Карла Келльнера «*Очерк о психофизиологической части древних индийских учений йоги*», опубликованный в Мюнхене в 1896 году. Келльнер (1850—1905), имевший в Вене репутацию сильной личности, был удивительным человеком. Насколько известно, он был электрохимиком-самоучкой и разбогател благодаря изобретению нового метода изготовления бумаги. Он преподавал хатха-йогу, занимался теософией и алхимией, был масоном и (согласно

некоторым исследователям) членом Ordo Templi Orientis (Ордена Восточного Храма), главой которого позже стал скандально известный Алистер Кроули. Кельнер представил венскому обществу различных мастеров индуистской йоги и в своем буклете, в частности, упоминал Бхима Сена Пратапу из Лахора, которого он, по-видимому, встретил во время своих путешествий по Индии. Учителем Кельнера был Шри Махатма Агамья Парамаханса из Пенджаба, который несколько раз посещал Австрию в 1900 и 1905 годах. Агамья якобы был судьей Верховного суда в Индии, но отрекся от мира и стал проповедовать *параману-йогу* («йогу атомов»). Он посвятил Кельнера в тайное тантрическое искусство продления жизни, но когда ученик Кельнера якобы раскрыл связанные с ним техники членам своей семьи, Агамья ритуально проклял Кельнера. Спустя год, в 1905, в химической лаборатории Кельнера произошел ужасный несчастный случай. Двое лаборантов погибли, а Кельнер был серьезно ранен и умер в том же году. Близкие Кельнера и большинство парапсихологов не сомневались, что причиной фатального происшествия было проклятие Агамьи.

В 1903 году Свами Рамачарака опубликовал свою первую книгу под названием «*Наука о дыхании индийских йогов*»; после этого он ежегодно издавал по книге, содержащей смесь йоги и Нового Мышления (предшественника Нью Эйдж). Свами Рамачарака, многие книги которого по-прежнему неплохо продаются, вовсе не был *свами*; под этим псевдонимом скрывался Уильям Уокер Аткинсон (1862—1932), бывший адвокат.

Влиятельным западным учителем йоги, также тесно связанным с тантрой, был скандально известный Пьер Бернард (он же «Оом Всемогущий»), который со своей женой Бланш де Врис (бывшей танцовщицей) в 1919 году основал не менее скандальный и довольно роскошный Загородный Клуб в городке Найек (штат Нью-Йорк). Де Врис интенсивно преподавала хатха-йогу, и с исторической точки зрения она, возможно, больше заслуживает почет-

ного титула «Первой леди йоги», чем латышка Индра Деви, преподававшая в Лос-Анджелесе в 1960-х и 1970-х. Если де Врис занималась преподаванием и выступала в качестве верной помощницы Бернарда, то сам он видел себя в весомой роли *гуру*. Вместе они привлекали огромное число состоятельных женщин и мужчин (больше именно женщин), которые в течение многих лет охотно финансировали экстравагантный клуб и его программы. Бернард около 18 лет обучался у малоизвестного адепта тантры по имени Сильве Хамати, индо-сирийца, который свободно владел английским языком и, по-видимому, был образованным, но избегал внимания публики. Бернард обладал жуткой способностью произвольно входить в состояние, подобное смерти. Еще в 1898 году он продемонстрировал этот навык, который называл «Кали-мудрой», перед аудиторией врачей. Вскоре после этой зрелищной демонстрации Хамати и Бернард открыли частную клинику по лечению «нервных расстройств». Изначально клиника служила публичным лицом Тантрического ордена, основанного в 1905 году.

Некоторым западным ученикам Бернарда, достигшим наивысшего (седьмого) уровня, было позволено выполнять ритуал «пяти М» тантрической традиции *каула*, в который входил половой акт. В установившейся тогда в США атмосфере общего недоверия к *гуру* начали распространяться слухи об аморальности школы Бернарда, и в 1910 году иски двух бывших учениц привели к его аресту. Проведя в тюрьме чуть больше трех месяцев, он был отпущен под залог. Еще через пять месяцев обвинения были сняты. В течение многих лет Загородный Клуб был главным центром йоги в Соединенных Штатах. Де Врис подготовила множество учителей йоги, которые, в свою очередь, обучали многих ранних голливудских звезд.

В 1911 Свами А. П. Мукерджи опубликовал «Уроки йоги для развития духовного сознания». Спустя одиннадцать лет он основал Общество йогических публикаций, которое выступало в качестве издателя его последующих

работ. Его книга «*Доктрина и практика йоги*» (1922) написана в несколько категоричном стиле, проявившемся уже во вступлении, где было заявлено, что в книге нет «ни одного лишнего предложения».

Шри Ананда Ачарья, бывший профессор философии, учитель йоги и поэт, поселился в Норвегии в 1912 году, где жил и преподавал до своей смерти в День победы в Европе* в 1945 году.

Еще одним ранним учителем йоги с Востока был Йоги Хари Рама, который путешествовал по Соединенным Штатам в 1920-х, демонстрируя, по воспоминаниям очевидцев, йогическое искусство левитации. В этот же период англичанин сэр Джон Вудрофф опубликовал первые свои переводы с санскрита тантрических писаний, которые весьма способствовали росту популярности тантры (и панической реакции на ее антиномические учения).

В 1920 году в Штаты прибыл Парамаханса Йогананда, который достиг невероятного успеха благодаря своему обаянию и готовности адаптировать свое учение Йогода для западной аудитории. Его организация — Содружество Самореализации — в 1937 году заявляло о 150 000 посвященных ею людях. Его духовная автобиография** была опубликована лишь в 1946 году, но, вероятно благодаря своей дружественно расположенной к христианству позиции, она существенно активизировала интерес к йоге на Западе. Приток индийской мудрости в Северную Америку временно, но существенно приостановился, когда в 1924 году Соединенные Штаты приняли Закон об иммиграции, устанавливавший квоты на въезд в страну всем, кто не принадлежал к белой расе, и отметивший кульминацию многолетних антииндийских настроений. (Он формально утратил силу лишь в 1965 году.)

В 1930 некий Риши Сингх Гхервал (1889—?) опубликовал книгу о *кундалини*, книгу о «*Йога Васиштхе*» и еще несколько, посвященных другим темам. Тип йоги, суще-

* 8 мая. — Прим. ред.

** Парамаханса Йогананда. *Автобиография йога*. М.: «София», 2008.

ственно отличающийся от крийя-йоги Парамахансы Йогананды, — хатха-йога — преподавался еще со времени пребывания в Нью-Йорке Свами Абхедананды. Однако хатха-йога была заново представлена в 1936 году чрезвычайно популярным учителем йоги Сельвараджаном Есудианом (1916—1990), сыном индийского врача, чья книга «Йога и здоровье» разошлась общим тиражом около миллиона экземпляров на разных языках. Есудиан, понимавший йогу как духовное учение, написал все свои книги в соавторстве со своей венгерской ученицей Элизабет Хейч (Хайх)^{*}. Когда они сбежали из коммунистической Венгрии и собирались ехать в Северную Америку, другие ученики уговорили их поселиться в Швейцарии.

В 1937 году скандально известный Алистер Кроули, глава *Ordo Templi Orientis* (с 1912), написал восемь эссе о йоге, которые были опубликованы спустя два года под заголовком «*Восемь лекций по йоге*». Кроули (под псевдонимом Махатма Гуру Шри Парамаханса Шиваджи) попытался — не без значительной доли иронии — интегрировать йогу со своим собственным направлением западного оккультизма и магии. Кроули верно подмечал, что «о йоге говорят и пишут больше вздора, чем о чем-либо другом», и говорил о «торговцах йогой» и «шарлатанах». Лекции, которые он читал для небольших групп, были познавательными, но вместе с тем чрезмерно остроумными, что сбивало слушателей с толку. Он привлекал в дискуссию астрологический символизм и Каббалу и рассматривал нравственные дисциплины йоги как «магические практики». Он делал вводящие в заблуждение заявления, например о том, что «не существует истинного различия между добром и злом»; мантра-йога (йогический путь повторения особых звуков) «на самом деле является ответвлением *пранаямы*»; а *пратьяхара* («подавление чувств») «может быть приблизительно описана как интроспекция». Помимо запутывания публики в вопросах йоги, главным вкла-

* Венгерка по гражданству, Хайх была этнической немкой. — Прим. ред.

дом Кроули в западную йогу и оккультизм была его неудачливая йогическая сексуальная магия, которой он был поглощен, что отдаленно связывает его с неотантрическим культом Бернарда.

Со времен Свами Абхедананды, Пьера Бернарда, Йога Рамачараки и Есудиана йога на Западе все больше продвигалась как «современная постуральная йога» (СПЙ). Сегодня десятки миллионов людей по всему миру — преимущественно женщины — используют йогу для поддержания физической формы, здоровья и красоты, и лишь некоторые практикуют ее как стиль жизни или духовную дисциплину. В 1950-х СПЙ достигла стремительного роста, главным образом благодаря возникновению айенгар-йоги, ставшей ведущим стилем во всем мире. Элизабет де Микелис, автор термина «современная постуральная йога», в своей книге *«История современной йоги»* (2004) утверждает:

Высшая телеология «познания Бога» и «самопознания» может приниматься или не приниматься последователями, но тем не менее она остается возможным вариантом. Даже если интересы и убеждения практикующих имеют другую структуру, вполне вероятно, что СПЙ сможет предложить некоторое утешение — физическое, психологическое или духовное — в мире, где утешение и успокоение порой трудно найти. Таким образом, СПЙ, определенно, нашла свое место в нашем обществе.

Я согласен с этим. В то же время мы должны попытаться понять — и продвигать по мере возможности — йогу как духовную традицию, потому что физическая форма, здоровье и красота не могут принести нам непреходящее счастье и свободу глубинного уровня.

В этой книге я рассказываю о традиционной йоге — индуистской, джайнистской и буддийской. Для удобства читателей я организовал материал таким образом, что каж-

дой традиции слово предоставляется в отдельном разделе. Следует также сказать несколько слов об иммиграции этих трех духовных и культурных традиций на Запад. У джайнистской йоги никогда не было большого числа западных представителей, что достойно сожаления, поскольку в джайнизме есть некоторые прекрасные йогические учения. Буддийская йога известна нам с конца XIX века, главным образом благодаря усилиям Теософского общества. В Парламенте религий в Чикаго в 1893 году наибольшего внимания удостоились два делегата — Свами Вивекананда (индуизм) и Анагарика Дхармапала, также известный как Давид Хевавитарне (буддизм тхеравады). Оба после съезда Парламента преуспели в своих попытках привлечь учеников. Дхармапала обратил в буддизм одного-единственного американца еврейского происхождения по имени К. Т. Штраус, который впоследствии активно продвигал учение Будды в Нью-Йорке. Свами Вивекананда обратил множество учеников в индуизм.

Дхармапала был динамичным — возможно, для кого-то слишком динамичным и вызывающим. Немец по происхождению Пол Карус, который посещал Парламент религий и был в то время редактором в книжном издательстве «Оупен корт», пригласил к себе в гости в Ла-Салл (штат Иллинойс) более взвешенного мастера школы риндзайдзэн Сойена Шаку. Карус, среди прочих книг, написал *«Буддизм и его христианские критики»* (1897) и *«Евангелие Будды»* (1894). Он надеялся, что Сойен Шаку согласится принять участие в издании новой серии книг восточной тематики. Однако Сойен Шаку, который был настоятелем дзэнского монастыря Энгакудзи в Японии и не говорил по-английски, порекомендовал своего ученика Д. Т. Судзуки, успешно исполнявшего роль его переводчика в Парламенте религий.

Д. Т. Судзуки откликнулся на просьбу своего учителя, переехал в просторный дом Каруса и начал работать с *Дао дэ цзином*. Хотя он писал об учении дзэн и его китайском предшественнике — чань — в первые десятиле-

тия XX века, эти формы буддизма вызвали масштабный интерес у американской публики лишь в 1950-х. В своей поучительной книге «Тридцать лет буддийских исследований» (1967) прославленный (хотя и противоречивый) исследователь буддизма Эдвард Конзе сделал следующий комментарий о вкладе Судзуки:

Его послание привело к появлению в Англии, Франции, Италии, Германии и США обширной литературы о дзэн... Все, что можно найти в книгах о дзэн, происходит от Судзуки; его же считают ответственным и за все содержащиеся в них искаженные представления. Но если Судзуки и следует в чем-то винить, так это за недостаточное осознание бесплодности пустыни, в которую он пересадил свою милую азалию.

Тибетская ваджраяна, еще одна форма буддизма, обильно представлена на Западе после того, как в 1959 году со своей горной родины совершило бегство множество тибетцев, в числе которых были такие высокие авторитеты, как Далай-Лама, Его Святейшество Кармапа XIV, Его Святейшество Сакья Тридзин, Его Святейшество Дуджом Ринпоче, Ато Ринпоче, Намхай Норбу Ринпоче, Калу Ринпоче, Тай Ситу Ринпоче, Трунгпа Ринпоче и Лама Тубтен Еше. Тибетский буддизм особенно пышно расцвел в Северной Америке начиная с 1970-х и сегодня насчитывает несколько сотен тысяч последователей в США и Канаде.

Здесь я хочу предоставить более широкий контекст для предшествующего обсуждения. Поскольку дипломаты Британского Раджа были заинтересованы в максимально эффективном управлении, они стремились как можно лучше узнать местные индийские законы. Поэтому Ост-Индская компания (функции которой позже перешли к

Короне) уполномочивала ученых изучать санскрит и переводить тексты. Так в 1785 году на английский была переведена «*Бхагавад-гита*» («*Песнь Господня*») — пожалуй, самый значимый текст по индуистской йоге. Затем последовали другие тексты и родилась научная дисциплина индология, которая в XIX веке благодаря «романтическому движению» нашла широкую аудиторию.

Одним из последних «романтиков» был очень влиятельный немецко-британский ученый-идеалист Макс Мюллер (1823—1900). Свами Вивекананда нанес ему визит в его оксфордском доме и увидел в нем реинкарнацию известного ведического ученого Саяны, жившего в XIV веке, чьи санскритские комментарии Мюллер подготовил к изданию. В полной энтузиазма статье о Мюллере, написанной в 1896 для индийского журнала «*Брахмавадин*», Свами назвал его «ведантистом из ведантистов, уловившим истинную душу мелодии веданты». Неудивительно, что многочисленные индийские почитатели позже присвоили этому ученому мужу почетный титул *мокша-мула* («корень освобождения»).

Как уже было сказано, в первые десятилетия XX века индусские свами и йогины уже использовали тот же морской маршрут, который привел людей Запада к берегам Индии, для экспорта учений йоги к жаждущей заокеанской аудитории. Среди них были мастера хатха-йоги, пути к духовной свободе и бессмертию. Хатха-йога фокусировалась на физической форме и испытывала сильное влияние индийских подходов к бодибилдингу и гимнастике, что явно соответствовало западным ожиданиям и потребностям. Эта часть истории хатха-йоги, которую сегодня в лишенной духовности форме практикуют свыше 40 миллионов людей по всему миру, стала известной лишь недавно благодаря таким книгам, как «*История современной йоги*» Элизабет де Микелис (2004), «*Йога в современной Индии*» Джозефа Альтера (2004) и «*Тело йоги*» Марка Синглтона (2010).

Юнг, предостерегавший от «имитирования» йоги, не осознавал, что экспортированная в западное полушарие йога во многих отношениях уже была основательно адаптирована для Запада. Поэтому его предостережение не было особо применимым для большинства практикующих йогу. Это большинство было мало заинтересовано в заимствовании каких-либо идей и практик, помимо поз для поддержания физической формы, красоты и здоровья. Тем не менее у западных учеников, похоже, наблюдается растущий интерес к философскому и психологическому наследию йоги. Поэтому кажется уместным кратко пересмотреть, что это значит в понятиях учения Юнга.

Йога, в прошлом бывшая инициатической традицией, распространилась по миру и стала популярным движением. Это значит, что практикующие применяют к йоге популярные ожидания и стандарты, не стремясь реализовать «метаценности» традиционной йоги. К сожалению, такова историческая действительность. Можно лишь надеяться, что с обострением всемирного экологического, социального, экономического и политического кризиса возрастет интерес к тому, что на самом деле может предложить йога.

Конечно, многие под влиянием идеологии Нью Эйдж склонны неверно истолковывать йогу и предаваться лишь самым внешним ее практикам. Мне вспоминается наставление великого буддийского учителя XX века Пабонки Ринпоче, умершего в 1941 году:

Не позволяй своему рту увлажняться каждый раз, когда кто-то безрассудно разглагольствует о какой-то новой и якобы очень «глубокой» Дхарме [учении], которую он открыл.

Вместо этого заставь себя прочесть великие тексты наставления мудрых и совершенных мастеров нашей традиции, придерживаясь должного порядка изучения, созерцания и медитации.

Он также говорил:

Существуют ложные учения, изобретаемые некими личностями из невежественного желания обогатиться. Есть пути, ведущие назад, и пути, которые введут тебя в заблуждение.

Это жесткие, бескомпромиссные слова, к которым стоит прислушаться. К учениям йоги, содержащим множество тайных инструкций, нельзя относиться легко и поверхностно. Слишком многие йогические концепции понимаются неправильно, а йогические техники недооцениваются и применяются легкомысленно. Те, кто неправильно истолковывает восточные учения, справедливо осуждались Юнгом как «имитаторы». Но есть и те, кто стремится практиковать йогу как духовную дисциплину и делает это в контексте нашей собственной сложной культуры.

Из следующего отрывка ясно, что Юнг бесцеремонно и ошибочно отвергнул бы и их подход:

Какой смысл в имитировании йоги, если ваша темная сторона остается все тем же средневековым христианином? Если вы можете позволить себе сидеть на шкуре газели под деревом Бо или в келье *гомпы** до конца своих дней, не беспокоясь о политике или крахе своих ценных бумаг, я буду рассматривать ваш случай благосклонно. Однако йога в Мэйфейре, на Пятой авеню или в любом другом месте, где есть телефон, — это духовная фальшивка.

Это было бы вполне справедливым, если бы западные практики йоги преследовали лишь психотехнологии йоги без адекватного самопознания или хотя бы стремления к нему и без попыток изменить свою эмоциональную и нрав-

* Гомпа — большой монастырь в Тибете и прилегающих странах. — *Прим. ред.*

ственную жизнь. Сидение в медитации час в день или больше не сделает йогом. Это так же неискренне, как ежедневная рутина из поз, сопровождаемая желанием духовной трансформации. Однако если западный человек может следовать йогой дисциплине как части процесса самотрансформации, то, конечно, не имеет значения, происходит ли это в контексте современного дома со всеми обычными ловушками — телефоном, компьютером, телевизором и т. п. Если окажется, что эти вещи вторгаются в духовную работу, то практикующий, скорее всего, ограничит их влияние на свою жизнь. Даже в традиционной Индии у людей имелся выбор: быть отрешившимся от мира аскетом либо живущим в миру йогом-домохозяином. Это одна из важных тем «*Бхагавад-гиты*». Вероятно, жесткость позиции Юнга объясняется его личной евроцентричной предвзятостью и недостаточным знакомством с индийскими источниками. Однако невозможно спорить с его главным посылом:

Западная имитация — это трагическое непонимание психологии Востока, такое же бесплодное, как современные вылазки в Нью-Мексико, на райские острова южных морей или в Центральную Африку, где на полном серьезе разыгрывается «первобытная жизнь», тогда как западный человек тайно избегает своих угрожающих обязанностей... Мы не должны имитировать то, что чуждо нашему организму, или играть в миссионеров; наша задача — строить свою западную цивилизацию, которая страдает от тысячи болезней. Это должно делаться здесь и сейчас европейцем, какой он есть, с его западной заурядностью, с его проблемами в браке, неврозами, социальными и политическими заблуждениями и своей философской дезориентацией.

Юнг написал это в 1929 году как часть своего комментария к «*Тайне Золотого Цветка*» Рихарда Вильгельма. Он подтвердил эти наблюдения в статье, опубликованной в индийском журнале «*Прабуддха Бхарата*» в 1936:

[Человек Запада], несомненно, будет неправильно использовать йогу, потому что его психический склад не такой, как у человека Востока. Я всем говорю: «Изучайте йогу — вы очень многое из нее узнаете, — но не пытайтесь ее применять, потому что мы, европейцы, не устроены для того, чтобы применять ее, только и всего. Индийский *гуру* может объяснить что угодно, и вы можете симитировать что угодно. Но знаете ли вы, *кто* применяет эту йогу? Другими словами, знаете ли вы, кто вы и как вы устроены?»

Хотя мы можем не соглашаться с Юнгом в том, что европейцы (его «люди Запада») обладают уникальной конституцией, мы можем согласиться с тем, что наш исторический опыт лишил нас ментальной, эмоциональной и духовной ориентации, поэтому перед тем, как заняться йогой в полном объеме, мы должны проделать определенную долю предварительной психологической работы. В ином случае мы рискуем перенести свое замешательство в йогическую дисциплину. Кроме того, если мы люди Запада до мозга костей, то мы, вероятно, пропитаны западными (в основном христианскими) ценностями и символами, и это, как правильно видел Юнг, может оказаться препятствием для бескомпромиссной практики йоги. Однако я убежден, что человек Запада может успешно практиковать йогу, не предаваясь простой «имитации», как может он (хоть и не без труда) и вести подлинно христианскую духовную жизнь.

Что сказал бы Юнг о тех людях Запада, которые с 1970-х с головой ушли в богатую духовную культуру тибетского буддизма? Конечно, его критика применима и к ним, и вовлеченность людей Запада в буддизм не лишена проблем. Даже после многих лет буддийской практики люди Запада видят пользу в курсе психотерапии.

Четко высказав все эти соображения, мы можем теперь обратиться к основному содержанию данной книги.

Часть первая
ОСНОВЫ



1. ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ И СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГИЯ: ОРИЕНТАЦИЯ И ЦЕЛИ

Йога — это самое красноречивое выражение индийского ума.

Карл Г. Юнг

Направления

Поскольку данную книгу в основном будут читать простые люди, полезным будет в начале предоставить краткий обзор спектра основных современных психологических направлений. Будучи плодотворной отраслью современных гуманитарных наук, психология состоит из ряда частных дисциплин, главным образом следующих, в алфавитном порядке:

- *Глубинная психология* исследует тайные свойства ума и охватывает такие подходы, как *психоанализ* (основанный, главным образом, на трудах Зигмунда Фрейда и его учеников) и *психотерапия* (основанная, главным образом, на трудах Карла Юнга и его учеников).
- *Интегральная психология*, разработанная Кеном Уилбером, — это попытка синтезировать различные психологические подходы путем создания матрицы, которая бы выразительно охватывала их все. В книге «*Интегральная психология*» (2000) Уилбер основывает свою «эталонную матрицу» — которая, по его признанию, является всего лишь эвристическим средством, — на изучении работ свыше ста психологов из обоих полушарий мира, от античности до современности. Он ориентирован на дальнейшее развитие идей, впервые изложенных в книге «*Спектр сознания*» (1977), которую Уилбер написал в двадцатитрехлетнем возрасте.
- *Когнитивная психология* исследует функционирование нормального ума, особенно интеллект и память.