



# The Yamas & Niyamas

*Exploring Yoga's  
Ethical Practice*



Deborah Adele

# Яма и Нияма

*Исследование этических  
основ практики йоги*



Дебора Эдел

УДК 615.85  
ББК 53.59  
Э19

*Перевод с английского М. Котельниковой*

### **Эдел Дебора**

Э19 Яма и Нияма: Исследование этических основ практики йоги / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2014. — 192 с.

ISBN 978-5-399-00534-8

Живая и мудрая, книга «Яма и Нияма» открывает путь к осознанию, лежащему вне культурных и религиозных традиций, и предоставляет действенный способ связать вибрации высшего порядка с нашим материальным миром.

Книга воодушевляет и вдохновляет, а советы относительно того, как внедрить в свою жизнь изложенные в ней идеи, очень просты. Вы многому научитесь, прочитав эту книгу, а заодно весело проведете время, исследуя самого себя.

«Яма и Нияма» — книга, обязательная для прочтения всеми, кто интересуется духовной мудростью.

УДК 615.85  
ББК 53.59

The Yamas & Niyamas: Exploring Yoga's Ethical Practice  
Copyright © 2009 by Deborah Adele

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

ISBN 978-5-399-00534-8

© ООО Издательство «София», 2014

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	11
Что такое Яма и Нияма?.....	14

### АХИМСА

Ахимса: ненасилие .....	20
Как найти в себе смелость • Достижение внутреннего равновесия • Как справиться с чувством бессилия • Любовь к себе • Насилие над другими людьми • Как развить в себе сострадание • Вопросы для исследования	

### САТЯ

Сатя: правдивость.....	42
Будьте настоящими, а не приятными • Самовыражение и жалость к себе • Потребность принадлежать к группе против потребности развиваться • Сделайте это правильно с первого раза • Гибкость правды • Правда имеет вес • Сила правды • Вопросы для исследования	

### АСТЕЯ

Астея: неприсвоение чужого .....	59
Кража у других • Кража у земли • Кража у будущего • Обкрадывание самих себя • Сдвиг фокуса внимания • Развитие в себе компетентности • Вопросы для исследования	

### БРАХМАЧАРЬЯ

Брахмачарья: воздержанность и умеренность .....	76
Умеренность — обуздание своей склонности к излишествам • Идем вместе с Богом • Вопросы для исследования	

### АПАРИГРАХА

Апариграха: нестяжание .....	91
Дыхание как учитель • Зависание между небом и землей • Давайте отпустим банан! • То, чем владеем мы, владеет нами • А сколько чемоданов вы с собой берете? • Но разве мы должны быть безразличны? • Вопросы для исследования	
Обзор Ямы .....	103

## ШАУЧА

- Шауча: чистота ..... 106  
Чистота как очистительный процесс • Относительность чистоты • Собираем разрозненные части самих себя • Вопросы для исследования

## САНТОША

- Сантоша: удовлетворенность ..... 120  
Постоянно готовимся • Удовольствие и избегание • Мы ответственны за свои огорчения • Благодарность • Сохранение центрирования • Парадокс не-стремления • Вопросы для исследования

## ТАПАС

- Тапас: самодисциплина ..... 135  
Повседневная практика Тапаса • Тапас как выносливость • Тапас как выбор • Вопросы для исследования

## СВАДХЬЯ

- Свадхья: самопознание ..... 148  
Проекции • Проследить до истоков • Мы не должны бояться смотреть • Роль эго • Сила свидетельствования • Вопросы для исследования

## ИШВАРА-ПРАНИДХАНА

- Ишвара-пранидхана: посвящение всех своих действий  
Всевышнему ..... 164  
Отпускание • Вовлеченность • Приятие • Посвящение себя более высокой цели • Вопросы для исследования
- Обзор Ниямы ..... 175
- Двигаемся дальше ..... 177
- Приложение I ..... 181  
Восприятие жизни с точки зрения Востока и с точки зрения Запада
- Приложение II ..... 186  
Плоды практики
- Ресурсы ..... 188
- Об авторе ..... 189

## ОТЗЫВЫ О КНИГЕ

Кроме этических наставлений, книга «Яма и Нияма» представляет собой свод правил, необходимых для того, чтобы ваша жизнь стала прекрасной. Дебора Адел, обладающая талантом настоящего рассказчика, иллюстрирует эту древнюю мудрость историями из современной жизни, типичными для каждого человека. Это поведение, которое необходимо для того, чтобы наш мир остался жизнеспособным.

*Анодеа Джудит, доктор философии,  
автор книг «Eastern Body — Western Mind»  
и «Waking the Global Heart»*

Полная сострадания, живая и мудрая, книга «Яма и Нияма» открывает путь к осознанию, лежащему вне культурных и религиозных традиций, и предоставляет действенный способ связать вибрации высшего порядка с нашим материальным миром. Как Дао выражается в форме *Инь* и *Ян*, так и эти ограничения и правила представлены как вход в сферу, не ограниченную никакими условиями, освобождающую нас от оков повседневных стрессов и объединяющую нас с Единой Истиной, по которой мы все изголодались. Эта книга наполнила меня энергией.

*Рэндайн Льюис, доктор медицины,  
мастер акупунктуры, создатель методики лечения  
бесплодия с помощью акупунктуры, автор книг  
«Лечение бесплодия» (The Infertility Cure)  
и «Путь плодородной души» (The Way of The Fertile Soul)*

**Посвящается Йогираджу Ачале,  
который ввел в мою жизнь эти десять принципов,  
и всем разумным существам, которые, как я наде-  
юсь, извлекут пользу из этого исследования**

---

Книга никогда не пишется в вакууме; я была вынуждена согласиться с этой истиной. Моя глубочайшая любовь и благодарность всем, чье участие сделало эту книгу реальностью. Ваши голоса звучат на этих страницах, как и в моем сердце.

Глубочайшая благодарность мудрецам и учителям традиции йоги. Они самоотверженно делятся с Западом этими традициями, и это внесло в сознание западного человека новую осознанность, уравновешенность и новые возможности. Я молюсь о том, чтобы мы, западные люди, были достойны этого дара и смогли использовать их мудрость на благо всего человечества и земли.

Самая глубокая благодарность Йогираджу Ачале, чья любовь и наставления помогли мне обрести целостность.

Моя глубочайшая благодарность Виасау Хьюстону из American Sanskrit Institute за большую помощь в прописывании букв санскрита. Его каллиграфия безупречна, а его любовь к санскриту заразительна и будит вдохновение. Посетите сайт [www.americansanskrit.com](http://www.americansanskrit.com). Возможно, он окажется для вас интересным и полезным.

Выражаю свою благодарность Кэтрин Ларсен (C.L.) за ее прозрения и творческие идеи, которые она выра-



зила в прекрасных хайку, предваряющих каждую главу. Они обогатили книгу.

Глубочайшая благодарность — моему другу и деловому партнеру Энн Максвелл, которая воплощает эти принципы в жизнь. Хотя слова этой книги в основном принадлежат мне, они являются плодом нашего многолетнего делового сотрудничества и выражают наши общие мысли и опыт. В этой книге вы не раз услышите ее чистый голос и сумеете оценить смелость, с какой она проживает свою жизнь. Мы сознательно решили базировать наше сотрудничество на реализации этих принципов, практикуя их друг на друге. Благодаря этому выбору мы не надоедаем друг другу и наша дружба не увядает.

Спасибо Джилл Посписил, чья поддержка, редакционные комментарии и неустанные изыскания сделали эту книгу доходчивой и цельной. Спасибо доктору Филу Нюрнбергеру, чья постоянная поддержка и воодушевление помогли мне продолжать работу. Фил многому научил меня. Благодарность преподобным Дугласу Дирксу, Джарми Каннингему и Рону Джонсону, которые были достаточно любезны, чтобы прочитать мой труд, ободрить меня и придать направленность страницам этой книги; их готовность помочь и любовь были прочной основой и стимулом к работе над ней.

Спасибо Брукс и Корэл Андерсон, которые великодушно предоставили мне скромную комнату в доме на озере Верхнем, где тишина весьма способствовала написанию этой книги. Благодарю также Нэнси Хэнсон-Бергстром и Джона Бергстрома, Кэтрин и Лорен Ларсен, а также Рона Джонсона, которые предоставили мне свои дома, где я могла писать книгу.

Благодарность издателям Саре Дьюк и Дэвиду Деве-ру, чья светлая голова, идеи и любовь к книгам ободряли и поддерживали мое вдохновение. Они сделали весь про-

цесс забавным и творческим приключением; я благодарна, что они взяли на себя риск издать эту книгу.

Благодарю Мишель Скалли Доилни и Дебби Нюрнбергер, которые позволили мне укрыться в одиночестве и спокойно писать.

Выражаю благодарность удивительному сообществу людей, которые изучают и практикуют йогу в Yoga North Studio в Дулуте, Миннесота; их сильная преданность йоге глубоко тронула мое сердце.

Выражаю благодарность и любовь моей семье и друзьям, которые обеспечивают мне пространство для практики этих принципов и все равно меня любят.

И наконец, самая глубокая любовь и благодарность моему мужу, преподобному Дугу Полсону, чью неустанную заботу, любовь и поддержку невозможно выразить словами. Дуг продолжает стимулировать мой ум, его жизнь представляет собой образец самоотверженности, он поощряет мои изыскания, вносит нотку юмора в монотонность и превращает каждый день в замечательное приключение.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

У меня есть любимая кружка, которая стоит на моем письменном столе, заполненная ручками и карандашами. Эту кружку много лет назад подарил мне один из моих братьев, и я все еще ежедневно смотрю на нее и хихикаю. Надпись на кружке гласит:

*Вот что нужно сделать сегодня:*

- 1. Остановить гонку вооружений.*
- 2. Воспользоваться зубной нитью.*

Я упоминаю об этой кружке потому, что она не только сохраняет мой настрой на высокие идеалы жизни, не позволяя забыть о ее практических сторонах, но к тому же еще и напоминает о сущности *Ямы* и *Ниямы*. Эти десять основных принципов являются как взглядом на возможности человеческого существования, так и практическим руководством, помогающим делать правильный выбор в каждый момент повседневной жизни.

Все мы хотим жить хорошо. Посмотрим правде в глаза: в конце дня имеет значение не то, сколько материальных благ вы обрели или многого ли вы достигли. Важно то, насколько хорошо вы участвовали в своей собственной жизни, в ее обычных и из ряда вон выходящих событиях. Это ваше внутреннее ощущение, когда вы кладете голову на подушку. Испытываете ли вы радость и удовлетворение, ложась спать? Или ваша голова касается подушки с мыслями, связанными с гневом, горечью, беспомощностью, расстройством, разочарованием в себе и плаксивыми жалобами?

Быть человеком сложно. Наша жизнь полна бесчисленных и ставящих в тупик возможностей выбора и противоречий. Как люди, живущие среди других

форм жизни, мы должны соотносить наши собственные личные нужды с нуждами социума. Будучи духом, обитающим в человеческом теле, мы должны жить в пределах потенциала наших безграничных мечтаний и нашей ограниченной физической реальности. Когда мы пребываем в состоянии нерешительности и замешательства, эти заповеди можно уподобить руке помощи, переносящей нас в глубину нашей истинной сущности и в жизнь, более богатую и полную, чем мы можем себе представить, — просто потому, что мы начинаем жить, если можно так выразиться, более квалифицированно и более осознанно.

Это вовсе не так легко, как может показаться. Как овладеть умением делать правильный выбор, когда жизнь то и дело преподносит нам взлеты и падения, предъявляет к нам множество требований и целый хор голосов вокруг твердит нам о том, в чем мы нуждаемся, что с нами не так? Как можно овладеть этим умением, когда мы продолжаем совершать поступки, которые обещали себе больше никогда не совершать? Как можно овладеть этим умением, только что накричав на своего ребенка или на супруга и теперь чувствуя себя омерзительно? Как можно овладеть этим умением, застряв на бесперспективной работе, которая высасывает все силы? Как можно овладеть этим умением, только что объевшись шоколада и теперь забрасывая себя комментариями, полными ненависти к самому себе?

Обрести мастерство выбирать наше собственное отношение, выбирать то, что мы думаем, выбирать то, что мы делаем, может оказаться самым великим приключением, в какое мы можем пуститься, будучи человеческим существом. В фильме «Последний отпуск» (*Last Holiday*) Джорджия Берд, потрясенная известием, что жить ей осталось всего три недели, решает превратить свои мечты в реальность. Ее характер изменился самым удивительным образом, и из робкой женщины, погру-

женной в воспринимаемые ею «со своей колокольни» факты собственной жизни, она внезапно превращается в женщину отважную и требует той жизни, какую всегда для себя хотела.

Нам нет нужды дожидаться смертного приговора, чтобы измениться. У нас есть выбор. Мы можем смело претендовать на свою жизнь в этот самый момент, и десять руководящих принципов йоги, *Яма* и *Нияма*, могут помочь совершить этот прыжок в жизнь, к которой мы стремимся. С их помощью начинают исчезать бури и драмы, сопровождающие нашу жизнь.

Результатом мастерски проживаемой жизни является не что иное, как *радость*. Это не та радость, которая возникает, когда все идет так, как нам нужно, и быстро исчезает. Нет, это радость, идущая изнутри. Такого рода радость возникает из ощущения власти над собственной жизнью, когда мы готовы ко всем ее сюрпризам. Впрочем, нечего загадывать заранее. Сейчас есть только жизнь, и нужно прожить ее хорошо... или нет. Какой вариант вы выбираете для себя?

## ЧТО ТАКОЕ ЯМА И НИЯМА?

**Я**ма и **Нияма** — основополагающие постулаты учения йоги. Йога — это сложная система, которая выходит далеко за рамки выполнения определенных поз — это буквально способ жить. Предназначение йоги в том, чтобы принести все больше и больше осознанности не только в ваше тело, но и в ваши мысли. Обучение представляет собой пошаговое следование практическим методам, которые помогают понять смысл происходящих в вашей жизни событий и одновременно указывают путь к следующему событию. Они подобны подробной карте, показывающей ваше нынешнее местоположение и способ поиска следующего ориентира. Они облегчают возможность овладеть своей жизнью и ведут вас к полноте, которой вы ищете.

*Яму* и *Нияму* можно считать руководящими принципами, установками, этическими правилами, заповедями — либо ограничениями и инструкциями, обязательными для соблюдения. Я часто думаю о них как о драгоценностях, ибо они являют собой редкие сокровища мудрости, которые указывают направление к процветанию и жизни, полной радости. В философии йоги эти драгоценности являются двумя первыми звеньями Восьмеричного пути\*.

---

\* Восьмеричный путь, или *Аштанга-йога*, описан в «Йога-сутрах» Патанджали. Патанджали, интересовавшийся всем, что сохраняет действенность в разных видах йоги, зашифровал эти основные принципы всей йоги в трактате, названном «Йога-сутрами». Английское слово *suture* (шов) происходит от того же слова. Думайте об этих истинах как о чем-то, что сшивает вашу жизнь почти так же, как хирургический шов соединяет травмированные ткани вашего тела. Труд «Йога-сутры» является основополагающим текстом классической йоги. Остальные шесть звеньев Восьмеричного пути: *Асана*, или поза; *Пранаяма*, или контроль за дыханием, *Пратьяхара*, или отстранение

Первые пять драгоценностей называются *Яма*. Это санскритское слово, которое буквально переводится как «ограничения». *Яма* включает отказ от насилия, правдивость, неприсвоение чужого, воздержанность и нестяжание.

Последние пять драгоценностей называются *Нияма*, или «соблюдение», и включают чистоту, удовлетворенность, самодисциплину, самопознание и приятие. После прочтения многих руководств по этике человек испытывает замешательство, оказываясь перегруженным концепциями или скованным набором правил. Руководящие принципы йоги вовсе не ограничивают жизнь человека. Скорее они начинают постепенно открывать для него всю глубину жизни. Они практичны и естественно перетекают друг в друга таким образом, чтобы их было легко усваивать.

*Ахимса, ненасилие (отказ от насилия)*, — первая драгоценность, является основой для других принципов, которые в свою очередь усиливают и более подробно интерпретируют значение отказа от насилия. Отказ от насилия — это принцип, обязательный для установления правильных отношений с другими существами и с самим собой. Он не предполагает ни самопожертвования, ни самовозвеличивания. Этот принцип учит нас сосуществовать мирно, делиться тем, что имеешь, и делать все, что хочешь, не нанося при этом ущерба другим или самому себе.

*Сатья, правдивость*, — вторая драгоценность, тесно связана с отказом от насилия. Тандем этих двух основных принципов создает гармонию между двумя кажущимися противоположностями. Мы можем оценить это утверждение, когда начинаем практиковать правдивость, не нанося ущерба другим. Находясь в неразрывной связи с первым принципом, правдивость

---

чувств; *Дхарана*, или концентрация; *Дхьяна*, или медитация; и *Самадхи*, состояние единства.

мешает отказу от насилия быть просто беспомощной отговоркой, в то время как отказ от насилия мешает правдивости быть жестоким оружием. Гармония этих двух принципов создает захватывающую картину. Их союз есть не что иное, как глубокая любовь в самом полном ее выражении. И когда между ними возникает конфликт, правдивость уступает отказу от насилия. Главное — не причинить вреда.

**Астея, неприсвоение чужого**, — третья драгоценность, направляет в нужное русло наши попытки и желания искать удовлетворения вовне. Неудовлетворенность собой и своей жизнью часто заставляет нас пристально вглядываться в окружающий мир и поддаваться импульсу присвоить то, что не является нашим по закону. Мы крадем у земли, крадем у других и крадем у самих себя. Мы крадем у нашей собственной возможности вырасти в человека, который имеет право жить такой жизнью, какой он хочет.

**Брахмачарья, воздержанность**, — четвертую драгоценность многие интерпретируют как безбрачие, или воздержание. Хотя ее, конечно, можно истолковать лишь как воздержанность, буквальное значение этого слова — «идти с Богом». Каковы бы ни были ваши представления о Боге, этот принцип подразумевает осознание святости во всех наших действиях и внимательность к каждому моменту, что приближает нас к состоянию святости. На этом месте устанавливается граница, за которой невоздержанность остается позади, и мы начинаем жить в рамках воздержанности. Если мы практиковали неприсвоение чужого, то мы автоматически начинаем практиковать принцип воздержанности.

**Апариграха, нестяжание**, — пятая драгоценность и последний из принципов *Ямы*, освобождает нас от жадности. Этот принцип напоминает нам, что цепляние за людей и материальные объекты только пригибает нас и делает жизнь тяжелым и неутешительным опытом.



Практикуя нестяжание, мы движемся к свободе и радости жизни, огромной и наполняющей энергией.

Добившись успеха в практике первых пяти драгоценностей, мы замечаем, что у нас в жизни появляется больше времени для передышки. Дни начинают переживаться легче. Работа становится приятнее, а отношения с другими людьми — более ровными. Мы начинаем больше нравиться самим себе; наша походка становится более легкой; мы понимаем, что нам нужно меньше, чем казалось прежде; мы становимся радостнее. Начиная исследовать последние пять драгоценностей, *Нияму*, мы переходим в более тонкую сферу и оказываемся во внутреннем месте покоя.

**Шауча, чистота**, — шестая драгоценность, приглашение очистить наши тела, наши отношения и наши действия. Этот принцип призывает нас привести в порядок наши дела, чтобы стать более доступными для тех качеств жизни, к каким мы стремимся. Эта заповедь также приглашает нас очистить отношение к главным на данный момент аспектам нашей жизни. Практиковать это качество — значит ровно относиться к другим людям, к задаче, которую сейчас нужно выполнять, и к самому себе.

**Сантоша, удовлетворенность**, — седьмая драгоценность, которую нельзя найти. Все, что мы делаем для своего удовлетворения, на самом деле вносит вклад в наше удовлетворение и благополучие. Удовлетворенность можно найти, только принимая и ценя то, что у нас есть сейчас. Чем полнее мы усваиваем подход принимать все таким, как оно есть, тем больше удовлетворения мы испытываем, становясь спокойными и уравновешенными.

**Танас, самодисциплина**, — восьмая драгоценность, буквально означает «жар». Этот термин можно также перевести как катарсис или самоограничение. Это то, что, воздействуя на нас, заставляет меняться. Изменение

делает нас духовными «тяжеловесами» в игре жизни; это подготовка к достижению величия. Все мы знаем, как легко выйти из себя, когда события оборачиваются нежелательным для нас образом, но как же справляться с такими периодами, когда жизнь подбрасывает нам черную карту? Кто вы в такие моменты? Эта заповедь состоит в том, чтобы целеустремленно очищать силу своего характера. Она задает вам вопрос: «Вы можете доверять жару? Вы можете доверять способу изменения самого себя?»

**Свадхьяя, самопознание**, — девятая драгоценность. Это стремление познать себя и мотивы своих поступков, познать, что формирует нас, ибо все это в буквальном смысле является причиной, по которой наша жизнь такова, как она есть. Самопознание приглашает нас посмотреть на истории, которые мы рассказываем самим себе о самих себе, и осознать, что эти истории создают реальность нашей жизни. В конечном счете этот принцип приглашает нас освободиться от ложного и ограничивающего восприятия самого себя, навязанного нашим эго, и познать истину нашего Божественного «Я».

**Ишвара-пранидхана, приятие**, — десятая драгоценность напоминает нам, что жизнь лучше нас знает, что нужно делать. С помощью приятия, доверия и активного обязательства мы можем встречать каждый момент с открытым сердцем. Приятие — это приглашение не барахтаться, плывя против течения, а плыть вместе с основным потоком, наслаждаться путешествием и вбирать в себя открывающиеся виды.

В этой книге каждой *Яме* и *Нияме* посвящена отдельная глава, в которой смысл заповеди комментируется практическими примерами и историями. В конце главы я поместила список вопросов в качестве руководства для размышления. Я рекомендую вам вести дневник или сформировать группу практикующих, чтобы углубить вашу приверженность практике и самому себе.

*Научно-популярное издание*

**Дебора Эдел**

**ЯМА И НИЯМА**

**Исследование этических основ практики йоги**

Перевод: *М. Котельникова*

Редактор *И. Старых*

Корректоры: *Т. Селезнева, Е. Яковенко*

Оригинал-макет: *Г. Булавко*

Обложка: *И. Дерий*

ООО Издательство «София»

107140, Россия, Москва, ул. Красносельская Нижняя, д. 5, стр. 1

Для дополнительной информации:

Издательство «София»

04073, Украина, Киев-73, ул. Фрунзе, 160

Подписано в печать 30.10.2013 г.

Формат 84x108/32. Усл. печ. л. 10,08.

Тираж 4000 экз. Зак.

Отделы оптовой реализации  
издательства «София»

в Киеве: (044) 492-05-10, 492-05-15

в Москве: (499) 317-56-22, 317-56-44

в Санкт-Петербурге: (812) 676-07-68

<http://www.sophia.ru>