

УДК 615.851.85
ББК 86.403
А36

Переводчик Карина Куранова
Редактор Антон Никольский

Айенгар Б.К.С.

А36 Сердце Йога-сутр / Б.К.С. Айенгар ; Пер с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2016. — 358 с.

ISBN 978-5-91671-370-1

Вся жизнь Б.К.С. Айенгара была посвящена практике и изучению йоги. В процессе неустанного труда ему удалось создать уникальную практическую методику, которую отличает точность и ясность. Убежденный в том, что йога предназначена для всех – юных и пожилых, здоровых и больных, богатых и бедных, Айенгар сумел адаптировать древнейшее искусство к восприятию современников. Именно Айенгару мы обязаны распространением йоги по всему миру, и его метод стал одним из наиболее популярных.

Айенгаровская «Йога-дипика. Проявление йоги» служит учебником для нескольких поколений учеников по всему миру. В настоящей работе он внятно и доступно растолковывает афоризмы Йога-сутр Патанджали, раскрывая читателю философскую суть этого великого учения.

С предисловием Далай-ламы.

УДК 615.851.85
ББК 86.403

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

ISBN 978-5-91671-370-1 (рус.)
ISBN 978-0-00-792126-3 (англ.)

© B.K.S. Iyengar, 2012
Originally published in the English language by HarperCollins Publishers Ltd. under the title HEART OF THE YOGA SUTRAS
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина нон-фикшн», 2016

Содержание

Взывающая молитва	11
Взывающая молитва мудреца Вьясы	13
Предисловие Далай-ламы	15
Предисловие	17
Благодарности	29
Предисловие автора	31
Йога питхика. Введение	39
I. Йога парампара — происхождение йоги	49
II. Йога-дхарма — концепция йоги	53
III. Джанма мритью чакра — колесо рождения и смерти	63
IV. Сриштикарта — Ади Пуруша, Ишвара	73
V. Сриштикрама — структура вселенной	79
1. Пуруша (Атман)	79
2. Ахам-акара	80
3. Вишва чайтанья шакти	81
4. Гуны	82
5. Пракрити (природа)	85
6. Связь пуруши и пракрити	87
7. Читта (сознание)	90

VI. Пуруша — Созерцатель	93
1. Пуруша, Созерцатель	93
VII. Читта свабхава — первозданность сознания	101
1. Ахамкара (я-деятель), зеркало созерцателя и зримого	102
2. Буддхи (мудрость, разум)	104
3. Манас (ум)	108
4. Кутаастха читта (большое «Я»)	112
5. Паринама читта (малое «я»)	112
6. Читта нирупана (определение читты)	117
VIII. Читта лакшана. Свойства сознания	121
1. Читта бхуми	124
2. Читта лакшана	125
IX. Читта шрени — этапы развития сознания	129
1. Вьюттхана читта и ниродха читта	130
2. Шанта читта	132
3. Экагра читта	133
4. Чхидра читта	133
5. Нирмана читта	134
6. Дивья читта (парипаква читта)	135
X. Клеша, вритти и антарая — страдания, колебания и препятствия	137
1. Вритти	143
2. Самскара вритти	147
3. Анукула и пратикула вритти	148
4. Анукула вритти	149
5. Пратикула вритти	155
6. Нава антарая (девять разновидностей препятствий)	157
XI. Читта паривартана путем йоги — трансформация читты посредством йоги	163

Содержание

XII. Садхана крама — методы практики	173
1. Садхана крама	177
2. Садхана крия	179
3. Тапас	181
4. Свадхья	182
5. Ишвара пранидхана	184
6. Садхана стамбха (столпы садхака и садханы)	190
XIII. Адхapatана рекха в садхане — лезвие бритвы йоги	193
1. На краю пропасти	199
XIV. Аштанга-йога прайога татха паринама — применение аштанга-йоги и результаты практики	201
1. Шарира шарири бхава	201
2. Коши тела	202
3. Бахиранга и антаранга самьяма	209
4. Результаты практики самьям	214
5. Йога на практике	218
6. Яма	220
7. Результаты практики ямы	221
8. Нияма	223
9. Результаты практики ниямы	223
10. Асана	224
11. Как следует выполнять асану?	225
12. Результаты практики асан	230
13. Различие между асаной и дхьяной	233
14. Пранаяма	233
15. Результаты практики пранаямы	236
16. Ваю	239
17. Чакры	241
18. Пратьяхара	243
19. Результаты практики пратьяхары	246

Сердце Йога-сутр

20. Дхарана	247
21. Определение дхараны	247
22. Результаты практики дхараны	249
23. Дхьяна	249
24. Результаты практики дхьяны	250
25. Антаратмический аспект йоги	252
26. Самадхи, самапатти	252
27. Результаты практики самадхи	254
28. Антаранга самадхи	254
29. Вирама пратьяя	257
30. Результаты практики вирама пратьяи	257
31. Предостережение садхак о самадхи	258
32. Самадхи пхала	259
33. Нирбиджа самадхи	260
34. Йогапхала (результаты практики аштанга-йоги)	260
35. Пракрити пуруша джая	265
XV. Самадхи-кайвалья бхеда — различие между самадхи и кайвальей	269
1. Кайвалья	269
Словарь санскритских слов	273
Приложение I. Йога-сутры Патанджали	317
Приложение II. Алфавитный указатель сутр	339
Предметный указатель	349