

ЧЕМ ПРАКТИКА  
ПУТЬ К НАСТОЯЩЕЙ  
ЖИЗНИ  
—ॐ—

# Философия ЙОГИ

ГАРМОНИЯ  
ТЕЛА  
ЯСНОСТЬ  
УМА  
СВОБОДА  
ДУХА

ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ К СВОБОДЕ



НАСТОЯЩАЯ  
СВОБОДА НАЧИНАЕТСЯ  
ВНУТРИ



ДРЕВНЯЯ  
МУДРОСТЬ  
ДЛЯ  
СОВРЕМЕННОГО  
МИРА

АЛЕКС ВИНЧИ

लोकाः  
समस्ताः  
सुखिनो भवन्तु

Алекс Винчи

**Философия йоги. Восемь  
ступеней к свободе**

«Автор»

2026

**Винчи А.**

Философия йоги. Восемь ступеней к свободе / А. Винчи —  
«Автор», 2026

Ты не выбирал почти ничего из того, что происходит у тебя в голове. Мысль приходит сама. Настроение меняется само. Обида держится неделю, хотя ты давно решил её отпустить. Две тысячи лет назад это разобрали до самого дна — и записали, что с этим делать. Восемь ступеней: от того, как ты обходишься с людьми вокруг, до состояния, где голова наконец замолкает и ты впервые слышишь себя. Это и есть йога. Не растяжка на коврике — растяжка тут всего одна ступень из восьми.

© Винчи А., 2026

© Автор, 2026

# **Алекс Винчи**

## **Философия йоги. Восемь ступеней к свободе**

**Философия йоги. Восемь ступеней к свободе**

Вступление

*Восемь ступеней йоги начинаются не с позы, а с обещания не причинять вреда, и ведут к свободе. Но к свободе от чего?*

## Одна из восьми

Йогу знают по телу. Поза, дыхание, растяжка: на это приходят, этим довольствуются, об этом пишут книги. Но текст, на котором стоит вся традиция, *Йога-сутры* Патанджали, отводит телу одну ступень из восьми.

А что на остальных семи?

Остальные семь ступеней говорят о другом: как обращаться с живыми существами, от чего отказаться в себе, куда направить внимание и что случается с человеком, когда внимание наконец замирает.

О самом Патанджали неизвестно почти ничего: ни лица, ни единого достоверного события из жизни. Вместо биографии традиция оставила ему легенду о собственном имени. Текст пережил автора.

## **Перо, повисшее в воздухе**

Нью-Йорк, зима 1895 года. Вивекананда диктует книгу о йоге. Записывает за ним Сара Эллен Уолдо, слово за словом, фразу за фразой. Посреди предложения он замолкает и уходит внутрь. Уолдо ждёт с пером в руках.

Она видит человека, который сидит. Больше видеть нечего. То, что с ним происходит, глазами не увидеть: сначала внимание собирается в одну точку, потом поток мысли перестаёт прерываться, а потом начинается что-то, для чего в обычной речи нет слова. Снаружи все три состояния выглядят одинаково: человек сидит.

Книга, которую Вивекананда надиктовал той зимой, дала Западу йогу без единой позы. Больше века спустя мир помнит позы, а дорогу забыл. Восемь ступеней стали одной, и семь потерялись.

## **Один велит не вредить, другой сражаться**

Патанджали первым ставит *яму*, обещания, и первое из них: невредительство. А *Бхагавадгита*, другой столп той же культуры, велит воину Арджуне поднять оружие и сражаться. Два священных текста, противоположный ответ на один вопрос. Оба называют себя йогой.

## **Кардиограф при дворце махараджи**

Майсур, 1935. Француженка с портативным кардиографом пятнадцать дней снимает показания с йога в школе при дворце махараджи.

*Тело может больше, чем о нём думают. Но между тем, что записал прибор, и тем, что пережил человек, лежит территория, которую приборы не покрывают.*

## Те, кто шёл

Об этой дороге рассказывают люди, а не доктрины. Воин, опустивший лук перед роднёй. Мальчик, отказавший Смерти в подарках. Старик, уложивший усталого скрипача спать.

**Их истории не украшение учения: они и есть учение.** Ни одна не кончается ответом. Дорога начинается с обещания и не заканчивается.

Глава 1: Змея в ладонях

*«Йога» и «свобода» стояли на обложке рядом. Ты открыл книгу, чтобы узнать: свобода — от чего?*

## Женщина, у которой некому передать

Дорога начинается с обещания. Обычно она начинается и с человека, который это обещание дал. У этой такого человека нет: есть только имя, и имя рассказывает не о жизни, а о рассвете над водой.

На рассвете у реки сидит йогиня. Под ней трава куша, поверх неё оленья шкура: так готовят место, когда сесть предстоит надолго и тело не должно об этом напоминать. Зовут её Гоника. Она знает йогу, знает столько, что хватило бы на целую жизнь ученика. А передать это некому: ни сына, ни наследника.

Солнце встаёт над рекой. Гоника опускает сложенные ладони в воду, набирает и поднимает её к свету. Это приношение, вода солнцу. Самое малое, что у неё есть. Больше отдать ей нечего. И к воде она добавляет просьбу: пусть у неё родится сын. Ему она вложит в руки своё знание, прежде чем оно уйдёт вместе с ней.

Пока вода дрожит у неё в ладонях, в них падает что-то маленькое. Змейка, не длиннее пальца. Она скользит по воде, и в тот же миг это уже не змея, а ребёнок. Мальчик, упавший в подставленные ладони.

На её языке упавшее зовётся *пата*, а сложенные для приношения ладони, *анджали*. Из двух слов складывается имя, под которым его и будут знать: Патанджали. Тот, кто упал в подставленные ладони.

По преданию змейка была непростая. Это сам Шеша, великий змей, на чьих кольцах спит Вишну, хранитель мира, один из богов. Он спустился в малом облике и стал сыном, которого она просила. Имя его объясняют одним словом: «остаток», то, что остаётся, когда всё прочее ушло. Есть у него и второе имя, Ананта, «бесконечный». Остаток и бесконечное — одно и то же существо.

Так это рассказывают. И тут же, не понижая голоса, признают: это легенда. Она не выдаёт себя за хронику. У человека, с которого начинается вся йога, вместо даты рождения — история о том, как он получил имя.

## Свод, переживший имя

Отними легенду, и останется свод строк, «Йога-сутры», сложившийся примерно в четвёртом-пятом веке. Спроси у свода, где его писали и кого учили, он молчит.

*Сутра* — короткая строка, нить, на которую нанизана мысль: сказать её можно за один вдох, а разворачивать потом хоть всю жизнь. Вот первая из них, с которой текст и начинается:

*Теперь — наставление в йоге. — Йога-сутры, 1.1*

Строк этих сто девяносто пять, а иные насчитывают сто девяносто шесть, смотря как поделить. Даже число не устоялось. Расхождение в одну не спор о смысле, а спор о том, где кончается одна нить и начинается следующая.

Сутра коротка, и без разбора рядом её можно повернуть как угодно. Такой разбор у текста есть с самого начала: комментарий, который приписывают некоему Вьясе.

Филипп Маас заново читает рукописи сутр сегодня. Он идёт дальше и считает, что сутры и комментарий писаны одной рукой, а не строкой мудреца и припиской позднего ученика. Сам комментарий он называет «незаменимым для верного толкования часто загадочных сутр». Без комментария строка молчит, а вместе они говорят.

## Двое под одним именем

Спорят и о самом имени. Есть и другой Патанджали, и здесь история об одном человеке начинает двоиться.

За шестьсот лет до йоги, во втором веке до нашей эры, жил грамматик по имени Патанджали. Он писал не о внимании и не о свободе, а о языке: как устроено слово, где оно стоит верно, а где хромает. Человек земной, занятый корнями и окончаниями.

Со временем предание стало говорить, что грамматик и мудрец йоги — одно лицо. Одна рука выправила речь, та же потом ум. Два труда, одно имя.

Гудрун Бюнеман собрала под одним именем всех, кого молва звала Патанджали, не одного человека, а нескольких, живших в разные века, каждый при своём деле. Выходит не прямая линия от отца к сыну, а сплетённая родословная: несколько нитей, связанных в узел, который мы зовём одним словом и принимаем за одного человека. Имя есть, человека под ним нет.

Автора ждешь по привычке: лицо, судьбу, дом с порогом. А находишь узел из имён да легенду про змею.

Но потеря меньше, чем кажется. До нас дошёл не человек, а текст. И текст пережил всех, кто мог бы стоять за именем. Спорить о том, чья рука его писала, можно веками, но чтению это не помеха. Тем более что читать меньше, чем обещает слава.

## Четыре главы и один их раздел

Четыре части, их зовут падами. Первая, *самадхи*, о том, ради чего всё затевается: какое состояние ждёт в конце пути. Вторая, *садхана*, о работе: что делать тому, кто пока рассеян и с чего ему начинать. Третья, *вибхути*, о силах, что открываются собранному уму, и о том, почему на них опасно польститься. Четвёртая, *кайвалья*, о свободе: чем всё кончается и что от человека остаётся.

Восемь ступеней, по которым знают йогу, вся эта лестница из обетов, поз, дыхания и сосредоточения, не хребет текста и не его вершина. Это один раздел второй пады, садханы, главы о средствах. Не весь путь, а часть сборов в дорогу.

И уже здесь что-то не сходится. На обложке восемь ступеней это главное, обещание, ради которого книгу берут в руки. В самом же учении это подробность внутри второй из четырёх частей, средство среди средств.

*Ступеней в тексте нет. Есть слово, которое переводят как «ступень».*

## Не ступенька, а рука

Это слово, *анга*, член тела. **Не ступень под ногой, а рука у плеча.** Рука, нога, часть единого целого, то, чем это тело живёт всё время и сразу. Рука не выше ноги и не раньше её: они есть все сразу, и каждый занят своим.

Лестница это как мы вообще привыкли представлять всякое учение: классы в школе, один за другим, разряды, которые получают и больше не пересдают. Прошёл ступень, оттолкнулся, забыл, шагаешь выше. К руке не поднимаются и её не оставляют позади. Она с тобой, пока ты есть, и в первый день, и в последний. Никто не осваивает руку, чтобы потом перейти к ноге.

Если первый из членов — обещание не причинять вреда, то его не проходят однажды в начале и не сдают, как экзамен, чтобы подняться на следующую. К нему возвращаются каждое утро, как к собственным рукам. Не оттого, что урок не выучен. Рука не урок: она часть тела, а не пройденный этаж.

И черед этих членов не единственная. В Майтри-упанишаде их не восемь, а шесть, и стоят они по-иному: сосредоточение там идёт после созерцания, а не до него. Будь это лестница, ступени нельзя было бы поменять местами, со второй на четвёртую не перепрыгнешь. А эти члены пересобирают на другой лад, и учение не рушится. Значит, порядок Патанджали: его выбор, стройный и продуманный, но не единственно возможный и не ступени, вырубленные в скале. Потому что подъёма нет.

Своя картина йоги есть уже и у тебя, ещё до первой страницы. Представь три слова, которые у тебя с ней связаны, первые, какие придут. Одно из них почти наверняка о теле: поза, гибкость, дыхание. Одно, скорее всего, об уме: покой, тишина, ясность. И одно, быть может, о свободе, о том самом слове, что стояло на обложке рядом.

А теперь, не отвечая никому, кроме себя, заметь: уверен ли ты, что знаешь, что значит каждое из трёх? Не как их принято переводить, а что за ними стоит для тебя. Ничего не решай, просто поддержи их рядом. С этого незнания и придётся начать, и это не беда, а первое честное место на дороге.

Змей, чьё имя значит «остаток», падает в подставленные ладони, и с него всё начинается. **У йоги нет автора, только имя.** И восемь её членов не лестница, по которой поднимаются один раз. Всё это придётся отпустить первым: и ожидание автора, и картинку лестницы, и уверенность, что знаешь наперёд, куда она ведёт. Останется, как остаётся у змея по имени Остаток, немного, но с этого немногого и начинают.

*Если это не лестница, по которой поднимаются, то куда по ней идут — и от чего вообще освобождает йога?*

### Глава 2: Волны на воде

*«Атман — седок в колеснице, тело — колесница, разум — возница, ум — возжси, а чувства — кони». — Катха-упанишада, 1.3.3–4*

## Йога в трёх словах

Если это не лестница, по которой поднимаются один раз, то куда по ней идут? Что такое йога, Патанджали говорит второй же строкой, ещё не сказав о ней ничего другого.

Строка эта коротка, и в ней весь свод: йогаш читта-вритти-ниродхах.

*Йога есть прекращение движений ума. — Йога-сутры, 1.2*

Скажи её вслух и не торопись: читта, вритти, ниродха. Ум, его движения, их прекращение. За каждым словом стоит вещь, которую нужно разглядеть отдельно, потому что от них троих зависит всё остальное.

*Читта* — первое из трёх. Это не мозг: мозг можно взвесить, а читту нет. И не душа в том смысле, к какому приучило слово. Это вся внутренняя гладь, на которой всплывает за день всё, что человек чувствует и думает: мысль, страх, обрывок песни, лицо, вспомнившееся без спроса. Не отдельная мысль, а место, где мысли являются.

*Вритти* — вот что на этой глади происходит. Слово значит «вращение», поворот, рябь. Ум не стоит на месте ни мгновения, он всё время принимает какую-нибудь форму: сжимается в тревогу, растекается в мечту, застывает на чужом слове. Вритти уму не помеха, вритти и есть его всегдашнее занятие.

Вода, что в начале лежала в сложенных ладонях смирно, здесь приходит в движение. Каждая мысль идёт рябью по её поверхности, каждое желание, каждый страх поднимает новую волну. Отсюда и имя: ум — вода, а всё, что в нём встаёт, это волны на ней.

Остаётся третье слово, и на нём легче всего ошибиться. *Ниродха* — прекращение движений. Не убить ум, не выскоблить его до пустоты, не сидеть с выключенной головой. Волна просто ложится, и поверхность становится ясной. Вода, когда стихнет ветер, не исчезает, а унимается, и сквозь неё делается видно дно.

И тут напрашивается: если йога — это тихий ум, то тихий ум и есть то, ради чего всё? Ещё нет. Сначала надо разглядеть, что открывается, когда вода ляжет.

## За волнами кто-то есть

Патанджали отвечает следующей же строкой.

*Тогда зритель пребывает в своей собственной природе. — Йога-сутры, 1.3*

Когда рябь улеглась, остаётся тот, кто всё это время смотрел. Патанджали называет его зрителем, *драштром*, тем, кто видит. Пока вода волновалась, его было не разглядеть: волны заслоняли его собой.

А всё прочее время, говорит четвёртая строка, зритель принимает форму волн. Не смотрит на них со стороны, а становится ими: гневом, страхом, мечтой. Ты глядишь на рябь и говоришь: *это я*.

Это слышно в том, как люди говорят о себе. Никто не скажет «во мне сейчас движется злость», скажут «я злюсь». Не «во мне поднялся страх», а «мне страшно». В самой этой грамматике и спрятана подмена: волна поднялась на миг, а человек назвал ею себя, всего, без остатка.

\* \* \*

Три часа ночи. Человек проснулся ни с того ни с сего и уже не уснёт. В темноте одна мысль цепляет у него другую: недоделанное на работе, разговор, в котором он ответил не так, завтрашний день, к которому он не готов. Мысли идут сами, он их не звал.

Тело откликается первым. Сердце у него частит, в груди тесно, рука сама тянется к телефону. 3:14, белые цифры в темноте, и от них только хуже: спать осталось всего ничего.

И вот она, та самая грамматика. Он не думает «во мне поднялась тревога». Он думает: *мне страшно, я не справлюсь*. В этот миг между ним и страхом нет никакого зазора: он и есть страх, целиком. Волна приняла его форму, и другого себя у него сейчас нет.

Он встаёт, идёт на кухню, наливает воды. стакан подрагивает в руке, и вода в нём дрожит тоже, та самая, что лежала в ладонях смирно. На секунду мелькает: *а если это не я, а что-то во мне?* Но волна тут же смыкается над вопросом, и он гаснет. Наутро он и не вспомнит, что спрашивал.

У того, кто мелькнул за волной и снова скрылся, есть имя, самое первое и самое лёгкое из тех, какими его зовут. Зритель. Но раз есть кому подобрать имя, значит, за волнами и вправду кто-то был.

Это можно не принимать на веру, а проверить прямо сейчас, не вставая. Заметь в себе одну волну: мысль, которая крутится, лёгкое беспокойство, желание отвлечься на другое. Не гони её и не спорь с ней, а просто побудь её зрителем.

А теперь замечай не саму волну, а зазор: вот она, и вот ты, тот, кто её видит. Если вышло хоть на миг, ты только что не сказал «я беспокоюсь», ты сказал «во мне движется беспокойство». Зазор обычно узкий и смыкается быстро, как той ночью у стакана. Это не неудача. Заметить его на миг и есть пока всё, что нужно.

## Пять способов не стихнуть

Сколько же их всего, этих волн? Ум за день поднимает их без числа, но Патанджали мысли не считает, их не сосчитать. Он чертит роды. Пятая строка говорит: волн пять родов, и каждая бывает мутной или чистой, *клишта* и *аклишта*. Мутная тянет назад, чистая ведёт вперёд. Но и чистая всё-таки рябь. А шестая называет их по именам.

Пять, а не тысяча, потому что тысячу отдельных мыслей не уследишь, а пять форм узнавать научиться можно. Так учатся различать не каждую волну в море поимённо, а пять способов, какими вообще движется вода. Первая из них — та, на которой беды ждёшь меньше всего.

Ум схватил правильно: увидел сам, вывел разумом из уже известного или принял от человека, которому есть причина верить. Три надёжных пути, и все ведут к правде. Это *прамана*, верное знание.

Ты глянул на часы и знаешь, что опаздываешь. Сложил в уме счёт в кафе, и вышло верно. Пospорил, в каком году это было, полез проверить и оказался прав, и внутри коротко зазвенело от правоты. Ничего болезненного, наоборот, приятно быть правым, твёрдо стоять на верном.

И вот первый удар, тем более неожиданный, что бьёт туда, где не болело. Даже верное знание есть волна. Ум, поймавший правду, колыхнется не меньше того, кто ошибся: правота держит цепко, спор не отпускает, тот самый звон не даёт воде лечь. Быть правым — это всё ещё рябить.

*Свобода не в том, чтобы думать верно.*

Рябит и ошибка. В тёмной прихожей на крюке висит чужое пальто, и на один удар сердца это не пальто, а человек в доме. Сердце уже колотится, ладони холодеют, будто он и вправду там стоит. Потом глаз привыкает, и человек снова оседает в пальто.

Это *виньяса*, заблуждение: знание, под которым нет ничего, что оно утверждает. Волна поднялась настоящая, а причины ей не было. Тело не умеет отличить правду от ошибки, оно колотится одинаково и на вора, и на пустое пальто, и правит человеком точно так же, как правила бы правда, пока он ей верит. Но там на крюке хоть висело пальто. Бывает волна, под которой нет и этого.

Лежишь ночью и разговариваешь с человеком, который давно уехал: *если он скажет так, я отвечу этак, а он на это*, и вот ты уже споришь вслух с пустой комнатой. Сочиняешь ответ на письмо, которого никто не писал. Прокручиваешь беду, которая не случилась и, скорее всего, не случится.

Это, может быть, тревожнее всего: ни пальто, ни крюка, ничего перед глазами, одни слова, а сердце частит, как от настоящего. Само имя этому, *викальпа*, воображение: рябь по одним словам, за которыми не стоит ни вещи, ни события. Ум волнуется о небывалом, чего нет нигде, кроме языка. Это единственная из волн, которой не нужен мир: хватит одних слов, и вода поднимается. Наяву ум хоть чем-то да занят, вещью или ошибкой. И только во сне, казалось бы, он наконец умолкает.

Тот, кто ночью держал стакан, утром скажет: спал так крепко, что ничего не помню, будто провалился. И само это «ничего» он запомнил: пустоту, в которой пробыл всю ночь, вынес наружу и теперь о ней рассказывает.

Даже такой сон, без единого сновидения, Патанджали считает волной, это *нидра*, и содержание её как раз «ничего». А раз пустота запомнилась, кто-то ведь заметил, что там было пусто. Кто-то смотрел на пустоту и знает, что она была. Даже когда ум замолк начисто, за молчанием остался тот, кто его услышал. И если ум рябит даже в пустом сне, остаётся спросить: хоть наяву, с открытыми глазами, бывает ли человек здесь целиком?

Ешь и не чувствуешь вкуса, потому что заново переживаешь вчерашнюю обиду. Идёшь знакомой улицей и не видишь её, идёшь по позавчерашнему разговору. Тело здесь, а половина тебя рябит над сказанным и упущенным.

Это *смрити*, память: удержание однажды коснувшегося, и самая незаметная из пяти. Она и не чувствуется волной: ни страха, ни ошибки, ничего громкого. Оттого её и не унимают, а просто не замечают.

Вот и все пять. Ум воспринимает, ошибается, воображает, спит, помнит, и ни в одном из пяти не бывает спокоен. Пять способов ни на миг не стихнуть.

И если ум не унимается сам ни во сне, ни наяву, как его вообще утишить? И, тише этого, но это и есть главный вопрос: *мне ли это под силу?*

## Колесница, у которой выпустили вожжи

Спрашивали об этом задолго до Патанджали. Самая старая карта ума в Индии старше его на века, и нарисована она не строками, а живой картиной, той самой, что стоит в начале.

Тело — сама колесница, повозка, в которой едут. Разум, *буддхи*, правит ею с облучка. Ум, *манас*, лежит вожжами в его руках. А пять чувств запряжены конями, и у каждого своя дорога: глаз косит на всё, что блеснёт, ухо ведёт на звук, язык тянет к вкусу жаровни у дороги.

И кони не стоят. Они рвут построжки в пять сторон разом, повозку мотает, колёса гремят по камням. Вот они, те самые пять волн, только впряжённые. Отпусти вожжи, и кони понесут туда, где сильнее пахнет или где громче кричат, и увезут человека совсем не туда, куда он правил.

А позади, ничего не держа, сидит хозяин колесницы, ради кого и затеяна вся дорога. Тот самый зритель. И вот беда: он забыл, что он седок. В грохоте и тряске ему кажется, что он и есть громыхающая повозка. Та же подмена, о какой сказала четвёртая сутра, где зритель принимает форму волн, только теперь её видно целиком.

Вся дорога уместается в одной картине. Выпустишь вожжи, и кони несут куда хотят, а седок трясётся и зовёт это своей жизнью. Натянешь, и кожаный ремень режет ладонь, но колесница идёт туда, куда правит рука. Разница не в конях и не в повозке. Разница в том, держат ли вожжи.

Но картина показывает части и молчит о главном: как эти вожжи держать? Возница есть, вожжи есть, а самого движения руки, поднять, натянуть, отпустить, в ней нет. Для него нужны два слова. Их сказали тоже задолго до Патанджали, на поле, между двумя войсками, готовыми к бою.

## Труднее ветра

Две рати сошлись на широком поле и ждут знака к бою. Раковины уже пропели, барабаны бьют, кони переступают и всхрапывают, пыль поднялась над строем и пахнет конским потом. В этом гуле не докричаться до соседа. А между двумя войсками, на самой середине, встала одна колесница, и вожжи её в руках у Кришны: он возница воину Арджуне и держит его коней. Вокруг всё готово к резне, а эти двое, замерев в самом её сердце, беседуют о другом: о человеке, чей ум не дрогнет ни в какую бурю. У кого ум собран, говорит Кришна, тот стоит недвижно, «как светильник в безветренном месте не колеблется».

Странно слышать такую речь там, где вот-вот польётся кровь. Арджуна слушает, поворачивается к вознице, и его прорывает. Ответ его скажет всякий, кто хоть раз пробовал унять свои мысли и знает, чем это кончается:

*Ум беспокоен, буен, силен, упрям, Кришна. Удержать его, по мне, труднее, чем ветер. — Бхагавадгита, 6.34*

Он не спорит с учением, он говорит из своего опыта: пробовал, и не держится. Всякий, кто в полночь обещал себе не думать о завтрашнем дне и через минуту уже прокручивал его заново, знает это на своей шкуре. И в честности Арджуны всё дело: он не притворяется спокойным. Это возражение самого читателя, произнесённое за тысячи лет до него, в грохоте перед битвой. Кришна не отмахивается и не утешает. Первым словом он соглашается, а вторым даёт ответ:

*Да, обуздать его трудно, но упражнением и бесстрашием он берётся. — Бхагавадгита, 6.35*

Вот и весь метод, в двух словах под самый конец. Упражнение и бесстрашие. Усилие и отпускание. *Абхьяса* и *вайрагья* — две ладони, что разглаживают воду.

## Две ладони на воде

Проходит шесть веков. Патанджали, собирая свой свод, ставит первым средством против движений ума те же самые два слова:

*Их прекращение — упражнением и бесстрастием. — Йога-сутры, 1.12*

Не он их придумал. Гита назвала метод раньше, он лишь закрепил его строкой. Оттого-то и нельзя усидеть на одном тексте: нить тянется от одного к другому, а Патанджали здесь не изобретатель, а картограф чего-то куда старше себя.

Что такое абхьяса, упражнение? Усилие остаться. Не рвануть за конём, не уплыть за мыслью, а вернуть внимание туда, где держал его. И корни это усилие пускает, говорит Патанджали, только когда делается долго, без перерывов и с уважением к самому делу. Не один великий присест, после которого ждёшь награды, а тихое возвращение изо дня в день.

Что такое вайрагья, бесстрастие? Тут легко услышать холод: ничего не хотеть, ко всему остыть. Это не то. Вайрагья — перестать быть тянутым. Дать желанному пройти мимо, не хватаясь за вожжи, не бросаясь следом. Не «мне всё равно», а «я вижу, что тянет, и не иду».

Порознь они не работают. Усилие без отпускания даёт стиснутые зубы, борьбу, от которой вода волнуется только сильнее. Отпускание без усилия: дрейф, когда всё равно, куда несёт. Вода ляжет только под две ладони разом: одна держит, другая не сжимает.

На деле это просто и трудно. Абхьяса — поднять вожжи в тысячный раз, когда они снова выскользнули. Вайрагья держит их и не рвёт к себе, когда конь потянул. Всякий раз одно и то же, и всякий раз заново.

**Первое орудие йоги не поза и не дыхание, а два незримых движения ума. Удерживать и отпустить.**

## Ради чего ложится вода

И всё же зачем всё это: держать вожжи, разглаживать воду? Не ради тишины самой по себе. Воду утишают затем, чтобы, когда она ляжет, стал виден зритель, которого волны всё это время прятали от него самого.

Но и здесь Патанджали не даёт обмануться. Улёгшийся ум ещё не свобода. Тихий, ясный ум — это уже много, но ещё не всё, что обещано.

Пока же всё сводится к одному различению, тонкому, как волосок, и решающему всё остальное. Есть волна, и есть тот, в ком она поднимается. Между ними зазор в толщину этого волоска. **В этот зазор и входит вся йога.**

Ты — не волны. Ты тот, в ком они поднимаются и кто всё это время на них смотрел.

*Но если вода не стихает сама, значит, что-то поднимает волну снова и снова, едва она ляжет. Что-то, у чего пока нет имени.*

Глава 3: Колесо, которое вращают клеши

*«Почему я знаю, что делаю себе хуже, — и всё равно тянусь к этому снова?»*

## У этого есть имя

У того безымянного, что поднимает волну снова и снова, имя всё же есть. Патанджали дал его давно, и оно не из утешительных.

Ты знаешь эту мысль. Знаешь письмо, которое перечитываешь в десятый раз, хотя после каждого раза внутри только гаже. Знаешь ленту, в которую проваливаешься на минуту и выныриваешь через сорок, будто тебя обокрали. Знаешь наперёд, что будет хуже, и тянешься всё равно. Дело не в безволии. Корить тут не за что. Внутри всё устроено так, что это тянущее движение почти неизбежно.

У Патанджали для причин страдания одно слово, *клеша*. Не «грех» и не «порок»: за теми словами стоит вина, суд, кто-то, кто плохо себя вёл. Здесь вины нет. Ближе всего заноза. Она вошла под кожу и мучит, чужая и твоя разом. Ты не дурной, она засела, оттого и болит. Можно сказать иначе: отравы, что точит исподволь. И таких заноз Патанджали насчитывает пять.

Пять, и у каждой своё имя: неведение, самость, влечение, отвращение и цепляние за жизнь. Не пять грехов, а пять способов, которыми зримое держит тебя за живое.

Почему именно пять и как они связаны? Тут легко ждать списка, который надо вызубрить. А это не список. Это дерево: один корень, четыре ветви из него, и стоит понять корень, как остальное всходит на глазах само. Начнём не с имён, а с того движения, которое ты проделываешь по десять раз на дню, не замечая.

## **Взгляд, который сам цепляется**

Человек идёт к двери мимо зеркала в прихожей. Руки заняты, он спешит, а взгляд уже там, в стекле, сам, без спроса. Пройти и не посмотреть нельзя.

Полсекунды тянет к хорошему углу, вроде ничего. И тут же глаз находит, за что зацепиться: помятое со сна лицо, складка у губы, которой вчера будто не было. В один и тот же миг потянуло к отражению и оттолкнуло от него. Он знает, что чем дольше смотрит, тем кислее станет внутри, и всё равно поправляет угол, ищет ракурс получше, отвести глаза не может.

И всё это время он проделывает одно и то же: принимает вот эту поверхность, это изображение в стекле за самого себя.

Отходит с лёгким осадком. А через час, у витрины на улице, всё повторяется слово в слово. Знаю, что делаю себе хуже, и тянусь снова. Узнаёшь?

За этим не слабый характер. За этим — устройство, и Патанджали разбирает его на пять частей, из которых первая держит все остальные.

## Корень, а не «мало знаю»

У зеркала человек принял изображение за себя. Спутал видимое с видящим. У этого есть имя, *авидья*, по-русски неведение. И это подмена: принять зримое за зрителя. Оно не одна из пяти заноз в ряду, оно само и есть поле, на котором всходят остальные четыре. Убери его, и они осыпаются сами. Оставь, и прорастут снова, даже если срезать их по одной.

Только «неведение» здесь не значит «мало знаю». Оно очень определённо. Накатило дурное настроение, и уже кажется, будто ты такой всегда и будешь, хотя к вечеру от него и следа не останется. Вот неведение в самой мелочи: непостоянное принято за постоянное. А дальше тем же манером: нечистое за чистое, страдание за счастье, не-себя за себя. Не пробел в знаниях, а сбита наводка: смотришь на одно, а видишь другое.

В воде из прошлых глав это звучит просто. Неведение: это принять волны за воду, зримое за зрителя. Это когда смотрящий забыл, что он смотрящий, и принял себя за видимое. Ты — не волны: это уже сказано. Не сказано другое: почему ты всё равно живёшь так, будто ты они.

И вот честный вопрос: *я же только что прочёл, что я — не мои мысли. Почему знание меня не спасает?* Потому что неведение не мысль. Его не переубедить фразой. Это привычка смотреть, а привычку не отменишь, кивнув в ответ. Видно его только в деле, в том самом рывке к отражению, а не в согласном кивке. Кивнуть легко. Не дёрнуться к стеклу, вот где неведение себя и выдаёт.

К тому же занозе не обязательно бушевать, чтобы сидеть в тебе. Она бывает спящей, бывает придавленной другой, бывает ослабевшей, а бывает в полной силе. Спящая тихо ждёт повода. Оттого-то «я же сейчас спокоен» ничего не доказывает: спокоен, значит, всего лишь не подвернулось повода, а корень цел и ждёт своего. Искать себя в стекле, вот оно, неведение.

## «Я», приросшее к волне

В том рывке у зеркала было ещё одно, кроме неведения. Было «я». *Это я такой, памятый, с этой складкой.* И неведение доросло до слова «я», присвоило его.

Вот это дорастание и есть вторая заноза, *асмита*, самость. Её уже было видно в грамматике: «я боюсь» вместо «во мне поднимается страх». Тогда она стояла без имени. Теперь у неё есть и имя, и место на дереве. Самость: это «я есть», приросшее к волне. Не «во мне есть мысли», а «я и есть тот, кто так думает, и точка». Одна волна поднялась и уже кричит твоим голосом, что она и есть ты весь.

Проще всего поймать её на провале. Одно дело не задалось, и ты говоришь себе не «вышло скверно», а «я неудачник». Чувствуешь разницу? В первом случае есть волна и есть ты, на кого она накатила. Во втором волна проглотила тебя целиком, и ты подписался под этим именем. Вот самость в чистом виде: рябь на секунду стала всем, что ты о себе знаешь.

Здесь пора назвать двоих, кого ты теперь будешь узнавать снова и снова, до самого конца. Один — зритель, тот, кто оставался за волнами и смотрел. Другой — зримое, всё, на что зритель смотрит, до самого дна: тело, чувства, мысли и даже мысль «я».

И вот где неведение и самость расходятся, хотя обе про одну путаницу. Что человек у зеркала вообще ищет себя в стекле, принимает отражение за себя, это неведение. А что он при этом твердит «я такой, я с этой складкой», подписывает отражение своим «я», это уже самость. Так их и различает Патанджали: неведение, авидья, путает зрителя со зримым вообще, а самость, асмита, метит в само умение видеть, в тот ум и глаз, которыми смотрят. Сказать себе «я такой» — вот самость.

Но если даже «я», то есть зримое, если и оно из видимого, то кто же тогда зритель? Честный ответ: пока у тебя есть только имя. Увидеть того, кто носит это имя, работа долгая, и она-то и есть вся дорога. Двое их на самом деле или один: старый спор, и решать его сейчас рано.

## Тянет и отталкивает

Из самости, из этого сросшегося с волной «я», разом растут две ветви. И вот тут колесо трогается с места.

Одна ветвь идёт на запах приятного. Память о сладком тянет за добавкой: второй чашкой, хотя первой хватило, десятым касанием телефона, потому что в прошлый раз он дал маленький толчок радости. Это влечение, *рага*. Оно бежит по следу удовольствия и зовёт повторить сладкое ещё раз, и ещё, будто в повторе и вправду ждёт то же самое. Потянуться за добавкой — вот влечение.

Другая ветвь идёт по следу боли. Всплыло имя человека, который однажды тебя унизил, и тело сжалось прежде всякой мысли: захотелось убрать это, вычеркнуть, ударить в ответ. Это отвращение, *двеша*. Память о неприятном велит бежать или бить, и велит так же слепо, как влечение велит тянуться. Шарахнуться от боли — вот отвращение.

У обеих ветвей один корень, и корень этот — самость. И влечение, и отвращение растут из одного: ты уже стал волной. Волна, которой было сладко, тянется повторить. Волна, которой было больно, шарахается. Но заметь: ни та ни другая не про мир снаружи. Обе про одно: ты спутал себя с рябью и теперь бережёшь её как самого себя.

Тот рывок к отражению и та досада на складку у зеркала, вот они, влечение и отвращение, рага и двеша, обе разом, в одном взгляде. И обе оттого, что ты принял изображение в стекле за себя и теперь ищешь и меришь себя именно там.

Заметь одно, к чему тебя тянет сегодня, и одно, от чего ты отворачиваешься. Что угодно, любая мелочь.

Подержи их рядом и посмотри, не растут ли обе тяги из одного корня: ты уже принял за себя рябь, которой было приятно или больно. Не гони. Просто заметь, не сделаются ли «хочу ещё» и «убери это» на миг двумя колебаниями одной воды.

## Оборот между двумя взглядами

Хорошо, тянет и отталкивает. *Но при чём тут карма и перерождение, в которые я, может, и не верю?*

Не станем спорить о вере. Посмотрим на само движение, а верить в него или нет, решишь сам.

Каждое действие из влечения или отвращения оставляет след, отпечаток, будто борозду в поле. У этого следа тоже есть имя, *самскара*, но важнее имени его работа. Возьми то самое касание телефона. Один раз потянулся, тронул экран, поймал свой толчок радости, и остался след. На завтра след просыпается сам, лёгким зудом в пальцах: рука тянется к карману раньше всякого решения. Зуд оборачивается касанием, касание ложится новым следом, только глубже прежнего. И чем чаще съезжаешь в эту борозду, тем меньше нужно повода, чтобы соскользнуть туда опять. И куда всё это катится?

Вот тут борозда и замыкается в круг: по ней съезжаешь к тому же действию, действие углубляет её, и она снова ведёт туда же. Вот и колесо. И вращает его не рука судьбы сверху, а сами занозы, своей тяжестью.

Вот и вся карма, если снять с неё туман. Не награда и не кара, отмеренная кем-то за облаками. Просто действие оставляет отпечаток, а отпечаток тянет к действию. А плод у этого троякий: в каком теле родиться, сколько прожить и что придётся испытать за жизнь, радость или горечь.

И колесо это проворачивается не «когда-нибудь в следующей жизни». Оно провернулось только что: между двумя взглядами в одно и то же стекло, у зеркала и через час у витрины. Вот оно, перерождение. Каждое утро ты рождаешься тем же самым человеком, с теми же бороздами, и первым делом съезжаешь в них снова.

Тянется ли этот оборот и вправду сквозь жизни, из смерти в новое рождение, или это узор одного-единственного дня. Патанджали не заставляет выбирать. У него работает и так, и так. Можно вовсе не верить в переселение душ и всё равно узнать в этом колесе точный чертёж собственного утра.

## Как выдернуть корень

Если колесо крутят занозы, а под всеми — неведение, то остановить его значит выдернуть корень. Но как, если он сидит так глубоко?

Способа два, и оба не про сжатые зубы. Занозу, ещё тонкую, ещё спящую, растворяют, возвращая её к источнику, как рябь опускают в воду, откуда она поднялась. А грубую, уже вошедшую в полную силу, гасят долгим и тихим вглядыванием, созерцанием. Не выломать, а разглядеть до самого истока. Вглядываться тоже учат, и учат долго: у этого вглядывания есть свои ступени.

Но кое-что делается уже сейчас, без всяких ступеней. Разглядеть неведение — уже половина дела. **Заноза, увиденная как заноза, а не как «это просто я такой», теряет часть власти в тот самый миг, когда её назвали.** Пока неведение сходит за тебя самого, оно правит из темноты. Названное, оно хотя бы вышло на свет, и ты уже не оно, а тот, кто на него смотрит.

И всё же одна заноза от одного разглядывания не растворится. Её мало увидеть.

## Та, что срывает раньше тебя

Нога промахнулась мимо ступеньки. Тело ухнуло вниз раньше, чем ты успел подумать хоть что-то: руки уже хватают воздух, всё внутри оборвалось. Или машина впереди вильнула, и ты вжался в сиденье прежде всякой мысли. Не ты решил испугаться. Оно решило за тебя и раньше тебя.

Это последняя заноза, *абхинивеша*, цепляние за жизнь. Страх смерти, который, по слову Патанджали, течёт своей собственной силой, помимо тебя. Ты его не звал, а он уже сработал.

И вот слово, которое снимает всякий стыд. И вот что Патанджали говорит о нём странного: этот страх есть «даже у мудрого». Не признак слабости и не блажь, что «прорабатывают» за пару недель: самая глубокая из пяти заноз, вросшая в само тело, в каждую его клетку, которая хочет жить. Даже тот, кто распутал первые четыре и уже почти не путает волну с водой, вздрагивает на краю платформы, когда поезд входит слишком близко. Абхинивеша уходит последней. И это не поражение. Это мерка глубины: вот докуда пущены корни. Вздоргнуть на краю платформы, вот цепляние за жизнь.

Отсюда видно, почему к невредительству, к простой доброте возвращаются каждое утро, как к собственным рукам, снова и снова. Иначе и нельзя. Корень сидит так глубоко, а последняя заноза так плотно вросла в тело, что йога — не курс на месяц и не десять уроков. Это работа длиной в жизнь, и стыдиться тут нечего, потому что короче она не выходит ни у кого.

## Одна подмена, из которой всё

Пять заноз, все обороты колеса, всё, что тянет и толкает, растёт из одного места.

А значит, и свобода не в том, чтобы остановить колесо силой или укутать его покоем. Свобода в другом: чтобы зритель вспомнил, что он не колесо и никогда им не был. Но до этого ещё далеко.

Колесо вращает не судьба, а одна подмена: зритель принял себя за зримое. И разглядеть эту подмену уже значит начать её останавливать.

*А разглядывание начнётся не на подушке для медитации. Оно начнётся на том же поле боя, между двух армий, где воин вдруг роняет оружие и спрашивает, что вообще правильно.*

Глава 4: Арджуна опускает лук

*«Ты знал, как надо поступить, — и всё равно не двинулся с места. Что тебя держало?»*

## Первая минута, до единого слова

Значит, поле боя. Не подушка в тихой комнате, а полоса вытоптанной земли между двумя войсками, где вот-вот начнётся резня. Сюда мы и идём, к воину, который роняет оружие и спрашивает, что вообще правильно.

Но сначала уговоримся, куда именно. Это то самое поле, где Кришна, возница, уже отвечал Арджуне про беспокойный ум, который удержать труднее ветра. Тот ответ был серединой долгого разговора, готовым ответом, положенным в протянутую руку. Теперь отматываем к первой минуте, до единого слова о том, как быть с этим умом. Тогда прозвучал ответ. Сейчас увидим вопрос, с которого всё началось.

А вопрос вот какой. Что вообще может остановить лучшего лучника своего века, во главе войска, за миг до битвы, которой он сам и добивался?

\* \* \*

Арджуна стоит в колеснице, первый лучник своего века. Он сам и привёл своих к этому полю. Две армии друг против друга ждут сигнала. Трубит первая раковина, за ней другая, третья, и вот уже ревут все разом, бьют барабаны, рога, литавры, и весь этот гул отзывается по небу и земле. Битва вот-вот качнётся с места. И в эту самую минуту он просит возницу об одном.

*Выведи колесницу вперёд, на самую середину, дай мне разглядеть тех, с кем я сейчас сойдуся. — Бхагавадгита, 1.13–25*

Возница трогает поводья. Кони выносят колесницу на открытое место, между двумя ратями, и встают. Пыль оседает. Рёв ещё висит в воздухе. Арджуна поднимает глаза, чтобы наконец увидеть врага в лицо.

И видит своих.

По ту сторону и по эту, в обеих войсках, стоят люди, которых он знает с колыбели, те, что учили его натягивать этот самый лук, и те, кого он качал на руках. Он ищет глазами врага, и всюду натывается на любимое лицо. Война идёт не между чужими, а внутри одной семьи, и любить ему приходится разом обе стороны. Вот она, одна из пяти заноз, что цепляют ум и не дают ему стихнуть: влечение, повёрнутое не к сладкому куску, а к своим. Он тянется к этим людям всем нутром, они его кровь, и через несколько минут он должен их убивать. И то, что держит его крепче всего, его же и надломило.

*Здесь стоят отцы и деды, наставники, дядья, братья и сыновья. — Бхагавадгита, 1.26–27*

И тело сдаёт первым, раньше всякой мысли, как оно опережало тебя на промахнувшейся в темноте ступеньке. Он не описывает свой страх со стороны, тело выкладывает всё само, его собственными словами. В этой дрожи, в этом жаре, поднявшемся по коже, прячется самая глубокая заноза из пяти: цепляние за жизнь, тот ужас перед гибелью, что течёт своей силой и срабатывает раньше человека. Арджуна не звал этот ужас. Ужас пришёл сам.

*Руки немеют, во рту пересохло, тело бьёт дрожь, волосы встают дыбом, кожа горит, и я не могу устоять на ногах. — Бхагавадгита, 1.28–31*

А потом из руки выскальзывает лук. Не простой лук — Гандива, великий, ни разу не подводивший его за целую жизнь войны. Пальцы, не дрогнувшие ни в одном бою, разжимаются сами. И это уже другая заноза той же породы, отвращение: оно гонит его прочь от битвы так же слепо и телесно, как влечение только что тянуло к своим.

Он оседает. Оружие в пыли посреди поля, а первый лучник века сидит на дне собственной колесницы и не может подняться.

*Отбросив лук и стрелы, он опустил на дно колесницы, с душой, полной скорби. — Бхагавадгита, 1.47*

А когда наконец говорит, то не о том, о чём спросил бы воин. Ни слова про то, как победить. Он спрашивает, где его долг, называет своего возницу учителем и умолкает, оружия так и не подняв.

*Я в смятении, где мой долг, я твой ученик, научи меня. Я не буду сражаться. — Бхагавадгита, 2.7 и 2.9*

Вот и вся минута. Первый лучник века, ещё утром рвавшийся в бой, сидит на дне колесницы, среди осевшей пыли, под затихающим рёвом раковин, и спрашивает не «как мне победить их», а «как мне поступить правильно». Не о победе. О том, что верно.

Заметь, чего в этих словах нет. Между ним и его ужасом не осталось ни зазора. Он не говорит «во мне поднялся страх», он говорит «я не буду». Как когда-то человек у зеркала сказал «я боюсь» вместо «во мне движется страх», так здесь и он весь сделался своей скорбью. А скорбь это волна, ум ходит такими волнами, и эта встала так высоко, что он принял её за себя. Вот и корень всех пяти разом: неведение и выросшая из него самость. Зритель, тот, кто в тебе смотрит, принял себя за зримое, за то, что перед ним проходит.

## Разве это не само невредительство?

И тут просится первая же мысль. Человек опускает оружие, чтобы не убивать родных. Разве это не оно — то самое невредительство, которое, как ты уже чувствуешь, вот-вот встанет впереди всего? Он же именно что отказывается вредить.

Так и тянет назвать это добродетелью. Но послушай, как отвечает на упавший лук Кришна, его возница, тот самый, кому Арджуна только что сказал «научи меня». В брошенном оружии он видит не добродетель, а слабость.

*Не поддавайся малодушию. Оставь эту жалкую слабость сердца и встань. — Бхагавадгита, 2.3*

Ни слова о сострадании, ни похвалы за пощаду. Слабость сердца, малодушие, встань. А если точнее, скорбь и морок поднялись так высоко, что он принял волну за себя, и теперь эта волна распоряжается им, диктует, что делать и чего не делать.

И вот первое трудное, что придётся положить в самое основание. **Отказ действовать — ещё не невредительство.** Волна умеет надеть лицо добродетели. «Я не хочу вреда» бывает чистой правдой, а бывает просто именем, которым страх прикрывается, чтобы не выходить на свет. И со стороны их не всегда различишь, и, что хуже, изнутри тоже.

И всё же не спеши записывать Арджуну в трусы. Его ужас не пустой. Убить своих — настоящий вред, и он видит этот вред яснее всех, кто вокруг поднял оружие и ни в чём не сомневается. Обе правды стоят разом. И та, что его пощада может оказаться страхом в маске. И та, что резня, от которой он отшатнулся, есть подлинное зверство. В этом вся тяжесть. Будь тут одна правда, не о чем было бы и говорить.

## Что же велит йога: опустить или поднять?

Так что же ему делать? Опустить оружие или поднять его?

Здесь и начинается разлад, который не станем сглаживать. Два древних текста, оба под именем йоги, отвечают на этот вопрос наоборот.

Сначала оговорка, без которой сцена солгала бы. Ответ звучит не в ту секунду, когда лук падает в пыль. Никто не вкладывает готовую мудрость в руку человека в миг его наивысшей растерянности. Разговор впереди долгий, и ответ приходит в нём не сразу.

Но приходит. И вот что отвечает Арджуне Кришна, если взять всю их беседу целиком. Он не велит сложить оружие. Через весь разговор он велит обратное, сражаться. Но сражаться, отпустив то, ради чего человек обычно и хватается за меч.

*Твоё право — на действие, но никогда на его плоды. — Бхагавадгита, 2.47*

Делай своё дело и отпусти исход. Две строки из этой беседы стоит запомнить. Одну Кришна роняет так.

*Равновесие и есть йога. — Бхагавадгита, 2.48*

А другую так.

*Йога — это искусность в действии. — Бхагавадгита, 2.50*

Обе стоит поддержать в руке. Равновесие — ещё одно имя ровной воде, уму, что наконец лёг тихо. Туда всё и ведёт. Не гладь без единой волны, такой не бывает у живого, а способность не опрокидываться, когда волна уже пришла. У йога внутри не вечный штиль, зато шторм не уносит его с собой.

А искусность в действии — тихий ответ всякому, кто решил, что ради йоги надо уйти из мира: бросить работу, оставить семью, сесть в пещере лицом к стене. Не уйти. Йога, говорит эта строка, не в том, чтобы сложить руки, а в том, чтобы делать своё дело чисто. Ты не бросаешь ни стол, ни разговор, ни человека, за которого отвечаешь. Ты остаёшься во всём этом, но перестаёшь дёргаться за исход. Действовать иначе, стоя в самой гуще, посреди поля, между двух армий, вот куда это ведёт, а не прочь от людей.

Что же значит это «отпусти плод»? Волна не в самом поступке, а в хватке за его плод, в «а что мне за это будет», в «а вдруг выйдет не так, как я хочу». Это та же вторая ладонь: одна ладонь усилие, возвращает внимание туда, где держала, другая раскрывается и не тянет к себе. Только здесь отпускают не вещь, а исход.

Так отвечает один текст. Теперь второй.

А Патанджали, сложивший короткие строки о том же беспокойном уме, начинает свой путь совсем иначе. Самое первое, чего он требует от идущего, ещё раньше позы, дыхания и единой минуты сосредоточения, это узда. *Яма*, обуздание в том, как ты обращаешься с другими. И раньше всех прочих узд он ставит *ахимсу*, невредительство: не вреди ничему живому.

*Первая из пяти узд — невредительство. — Йога-сутры, 2.30*

Узда не «мораль» и не «заповеди». Она не грозит карой и не делит людей на чистых и грешных. Патанджали кладёт узду прежде всего прочего не потому, что боится, будто ты дурён. Причина куда проще: без неё нечего сажать на подушку, ту, на которой садятся в тишине с закрытыми глазами. Ум, который вечером садишься утишить, тот же самый, что днём солгал, чтобы не объясняться. **Поведение — не вежливое предисловие к практике. Это её почва.** Нельзя усадить в тишину ум, который весь день сам и будоражишь поступками.

И вот они стоят рядом, два текста под одним именем. Один, прямо на поле боя, в миг наивысшей растерянности, советует человеку убивать. Другой открывает весь путь словами «не вреди никому живому». Оба зовутся йогой. И это имя не снимается ни с того, ни с другого.

Это не два случайных голоса, которые легко развести по углам, сказав, что один поглубже, другой попроще. Оба стоят у самого корня: Гиту веками читают наизусть, к строкам Патан-

джали веками пишут толкования, к обоим идут за тем, как жить. Кто любит йогу, любит их, не выбирая, и живёт с этим разладом, а не замазывает его гладкой фразой, будто на самом деле они об одном.

*Само поле боя противится удобной мысли, будто все тексты йоги учат одной кроткой этике.*

## На чьей же стороне вставать?

Тут ты вправе спросить прямо: так на чьей же стороне вставать самому? Кого назначить правым?

Никого. И это не увёртка, а самая суть дела. «Как поступить?» — не решённая когда-то задача, которую наследуешь готовой, с ответом на обороте. Это живой вопрос, внутри которого ты стоишь, как стоял на середине поля Арджуна. И ровно поэтому у Патанджали поступок идёт первым: не поза, не дыхание, а он.

Тут, наверное, ты ждал другого. Слова «этическая основа» обещают список: вот можно, вот нельзя, десять заповедей йога, выучил наизусть и живи спокойно. Так удобнее: список ничего не требует от тебя в самую трудную минуту, он всё решил заранее. А вместо списка — столкновение долгов, где чистого хода порой нет вовсе, где сама жизнь ставит тебя туда, куда ни один готовый ответ не дотягивается.

Почему же поступок первым, а не покой? Возьми одно своё обычное утро. Ты соврал по мелочи, чтобы не влезать в разговор. Через час раздражённо оборвал близкого. К обеду кольнула чужая удача. А вечером ты сел, закрыл глаза и хочешь, чтобы этот ум стал тихим. Но это тот же самый ум. Он весь день ходил по своим бороздам и углублял их поступками. Борозда тем и держит, что наутро ум сам в неё соскальзывает. А ты просишь его к ночи лечь гладью. Что посеял днём, то и всходит под закрытыми веками.

Оттого узду и ставят первой.

Первой — и труднее всего. Потому что узда эта и есть обет, обещание никому не вредить, а он проверяется не там, где правило ясно, а там, где правильный поступок неочевиден. «Не вреди» легко держать в тихий день, когда никто не тянет тебя за язык и никого не надо выбирать. Держится оно ровно до той минуты, пока два вреда не встали друг против друга, как встали они перед воином, где любой путь кому-то стоит крови. Тут правило и умолкает. Оно скажет тебе «не вреди», но не скажет, кому из двоих, потому что не навредить нельзя ни так, ни эдак.

Тут ты можешь возразить, и по делу: да я-то чаще не как Арджуна на колеснице. *Я обычно знаю, как правильно, и просто трюшу.* При чём тут «оба пути вредят»? Бывает и так, и так. И труднее второе: когда чистого поступка нет, когда ни одна дорога не выводит с чистыми руками. Но распознать, где ты именно трусишь, а где вправду нет чистого хода, уже половина всей работы. Их и путают чаще всего.

Ты не стоял между двух армий. Но не сидел ли ты за столом, где любое слово ранит кого-то из близких, и потому промолчал?

\* \* \*

Воскресный стол у матери, и ты за ним. Пар над блюдом, звон вилок о тарелки, мать хлопочет, подкладывает, кому мало. Тепло, тесно, все свои. И кто-то из своих роняет злое: о том, кого сейчас нет за столом. О родственнике, которого не позвали, или о целом сорте людей разом. Роняет и смеётся. И другие подхватывают смех.

Ты знаешь, как правильно. Не дать этому повиснуть. Сказать. И ты знаешь цену: если скажешь, подорвёшь вечер, осрамишь стол матери, начнёшь войну в семье, которую завтра всё равно любить. Промолчишь, и предашь того, кого нет за столом и кто не ответит. Чистого хода нет. Так или эдак кто-то получит своё.

И тело отвечает первым, то же самое, что у воина на колеснице, только за твоим столом. Жар поднимается по шее, во рту сохнет. Фраза уже сложилась и умерла где-то за зубами. Твой собственный Гандива выскальзывает из руки: слова уходят, пальцы разжимаются сами.

Миг закрывается сам, без тебя. Кто-то меняет тему, спрашивают про добавку, ты передаёшь хлеб через стол. Смех уже про другое. Всё сгладилось, будто ничего и не было. А позже,

когда гости разошлись и ты моешь тарелки или лежишь в темноте, приходит тот самый осадок, что остаётся и у зеркала, от которого час не отвести глаз: знал — и всё равно.

И ты говоришь себе, что сберёг мир. Вот же оно, невредительство, не стал ранить, не стал ссорить своих. Но было ли это невредительством, или всё той же волной, страхом, который надел лицо мира? Тот же вопрос, что прозвучал для Арджуны на поле, теперь стоит за твоим столом.

Побудь с этим вопросом, не откладывая его на потом. Вспомни один свой такой стол, раз, когда ты знал, как надо поступить, и всё-таки не двинулся. Не суди себя задним числом, здесь это ни к чему и только мешает. Просто взглядишь: что тебя держало?

А потом посмотри на то, что ты назвал тогда покоем, миром, доброй сдержанностью, и спроси, было ли оно ими. Или это поднялась волна и, чтобы не выходить на свет, надела лицо доброты? Ничего не нужно решать наперёд и ничего в себе на ходу исправлять. Довольно на минуту стать тем, кто просто видит, чем на самом деле был тот твой миг. Уже и этого немало.

Вот почему первая узда — не список добродетелей, который выучил и закрыл. Это обет, и к нему возвращаешься снова и снова. Всякий настоящий день подсунет тебе своё столкновение, которого ни одно правило не решило заранее.

## **Так, может, Патанджали просто прав?**

И всё-таки, разве не проще сказать, что прав тут Патанджали, а «иди сражайся» — старая воинская мораль Гиты, которую мы давно переросли? Не вреди, и дело с концом.

Не спеши и с этим. Послушай сторону поля боя, не как приговор, а честно. Бездействие тоже поступок. Отказаться от своего дела и дать жестокости победить, это не чистые руки. Это вред, только зашедший с другого входа, тихого. И «я не буду сражаться» тот разговор зовёт не состраданием, а надломом, минутой, когда человека подкосило. Иной раз поступок, вредный на вид, и есть ответственный, а мирный на вид отказ — просто трусость под красивым именем.

А теперь послушай и другую сторону, так же честно. Сделай одно-единственное исключение из «не вреди», ради доброго дела, ради праведной войны, и доброе дело найдётся у каждого. Всякий, кто убивает, уверен, что убивает за правое. Обет, который согнулся под одну праведную войну, согнётся потом под любую. Оттого невинительство, ахимсу, и зовут великим обетом: он не знает исключений по рождению, по месту, по времени и по случаю.

Так кто прав? Ответа тебе не выдадут. Тебе выдают два текста и само столкновение, и говорят прямо: вот почва, на которой стоит весь путь, и она оспорена с первого дня, а не потом, когда ты собьёшься.

## С чего начинается всё остальное

Стало быть, свобода начинается не с того, что ты чувствуешь, сидя в тишине с закрытыми глазами, а с того, как ты поступаешь, когда правильный поступок неочевиден. И это первое, что придётся именно делать, а не чувствовать.

А начинается она здесь ещё и потому, что эта узда никогда не остаётся позади. Невредительство не «сдают», как экзамен, чтобы налегке пойти дальше, выше, к вещам поинтереснее. Оно не первая ступенька, с которой шагнул и забыл. Его встречаешь заново: за следующим столом, в следующем столкновении, где опять двое правы и оба пути в крови. Сколько бы ты ни прошёл вглубь, каким бы тихим ни стал твой ум на подушке, наутро тебя ждёт новый стол, и на невредительство ты встаёшь завтра, как в первый день, будто и не было всех этих лет.

За тем новым столом поднимется то же самое. Ум ведёт себя как вода, и скорбь Арджуны на колеснице, твоё молчание за столом, это одна и та же волна, что поднимается от страха или горя и на минуту заслоняет всё остальное. А обет не вредить и есть то, за что держишься, пока она стоит выше твоей головы и вода никак не ляжет ровно.

Между «опустить лук» и «поднять» нет готового правила. Есть живой вопрос. И он стоит первым не случайно: с того, как ты держишь себя с другими, и начинается всё остальное, вся поза, всё дыхание, вся тишина, что придёт после.

Путь к свободе открывается не приёмом, а обетом о том, как ты поступаешь. И потому первый настоящий шаг — не подушка под тобой, а те пять обузданий, которые Патанджали ставит в самом начале и зовёт ямой.

*Текст, что на поле боя велит человеку убивать, и текст, что запрещает вредить кому бы то ни было, носят одно имя — йога. Как двое таких уживаются под одним словом?*

### Глава 5: Пять обетов

*«Вернуться к вреду — всё равно что псу вернуться к своей рвоте».*

*Йогабхашья, к сутре 2.33*

Тебя обидели по-настоящему. Не по мелочи, а так, что кровь ударила в голову. Ты ещё ничего не сделал, но в мыслях уже всё готово: чем ответишь, что скажешь, где ему станет так же больно, как тебе сейчас. План складывается сам, тихий и подробный, и от него почти тепло.

А на странице древней книги стоит правило, и оно короче твоего плана: не вреди никому, никогда, без единого исключения. Читать его легко. Согласиться с ним — тоже. Оно прекрасно ровно до той секунды, в которую ты сейчас живёшь, до этой самой, с горячей шеей и готовым ответом. И вот в ней вопрос: чем держится такое правило теперь, когда правота вроде бы на твоей стороне, а рука уже тянется?

Это правило ты уже встречал. С него началась вся дорога. Раньше позы, раньше дыхания тот, кто её проложил, поставил невредительство самым первым из всего. И обронил странное слово: назвал этот запрет великим обетом, но так и не сказал, чем великий обет держится, когда держаться труднее всего.

Тут можно возразить с другого края. Разве честность и невредительство не то, с чем и так живёт всякий порядочный человек? Стоит ли ради этого столько слов? Стоит. Порядочность держится на настроении, а настроение отворачивается в первый же острый миг. Всё, что дальше, не про лёгкое в спокойный час, а про то, что держит, когда спокойствия нет.

## Не украшение, а узда

Первое, что стоит снять: ямы — не пять добродетелей, которыми хороший человек мил окружающим, и не приятная отделка поверх характера. Это то, что держит, как узда держит коня: обуздание в том, как ты обращаешься с другими, а не свод заповедей и не мораль. Не о душе твоей речь, а о твоей руке и твоём языке, о том, что они делают с чужой жизнью.

Кони рвутся кто куда, каждый за своим, а узда не убивает коня и не ломает ему волю, она лишь не даёт ему понести. Яма и есть такая узда на том, как ты обходишься с другими: не запрет чувствовать, а рука на поводе, которая иначе хлестнула бы сторяча. Гнев остаётся гневом, обида обидой. Просто между ними и чужим лицом появляется натянутый повод.

И слово тут выбрано неспроста. Не «правило», не «принцип», а обет. Обещание, которое ты даёшь себе сам, а не получаешь сверху. Правило можно нарушить по оплошности, оступиться. Чтобы нарушить обет, оступиться мало. Его надо предать.

Вот на чём это видно. Правило «не есть после шести» ты обходишь легко и почти без укола: оно чужое, кто-то придумал, себе можно сделать поблажку. А вот пообещай ты то же самое вслух человеку, которому не хочешь врать, и поздний кусок во рту станет другим на вкус. Тот же кусок, но теперь он что-то в тебе задевает. Не потому, что кто-то смотрит, а потому, что слово было твоё.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.