

18+

Михаил Юрьевич Ясырев

Владимир Павлович

Калабин

Яма и Нияма: два пути к гармонии

Михаил Ясырев

Яма и Нияма: два пути к гармонии

«Издательские решения»

Ясырев М. Ю.

Яма и Нияма: два пути к гармонии / М. Ю. Ясырев —
«Издательские решения»,

Владимир Калабин, Михаил Ясырев. «Яма и Нияма: два пути к гармонии» Яма и Нияма — не мораль. Это технология сборки себя. Два учителя, два пути: Михаил ведёт через тело, Владимир — через смысл и культуру. Пять оболочек, связь Индии и Руси, практические инструменты для жизни. Книга раздаётся бесплатно. К ней прилагаются цифровые ассистенты авторов: спрашивай, практикуй, возвращайся к себе.

Содержание

АННОТАЦИЯ	6
Михаил Ясырев	8
Что такое йога и зачем она нужна. Философские основания	10
Йога	10
Асана	13
Яма и нияма. Инструкция к освоению асаны	18
Ахимса. Отказ от насилия	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Яма и Нияма: два пути к гармонии

Михаил Юрьевич Ясырев
Владимир Павлович Калабин

© Михаил Юрьевич Ясырев, 2026

© Владимир Павлович Калабин, 2026

ISBN 978-5-0071-4042-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

АННОТАЦИЯ

Книга Владимира Калабина и Михаила Ясырева
«Яма и Нияма: два пути к гармонии»

— -

Слушай, дорогой. Это я. Владимир Калабин.

Мы с Михаилом Ясыревым написали книгу. Вместе. О Яме и Нияме. О десяти принципах йоги. Которые многие считают моралью. А мы считаем технологией. Инструментом. Инструкцией.

Книга состоит из двух частей. Первая — Михаила. Вторая — моя.

— -

Часть Михаила.

Михаил пришёл в йогу в 37 лет. Тело было жёстким. Он ломал себя. Получал травмы. А потом нашёл способ. И описал его. Детально. Пошагово. Без насилия.

Он работает с сознанием через тело. Показывает: убираешь зажим на коврик — убираешь самскар из сознания. Учишься не давить в боль — перестаёшь давить на жену. Учишься договариваться с телом — договариваешься с собой. И с другими.

Он ведёт через практику. Через асану. Через дыхание. Через простое движение. И это проявляется в жизни. В отношениях. В работе. В том, как человек держит спину и как держит слово.

Это путь через тело. И он ведёт к гармонии в жизни.

— -

Моя часть.

Я тридцать лет в йоге. Начал в тринадцать лет с журнальной статьи. Собирал знания по крупицам. Проверял на себе.

Я работаю с культурой и смыслом. Показываю: Яма и Нияма — это не только про коврик. Это про жизнь. Про то, как ты говоришь с женой. Как воспитываешь детей. Как встречаешь старость.

Я расширяю карту до пяти оболочек — Панча Коша. От физического тела до блаженства. И соединяю индийскую традицию с русской. Потому что для русского человека йога — это не экзотика. Это своё.

Это путь через смысл. И он тоже ведёт к гармонии в жизни.

— -

Кому будет интересна эта книга.

Начинающим — тем, кто только пришёл на коврик и хочет понять, зачем нужны эти принципы. Не как мораль. А как практика.

Продолжающим — тем, кто практикует годами и хочет углубиться.

Преподавателям — тем, кто ведёт других и хочет передавать знание точно. Без травм. Без догм.

Искателям — тем, кто ищет смысл. Корни. Связь между Индией и Русью. Между традициями. Между собой.

Скептикам — тем, кто не верит в «духовность» и хочет практических инструментов.

— -

А теперь — главное.

К книге прилагаются цифровые ассистенты. Два. Мой и Михаила.

Это не боты. Это — мы. В текстовом формате. Которые говорят нашими голосами. Которые знают книгу. Которые отвечают на твои вопросы.

Ты не просто читаешь. Ты общаешься. С живым опытом. С живой поддержкой.
Ты можешь спросить Михаила:

«У меня не получается наклон. Что делать?»

«Как договариваться с телом?»

«Что такое самскара?»

Ты можешь спросить меня:

«Как Ахимса работает в жизни?»

«Почему Хануман и Илья Муромец — это одно?»

«Что такое тень и как её переваривать?»

И получить ответ. В любое время. Из любого места.

Это как если бы мы были у тебя в кармане. Всегда доступные. Всегда готовые помочь.

— -

Эта книга раздаётся бесплатно.

Потому что мы хотим, чтобы знание было доступно. Потому что Яма и Нияма — это не для избранных. Это для всех.

Читай. Спрашивай. Практикуй. Делись с другими.

— -

Йога — это не гимнастика. Это возвращение к себе.

Яма и Нияма — это не мораль. Это технология сборки себя.

— -

Владимир Калабин

Новосибирск, Сибирь

2026

Михаил Ясырев

Яма и Нияма. Инструкция по сборке себя



Что такое йога и зачем она нужна. Философские основания

Йога

В моём понимании йога — это не гимнастика, не религия и не философия. Это способ управлять собой через тело. Это когда ты учишься пребывать удобно и комфортно в любом положении. Не только на коврик, но и в жизни. Йога — это искусство не бороться с собой, а договариваться. Это когда ты перестаёшь тратить энергию на сопротивление и начинаешь её экономить. Йога — это возвращение тела в нормальное состояние. Состояние, в котором суставы подвижны, мышцы расслаблены, а ум спокоен. И да, это не эзотерика. Это механика.

Ты — это машина. Йога — это инструкция по эксплуатации.

Вселенная бесконечна, и энергия в ней — бесконечна. И вопрос только в том, насколько ты можешь потреблять, преобразовывать и реализовывать эту энергию. Ты же понимаешь, что на Земле нет другой энергии, кроме той, что приходит с солнечным излучением? Да, мы — люди — пытаемся сегодня создать маленькие управляемые солнца. Но пока не видно прорыва в создании термоядерных реакторов, которые могут осуществить получение энергии ядерного синтеза.

Солнце излучает энергию, которую живая материя научилась потреблять, преобразовывать, использовать и аккумулировать. Зелёные растения из солнечного света и неживой материи создают своё живое тело, аккумулируя энергию, которую потребляют животные по всей пищевой пирамиде, на вершине которой удобно и со вкусом расположились мы с вами. Но так или иначе — наши тела — это тоже машины по переработке энергии. И наша эффективность зависит от того, насколько быстро и качественно мы можем потребить и переработать эту аккумулированную энергию.

Ум — это тоже машина. Машина, перерабатывающая информацию. И его КПД также зависит от того, насколько быстро мы можем найти, потребить и преобразовать информацию. Которой в мире также бесконечное количество, и, преобразуя которую, мы создаём новую информацию.

Аккумулированная энергия и преобразованная информация создают нашу массу. Меру нашей инертности, то есть свойства, способности сопротивляться внешним воздействиям и в свою очередь воздействовать на окружающий мир.

Вначале было СЛОВО — сказано у Иоанна. Вначале было ДЕЛО — попытался переинициализировать Фауст. В гордыне своей он не понял, что именно слово делает человека человеком. Именно слово даёт нам возможность преобразовывать и аккумулировать информацию. И умение преобразовывать информацию оказывается значительно ценнее даже умения качественно преобразовывать материю и энергию.

Владеющий информацией способен собрать огромные массы людей, направить их ум и силу в определённую точку и совершить колоссальные преобразования.

Умение запасать энергию — ничто по сравнению с умением её трансформировать. И да, йога — это один из путей повышения КПД человека.

Мы учим тело совершать необходимые и достаточные усилия правильными мышцами, чтобы совершить точное и необходимое в моменте движение. Мы избавляемся от бессмысленных напряжений мышц-антагонистов, приводим тело в баланс и согласованность. И да — становимся в этом как звери, как коты или обезьяны, которые никогда не качают мышцы, но при этом стремительны и сильны.

Интересное наблюдение, кстати. Независимо от количества доступной еды и естественных врагов в дикой природе ни одно животное не страдает ожирением. Да, в природе нет ожирения. Исключение — животные, которые запасают жир именно для длительного использования. Верблюды, перелётные птицы, медведи и тому подобные.

В Австралии дико расплодились кролики — корма полно, хищников нет. Расплодились, да, но не ожирели. То же самое с хищниками в национальных парках. Они потребляют ровно столько, сколько тратят. Другое дело — на что тратят. Животные не преобразуют информацию. Но об этом позже.

Цель йоги в этом случае — убрать из тела лишние напряжения, научить все мышцы работать в нужное время в необходимой и достаточной мере, освободить суставы, чтобы дать им возможность свободно двигаться и восстанавливаться, питаясь в движении. Научиться расслабляться и отдыхать не только во сне, но и во время бодрствования и даже во время сложной или тяжёлой работы.

В теле есть мышцы, которые работают всю жизнь без перерыва. Это, к примеру, сердечная мышца и диафрагма. Мы дышим с первого вдоха до последнего выдоха, сердце всю жизнь непрерывно качает кровь. Почему они не устают?

Потому что работают в импульсном режиме. Короткое импульсное сокращение сердца сменяется длительным (относительно) расслаблением. Диафрагма здорового человека напрягается и расслабляется ровно в необходимой и достаточной мере.

И с помощью йоги мы стремимся научить тело работать именно в таком режиме. И достигаем высокого КПД с помощью да, ума. Йога — это способ соединить, подружить тело и ум. В конце концов так уж получилось, что, во-первых, тело младенца учится жить, когда ума ещё нет (а родители и воспитатели, тренеры и учителя в сущности учились точно так же и учат лишь тому, что умеют сами, что позволяет достигать узко поставленных целей, так что и внешний ум тут не сильно помогает), а во-вторых, тело младенца радикально отличается от тела взрослого человека. И движения, которые маленькому ребёнку хороши, для взрослого человека либо недоступны, либо опасны.

Вот ребёнок упал на попу с размаху — сидит смеётся. Взрослый человек, если так упадёт, получит компрессионный перелом позвоночника и таза. Ребёнок падает вперёд, выставив ручки, и максимум испачкается или поцарапает ладошки. Взрослый человек, упав на руки, сломает запястья и вывихнет плечи. А это значит, что навыки, полученные в младенчестве, либо не подходят для взрослого тела, либо за годы взросления и жизни взрослого человека полностью утрачиваются. И да, их неплохо бы вернуть. Ту, детскую гибкость и подвижность.

На пути обучения йоге мы сначала учим тело доверять уму. Затем учим тело и ум совместно решать сложные задачи. А потом учим ум доверять телу. Которое, получив новые навыки, доведённые многократным повторением до уровня привычек, становится способным самостоятельно решать беспрерывно возникающие задачи — без помощи ума.

Интересно, что восточные боевые искусства в сущности декларируют ту же самую цель. Научить тело, оснастить его привычками, которые позволяют не заботиться о безопасности. Потому что независимо от ума тренированное тело заметит возможную опасность, выберет правильную тактику, защитится и поразит нападающих. И неважно, откуда исходит опасность. От людей, животных или стихийных бедствий.

Ум же, освобождённый от заботы о теле, сможет заняться своим прямым делом. Преобразованием информации. И тогда любой вопрос сам собой превращается в ответ. Тогда человек сможет видеть суть вещей, находить оптимальные решения без раздумий. Такой человек сможет жить на уровне озарения. Жить в состоянии абсолютного знания.

Тут стоит сделать небольшое отступление. Что такое знание и чем оно отличается от познания и от информации.

Знание — это состояние. Состояние уверенности в обладании необходимым и достаточным количеством информации для принятия единственно правильного решения в любой момент времени по тому или иному поводу.

В этом случае понятно, что «знание» может быть единым, а может быть и множественным. И да, знаний может быть много. Кусочков знания в самых разных областях. Достичь же полного знания — цель вполне достойная, не правда ли?

Познание — это процесс. Получения, фильтрации и применения информации.

Откуда мы вообще берём информацию?

Источников информации немного.

Авторитетный источник. Учитель, родители, наставники, учёные или просто случайный человек в интернете. Но в моменте каждый из них может оказаться источником информации, которая возможно ляжет в основу вашего знания. Возможно, вы ошибётесь и поверите не тому человеку, как знать?

Собственные наблюдения и логические рассуждения. Вы берёте информацию, которую считаете достоверной, проводите логические построения и получаете новую информацию.

Интуиция и озарение. Внезапное знание, которое вы получаете из невербализированных наблюдений, в процессе жизни. Что-то читали, что-то слышали, что-то наблюдали, но никогда не задумывались над конкретным вопросом, по поводу которого внезапно считаете себя знающим. Или действительно выдаёте некую информацию, происхождения которой отследить не можете. Ньютоново яблоко, сон Менделеева, откровение Эмпедокла насчёт скорости света и тому подобные внезапные находки.

В дальнейшем я подробно остановлюсь на этом. Но сейчас я говорю лишь о месте йоги в моей жизни, о моём восприятии йоги.

Я считаю, что йога помогает мне привести в порядок тело и ум.

Введу ещё одну категорию в рассуждениях. Энтропия. Сегодня это слово употребляют часто и все, кому не лень. Но, по-моему, так и не понимают его смысла. Энтропия, говорят люди, — это степень, уровень хаоса. А слово хаос почему-то несёт отрицательную коннотацию. Я же предпочитаю думать, что хаос — это естественный порядок вещей. И да, чем выше энтропия системы, тем она устойчивей, тем проще она (система) сохраняется во взаимодействии с другими системами, а главное — при таком соприкосновении система с высокой энтропией энергетически выигрывает. Получает энергию от систем с низкой или пониженной энтропией.

В этом случае йога — это способ повысить энтропию отдельного человека. В дальнейшем я, возможно, буду возвращаться к понятию энтропии человека и даже коснусь энтропии социума.

Так или иначе, как при соединении углерода и кислорода выделяется энергия, при соединении ума и тела мы научаемся экономить энергию. И тогда цель йоги — это увеличение энтропии практика, повышение КПД его тела и ума. Отсюда и омолаживающий, оздоровительный эффект йоги.

Асана

Как забавно, правда? Слово «асана» чаще всего переводят как «удобное, комфортное положение». Но когда вы видите человека в асане — даже если это очень «простая» асана, — вы ни за что не скажете, что это положение удобно и комфортно. Да что там. Положа руку на сердце, подумайте. А какое положение тела реально удобно и комфортно для вас? Так чтобы можно было находиться в нём действительно долгое время без необходимых движений, не раздражаясь, не напрягаясь и не уставая? Да мы и в уютном кресле будем ерзать. И никакой суперортопедический матрас не избавит вас от необходимости ворочаться. Неудобство не во внешнем мире, а внутри наших тел.

И уж конечно никто никогда не признает асану «естественным» положением.

Давайте рассмотрим даже и шавасану, позу трупа. Как там она описывается в источниках?

Описание Шавасаны в трактате Свами Сватмарамы «Хатха-Йога Прадипика» занимает всего одну шлоку (стих 32 из первой главы): «Ляг плоско на землю лицом вверх, подобно трупу. Это Шавасана. Она удаляет усталость и даёт возможность уму расслабиться».

То же в Гхеранда Самхите: «Лежание на полу во всю длину, подобно трупу, называется Мритасана. Эта асана устраняет усталость и приносит успокоение уму».

Ну окей. Ложитесь на пол и попробуйте успокоить ум. Сто процентов людей, не занимающихся йогой, и девяносто процентов занимающихся йогой не смогут пролежать на спине на голом полу и получаса. А большинство вообще не сможет лечь на спину на пол или даже на йогический коврик без кирпичей, болстеров, подушек, свёрнутых пледов и прочих пропсов.

Между тем, когда вы научитесь просто расслабляться, вы сможете лежать на полу, спать на голом полу вообще в любом положении. На спине, на животе, на боку. Без подушек и матрасов. Потому что тело мягко растекается по полу, и его движения во сне становятся естественными. Позвоночник вытягивается, межпозвоночные диски, хрящевые поверхности суставов напитываются синовиальной жидкостью, а когда достигают насыщения, требуют изменить положение, к примеру повернуться на другой бок. И да, когда тело способно расслабляться быстро, человек может удобно и комфортно лежать и на полу, и на земле, на камнях или гвоздях — не важно.

Тело здорового человека расслабляется во сне в течение 2—3 часов после засыпания. Если матрас достаточно жёсткий, если вы спите на достаточно широком ложе и без супруга/супруги под боком. Но вот по себе знаю — привычка ограничивать движение даже в этом случае мешает. В моём случае это, возможно, связано с тем, что в прежней жизни я был вынужден много ездить в поездах. Верхние полки, страх падения... Возможно.

Но я замечаю и на уроках, и на сеансах массажа: если предлагаешь ученикам или пациентам повернуться с бока на бок, все пытаются не просто перекатиться через спину на другой бок, а именно напряжённо ерзают, суетятся, пытаюсь лечь на то же место. Так что по-настоящему расслабиться во сне не получается даже у меня. А вот в шавасане, когда ум контролирует тело — пожалуйста!

Итак — асана это неудобное, сложное и уж точно не естественное положение тела. А как же тогда стхирам сукхам асанам?

Я понимаю эту формулу как приглашение с помощью практики хатха-йоги добиться такого состояния тела, когда удобным и комфортным становится ЛЮБОЕ положение, в котором вы сможете пребывать сколько угодно времени без напряжения, раздражения, вреда для здоровья!

Стхирам сукхам асанам в этом случае — это ПЕРВАЯ ЦЕЛЬ занятий йогой.

А что же такое тогда асана? Это не поза, которую должно выучить. Это задача. Задача, которую ум и тело решают совместно. Умом мы предлагаем рассчитанное, обдуманное, заданное положение. Мы предлагаем телу пройти путь от некоего удобного положения (того, которое тело без труда и напряжения может принять в моменте) к такой форме, которая кажется немыслимой, опасной и уж конечно неудобной. Но в йоге 108 прикосновений мы идём в асану маленькими осторожными шагами, в полном соответствии с принципами методики.

И на каждом шаге добиваемся, чтобы следующее достигнутое положение стало удобным и комфортным, а затем делаем следующее обдуманное правильное движение. Так мы «уготовариваем» тело расслабиться и принять очередное безопасное положение. Освободить напряжённые мышцы, позволить им отдыхать в моменты, когда их работа не нужна или даже вредна, поскольку препятствует нужному движению.

Только решая задачи, мы развиваемся. То же и с умом, верно? Простое накопление информации, заучивание текстов, правил, формул делает человека эрудитом, но не научит преобразовывать информацию, создавать новую информацию самостоятельно. Помните притчу про монгольского юношу, который изобрёл велосипед? Собрал он его из под-

ручных материалов и поехал показать миру. Доехал до железной дороги и впервые в жизни увидел паровоз...

Что ж, — сказал себе наш герой, — этот велосипед я изобрёл сам!

Жизнь не играет в игры по правилам. И в каждый момент времени нам приходится принимать самостоятельные решения. Порождать маленькие моментальные смыслы. Изобретать новые пути. И даже самое потребление информации — это труд, требующий, к примеру, отделить вероятное от невозможного, истинное от ложного, ошибку от заведомой лжи. И движения тела в каждый момент требуют мгновенного принятия решений.

Говорят, когда попытались создать протез колена, обнаружили проблему. Для того чтобы воспроизвести работу связочного аппарата коленного сустава, необходимы невероятно толстые искусственные связки. Но колено справляется даже с невероятными нагрузками, которые задают те же футболисты. Как же так?

Весь связочный аппарат колена снабжён огромным количеством рецепторов, которые непрерывно связываются с мозгом, и эта информация позволяет так построить работу мышц, что нагрузка постоянно распределяется на весь сустав.

Представьте себе, что и все химические реакции, которые происходят в организме, требуют постоянного моментального точного расчёта. А значит, связь мозга и каждой клетки вашего организма должна быть постоянной и беспрепятственной. Мышцы должны уметь мгновенно реагировать на сигнал, мгновенно, совместно и беспрепятственно.

Невозможно достичь такого без регулярной тренировки. А наша жизнь сегодня — это не жизнь охотника-собирателя. И большинство мышц вашего тела не работают никогда, находясь в укороченном, или спазмированном, или гипотоническом состоянии. Увы. Практика асан — единственная реальная возможность для обычного человека (я не говорю о спортсменах, акробатах и прочих) приучить мышцы работать и отдыхать. Держать постоянную готовность.

Вернёмся к формуле шавасаны из Гхеранда Самхиты. «Лежание на полу во всю длину, подобно трупу, называется Мритасана. Эта асана устраняет усталость и приносит успокоение уму». Наша задача при практике хатха-йоги — научиться отдыхать в любом положении тела. Устраняя усталость и успокаивая ум.

Свами Сватмарама рассказал, что такое шавасана, в одной шлоке. Но не рассказал, как достичь шавасаны. У меня в книге «108 прикосновений к йоге» описание шавасаны — это целая глава. Шесть страниц текста.

Хатха-йога

Хатха — это не стиль, это метод. Хатха — это работа с телом, чтобы через тело повлиять на ум. Ты не можешь заставить ум успокоиться напрямую — он не подчиняется. Но ты можешь расслабить тело — и ум последует. Хатха-йога — это путь от периферии к центру. От стоп к макушке. От мышц к сознанию. В моей системе хатха-йога — это терапия. Ты не становишься гибким, ты возвращаешь свою законную подвижность.

Цель практики

У меня нет одной цели. У меня есть направление. Направление — к свободе. Свободе от насилия над собой. Свободе от страха. Свободе от привязанностей. Свободе от самообмана. Это не абстракция. Это когда ты можешь лежать в Шавасане и ничего не делать — и при этом не чувствовать вины. Это когда ты можешь сказать «нет» и не оправдываться. Это когда ты можешь ошибаться и не ненавидеть себя за это. Практика ведёт к свободе. Цель практики — свобода.

На пути йога Патанджали выделяет 8 этапов. Восемь ступеней. Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратяхара, Дхарана, Дхьяна, Самадхи.

С самадхи, я думаю, все уже понятно, да? Это состояние с КПД в 100 процентов. С энтропией, равной единице. Это состояние полного слияния с абсолютным, когда вся вселенская информация может быть поглощена и переработана в бесконечно малое время и выдаётся как озарение в виде единственно правильного вывода, ответа, решения. Это абсолютная цель занятий йогой. А что же такое остальные ступени?

Вполне понятно, что, не научившись дхьяне — то есть медитации, непрерывному созерцательному течению мысли к объекту концентрации, — мы не достигнем самадхи.

Но чтобы медитировать на объект концентрации, следует научиться концентрации, дхаране, верно?

А как концентрироваться, если постоянно что-то отвлекает? Мы учимся, практикуя пратяхару. То есть сознательно уводим внимание внутрь, когда органы чувств (зрение, слух, вкус, осязание, обоняние) перестают реагировать на внешние раздражители.

Способ научиться уводить внимание внутрь — это как раз пранаяма. Сознательное управление дыхательной мускулатурой. Практикуя пранаяму, мы учимся контролировать состояния, обращать внимание внутрь, прекращать внешнюю суету. Всё, что для этого нужно, — реально исключить как внешние опасности, так и внутренние напряжения.

Разумеется, асана — это, как я уже говорил, способ научить тело пребывать комфортно и безопасно в любом положении.

Таким образом, каждая ступень зиждется на предыдущей. А предшествующая — есть необходимое условие для осуществления последующей.

Но как же быть с ямой и ниямой? Ведь если это просто благие пожелания, заповеди, моральные принципы, то какое отношение они имеют к асане? Что, аморальный злобный тип не может достичь комфорта? Да сплошь и рядом. Скорее проблемы такого рода возникают у высокоморального и честного человека, вынужденного тяжело работать и постоянно находиться под кортизоловым прессом.

И ещё вопрос. Отчего яма и нияма так подробно расписаны, в то время как следующие ступени лишь определены?

Я предлагаю идею. Яма и нияма — это никакие не моральные устои или нравственные принципы. Нет. Это инструкция по достижению асаны. Третьей ступени. Вы хотите достичь

асаны? Практикуйте, основываясь на принципах ямы и ниямы. И вот об этом мы сейчас и поговорим подробно.

Яма и нияма. Инструкция к освоению асаны

Начнём с того, что это, безусловно, не религиозные догмы, не заповеди и не легальные предписания. Хотя нельзя не признать, что очень уж эти правила похожи и на еврейский декалог, и на любой уголовный кодекс.

Ахимса. Отказ от насилия

Обычно трактуется как запрет на убийство, насилие по отношению ко всякому живому существу. Как и всегда случается с религиозными догмами, когда надо, делается законное исключение. Жертвоприношение или «справедливая война». Парашурама истреблял кшатриев, праведники повсеместно уничтожали демонов, наказать шудру, возжелавшего изучать священные тексты, — благое дело. Махабхарата закончилась почти поголовным истреблением кшатриев руками самих кшатриев. Ну а самая Бхагавад-гита — просто апофеоз. Ведь мало просто убивать людей, нужно ещё и подвести под это теоретическую религиозную базу.

Ганди использовал ахимсу как инструмент, оружие в борьбе с колонизаторами. Не бунты, не подрывы, не поджоги — это игнор. То есть, по сути, забастовка и пассивное пребывание как протест. Не насилие. Последователи Ганди не покупали английские товары. Не выходили на работу, игнорировали все предписания, даже не отвечали на реплики начальства. Потому что так сказал великий Ганди. Это так в Индии на культурном уровне реализовывался принцип ахимсы.

В реальном мире мы живём в весьма благоприятной, мягкой, даже можно сказать элитарной среде. Нет нужды и возможности применять насилие к окружающим. И люди принимают применять насилие к себе. Многие йоги чрезвычайно озабочены продуктами питания. Кто-то уходит в безлактозное вегетарианство, даже веганство. Кто-то даже одежду подбирает неярких, неагрессивных цветов, никакой обуви из кожи, никакой шерсти. Будучи не в состоянии применить насилие самостоятельно, люди считают исполнением ахимсы своё неучастие в убийствах живых существ, отказываясь от потребления. Но это не прекращает выращивание и заботу о скоте, уничтожение природных ландшафтов ради выращивания овощей и злаков, строительства домов и дорог.

Мы живём, потребляя. Снижая энтропию окружающего мира, мы заставляем мир работать на человечество. И даже те, кто ушёл в жесточайшую аскезу, пользуются благами, созданными с помощью насилия.

Люди любят победителей. Нам нравятся высокие стройные деревья, победившие своих сородичей в борьбе за ресурсы — воду, свет, воздух.

И единственное насилие, которое большинство людей может совершить, — это насилие по отношению к себе. Запретить себе есть животные продукты, например. Интересно, что по мере углубления в практику йоги у многих людей обостряется вкус и обоняние, а также улучшается метаболизм. И тогда люди и правда естественно и плавно отказываются и от пищи в больших количествах, и от ряда продуктов. Просто за ненадобностью. Они становятся «невкусными», или тело перестаёт принимать их. Но это совсем иное дело, не правда ли?

Но вот человек приходит в зал и встаёт на коврик. Чтобы то, что болит, отпустило. Чтобы тело пришло в нормальный эстетический вид. Условно, если там что-то не должно висеть, оно не висит, а выглядит подтянуто и спортивно.

Когда мы приходим в зал, мы на самом деле не только хотим поправить здоровье. Все йоги, приходящие в зал, немножечко эксгибиционисты, мы все хотим классно выглядеть. Каждый человек на коврике, он как клоун на арене. Мы смотрим друг на друга, мы пытаемся выглядеть не хуже других.

Я не знаю про других, я скажу про себя. Хочется понравиться тренеру. А почему тренеры, девочки, не только девочки, делают всё это легко? То есть я весь запыхался, мне тяжело, мне больно, мне трудно, а они делают всё легко, спокойно разговаривают при этом. И всё у них хорошо так получается. И я не понимал, как это происходит. И я старался изо всех сил.

Все, кто прошёл спортивную школу, или, подобно мне, школу каратэ киокусинкай, знают, что сила приходит через боль. Травмы, страдания — ничтожны на пути к цели. Что за цель — неважно. Важно вот сейчас стиснуть зубы, преодолеть себя и выполнить то, что велит тренер.

С этими же идеями я когда-то пришёл на коврик. И вдруг обнаружил, какие замечательные травмы я могу нанести сам себе, просто стараясь выполнить асаны. Безо всякой помощи со стороны. На залечивание травм, реабилитацию и размышления ушло немало времени. Но пришло понимание, что ахимса, как и прочие правила ямы, написаны не для того, чтобы я общался с миром, не для того, чтобы я был хорошим, добрым и выполнял заповеди, а относятся они прежде всего ко мне самому, потому что для нормального йогина есть только йогин, а мира никакого нет, когда человек заходит на коврик.

Нет никакой публики. Ты один сам по себе, и ты сам своя публика. И ради этой публики не надо себя мучить и истязать, а надо найти какой-то путь для того, чтобы достичь асаны.

Невозможно достичь комфорта, искомого комфорта, выходя из зоны комфорта. Невозможно достичь уюта и приятного состояния, нанося себе травмы. Вот это понимание, что ахимса — это не про то, чтобы стать вегетарианцем. Это не про то, чтобы случайно не задавить червяка на дороге. Нет.

Чтобы не бить комаров. Нет, это не про это. Это про то, что надо перестать издеваться над своим собственным любимым телом. А как тогда? Есть только один путь. Нужно договариваться. Раз нельзя сделать силой, нужно договориться.

Нужно показать: смотри, тебе выгодно сделать вот так. Это выгодно, это безопасно, это уютно и комфортно. И послушать ответ тела. И тело отвечает: «Слушай, а правда, а так можно было, да? А давай теперь так и будем делать». И в этом случае тело очень быстро привыкает к правильному движению. И отвыкает от неправильных движений.

И так через постоянные осторожные шаги мы приходим к тому, что тело действительно меняет свои привычки. Например, мы перестаём привычно находиться в сгорбленном состоянии, мы выпрямляемся, мы изучаем тадасану, мы её научаемся делать, мы даём телу новые привычки, и вдруг оказывается, что хорошая осанка — это просто приятно.

Ноги могут быть постоянно в правильном положении. Это хорошая привычка и всё. Что плоскостопие — это плохая привычка, а хорошие своды стоп — это хорошая привычка. Что деформация ног — это просто плохая привычка мышц. А ровные прямые ноги — это хорошая привычка, гораздо более выгодная для тела. И тело радостно принимает эти привычки и уже от них не отказывается. То есть договориться — это гораздо более выгодно, чем заставить. Мы перестаем себя заставлять и начинаем договариваться.

Я помню, как я в 2014 году на Невском проспекте, когда пришёл к этой мысли окончательно, я стою возле площади Восстания, у меня льются слёзы от этого понимания. Полная была иллюзия того, что дедушка Айенгар, как огромная хищная птица, слетел ко мне и говорит: «Наконец-то ты это понял». Тот самый Айенгар, который писал, что западный человек, не имея достаточно гибких коленей, будет испытывать в падмасане мучительную боль, но всё равно должен практиковать изо всех сил. Он как раз тогда умер...

Иллюзия! Но это ощущение настолько тогда пробило, что я стоял, взрослый дяденька, приличный дяденька, и плакал от счастья и раскаяния. Стою, у меня слёзы льются, люди мимо идут, а я повис в этой иллюзии. В понимании того, что надо наконец-то перестать издеваться над телом. Это было первым шагом к будущей методике.

Ахимса как принцип работы с телом, как главный принцип, как нерушимый принцип, как аксиома, как действительно заповедь. То есть это то, что я должен делать обязательно. Ни в коем случае никакого насилия по отношению к телу.

А как договориться? Тут уже надо сесть и подумать внутри головы. Чем я и занимался все эти годы. Ведь книга вышла только в 23-м году. Базовый курс был записан в 18-м году и ещё доводился до ума. А мысль эта пришла в 2014 году. Соответственно, прошли годы, прежде чем это кристаллизовалось. Но полное понимание того, что яма и нияма — это инструкции, пришло только где-то в 2023 году.

Вот так — с 2007, когда я пришёл в первый раз на йогу, чтобы восстановить ногу после перелома, прошло семь лет, прежде чем я сделал первый шаг на пути к настоящей йоге. Пришло первое действительно понимание первого принципа ямы.

Давайте на примере разберём, как применяется принцип Ахимсы в йоге 108 прикосновений.

Итак, у ученика не получается асана. Возьмём для примера простой наклон первого рода к прямым ногам — уттанасану.

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.