

Гита Айенгар «О преданности».

Йога является связующей нитью, которая объединяет всех нас, независимо от культуры и происхождения. Разумеется, наше общество, религиозные практики и воспитание, будучи очень различными, часто делают затруднительным для понимания определенные стороны и аспекты йоги, специфичные, возможно, только для Индии. Одним из таких аспектов является преданность. На новозеландской конвенции по Йоге Айенгара в мае 2003 года Гите был задан вопрос о том, что многие ученики не практикуют преданность Богу или Богам, и они сомневаются – могут ли они в таком случае быть истинными йогами школы йоги Айенгара. Здесь опубликован ответ Гиты Айенгар.

Во-первых, когда мы говорим о преданности, мы думаем только о том, что выше нас или что важно для нас, чему мы можем посвятить себя. Вот почему возникает вопрос, можно ли научиться преданности? Преданности научиться нельзя. Она должна быть возвращена в сердце, во внутреннем сознании.

Во-вторых, вопрос о «йоге Айенгара», задаваемый «йогами Айенгара», как стать истинными «йогами Айенгара».

Позвольте мне прояснить этот момент: нет понятия «йоги Айенгара» и «йогов Айенгара».

Йога – это один предмет, путь, духовная тропа. Поэтому, вначале Вы становитесь йога-садхакой - практикующим йогу. Только начав практиковать йогу, Вы становитесь садхакой. Когда Вы становитесь садхакой, или практикующим йогу, - Вы становитесь преданным йоге. Когда вы развиваете преданность предмету - начинают появляться внутренние вопросы. Вы начинаете искать ответы, и по мере обретения ясности, с течением времени, Вас уже можно назвать йогиним. Вы не можете стать йогиним в самом начале практики. Это первое, что надо понять.

ПРЕДАННОСТИ НЕВОЗМОЖНО НАУЧИТЬ. ЕЕ НУЖНО ВЗРАСТИТЬ В СЕРДЦЕ.

Затем, когда мы приходим к йоге Патанджали, или к тому, что вы называете «йогой Айенгара», давайте подумаем об этом, прежде чем думать о Боге. Йога – это слово, которое имеет два корня. Первый - YUJIR . «Юджир» является основанием Йоги и обозначает выражение «YUJIR YOGЕ», YUJIR означает «соединять, объединять, сочетать». Таким образом, йога - это союз. Это одно из значений йоги, где тело, чувства, органы действия объединяются с умом, ум объединяется с разумом, разум с сознанием и сознание с душой.

Второй корень - YUJ. Значение «юдж» однозначное - самадхи. «YUJ SAMADHAU» означает, что йога есть самадхи. Когда вы достигаете высшего уровня сознания, оно переходит свои собственные границы, почти достигая пространства души. Здесь остается только сознание и душа, все различия между ними исчезают, и случается самадхи. Корень «юдж» несет этот смысл. Таким образом, вы можете принять обе части- «YUJIR YOGЕ» и «YUJ SAMADHAU"; одна ведет к самадхи, другая является соединением, объединением, единением.

В начале практики йоги отсутствие преданности, идущей изнутри, из самой глубины сердца, не является большим препятствием. Если начинающий не чувствует преданности в своем сердце, это не тормозит, не сдерживает его практику. Что важно, так это подход к практике. У нас есть наше тело, органы действия и чувств, ум, разум, осознание себя или эго, сознание – чitta, и совесть. Все это аспекты человеческого бытия. И зачастую мы видим отсутствие понимания, координации, дружелюбия между этими аспектами.

Например, вы могли заметить, что временами ум говорит: «Дай мне практиковать йогу», а тело отвечает: «Я не хочу». Или тело готово практиковать, а ум – нет. Иногда вы говорите, что знаете должное выполнение Утхитта триконасаны. Вы знаете, как надо выравниваться, использовать мышцы тела, где должна быть рука и нога, и т.д. Интеллектом поза понята, но тело и органы действия не взаимосвязаны с ним. Итак, вы говорите: «Да! Я знаю, но мои руки и ноги неэластичны, ряд проблем мешают мне, поэтому я не могу сделать позу».

Ваши глаза открыты, чтобы смотреть на работу ног, но все еще не видят ее. Органы чувств не видят то, что должны видеть. Вы можете быть уверены во всем, но ваше сознание все еще терпит неудачу. Когда вас спрашивают: «Ты сделал это?»,- ответом может быть: «О, я не уверен»,- хотя вы находитесь в состоянии полной бдительности. Это означает, что все имеющиеся у нас дары природы – наши глаза, уши, язык, тело, ум, дыхание и сознание с нами же не взаимодействуют. Уши дают нам возможность слушать, но, несмотря на это, мы по-прежнему пропускаем что-либо и затем вдруг спрашиваем: «Что сказал учитель?».

Такие грани нашего существа как тело, ум, органы чувств и действия, сознание и эго, не всегда подчиняются нашим командам. В действительности они командуют нами и увлекают нас в соответствии со своими капризами и желаниями. Поэтому можно сказать проще: «Мы отвлеклись. Мы не были внимательны, мы потеряли наше внимание». Тогда как слово «йога» означает, что вы предполагаете связать, объединить все эти грани в одну нить. Истинный процесс йоги – привести тело вместе с органами действия и восприятия к уму. Приводя все это под контроль ума, мы должны направить этот ум к разуму. От разума тем же путем мы идем к сознанию. Часто мы говорим, что знаем что-то, хотя не знаем ничего. Это эго. Мы должны отказаться от такого эго и вывести «я-есть» - асмиту на поверхность так, чтобы мы почувствовали свое существование независимо от разума и эго. Настоящее значение асмиты – «существование» (истинное). Затем мы достигаем читту – сознание, и в дальнейшем продвигаемся к совести, которая имеет свою собственную энергию различения. Однажды наши грани, очищенные таким образом, обратятся внутрь, и придет ясность. И эта мудрость позволит сознанию (читте) непосредственно увидеть душу, что и называется самореализацией. Патанджали говорит: «*sattva purusayoh suddhi samye kaivalyam iti*» «Саттва пурушайох судхи самье кайвальям ити» (Момент ясности разума равен ясности души, и приходит свобода, освобождение. (сутра 3.56)).

Итак, весь процесс практики йоги, асан и пранаямы, или ямы и ниямы, все, чему мы можем следовать в соответствии с нашими способностями или стандартами, все может привести нас к истинному «я», к душе. Таким образом, когда мы практикуем йогу, что бы мы ни практиковали, что бы мы не делали, нам требуется это понимание. В нашей практике перевозочным средствам - телу, уму, разуму надлежит быть направленными к душе. Так внимание «затаскивается» внутрь.

Внутреннее путешествие становится возможным с ямой, ниямой, асаной, пранаямой и пратьяхарой, потому что мы начинаем очищать себя следованием этим пяти аспектам. Затем мощные эффекты от их практики действуют центростремительно. Они соединяют тело, ум, разум и сознание вместе. Мы используем это как «импринты» (отпечатки) для дхараны, дхьяны и самадхи. Здесь мы познаем значение йоги как «YUJIR YOGE». В дхаране, дхьяне и самадхи мы познаем значение йоги как «YUJ SAMADHI». Это и есть самадхи – полное принятие себя, тотальное погружение внутрь и бытие в единении с индивидуальной душой. Когда сознание полностью чистое, то и отражение души на сознание такое же чистое. Затем приходит время возникновения истинной преданности и индивидуальная душа становится единой с Универсальной Душой.

В процессе духовного роста вы познаете различные пути для достижения Бога. Это карма-марга, джняна-марга, бхакти-марга и йога-марга. Есть люди, говорящие: «О, мы практикуем карма-йогу», другие скажут: «Мы занимаемся бхакти-йогой», или джняна-

йогой», и так далее. Это не разные «йоги». Это пути, ведущие к конечной цели. На каком бы из них вы ни были – кармы, бхакти или джняны, в конце концов, вы должны быть на пути йоги. Потому что только Йога может связать, объединить вас для достижения Дживатмы (индивидуальной души) и соединить вас с Параматмой (Богом).

Кто бы то ни был, каждому человеческому существу приходится начинать с кармы. В жизни нет ни одного момента, не связанного с действием. Эти действия, или карма, должны быть очищены независимо от того, касаются они нашей семьи, отношений, друзей или работы. Они должны совершаться как обязанность с полной преданностью и посвящением. Отношение к «действию» должно быть таким ясным, чтобы мы могли очистить наши собственные действия и наше сознание. Это означает, что наш ум должен быть таким чистым, чтобы наше намерение не могло быть неправильным во время выполнения какой-либо деятельности. Мы можем делать хорошую работу, но если намерение будет неправильным, это действие может привести к конфликту.

Начать действие можно с хорошими намерениями, но они могут измениться из-за слабостей нашего ума. Наши кармы должны быть чистыми. Простой путь очищения кармы – отказаться от плодов деятельности или, другими словами, сдать Богу. Что бы мы ни делали, если мы горды этим, наше эго начинает раздуваться, и мы думаем: «Я сделал это. Мы сделали это». Такое чувство - «я сделал» ведет к тщеславию, эгоизму и гордости. Выполняйте действия с ясным, прямонаправленным и пустым умом, что не позволит расти вашему эго. Выполняя асаны и пранаяму, практикуйте с полным вовлечением. Смотрите внутрь и корректируйте себя, будучи на уровне мышц, костей или суставов. Когда вы вовлекаетесь больше, ум перестает блуждать, и начинается очищение.

ВЫПОЛНЯЙТЕ ДЕЙСТВИЯ С ЯСНЫМ, ПРЯМОНАПРАВЛЕННЫМ И ПУСТЫМ УМОМ, ЧТО НЕ ПОЗВОЛИТ РАСТИ ВАШЕМУ ЭГО.

От кармы к джняне: семя преданности.

Даже на этой стадии вопрос о том, должны ли мы сдать Богу или иметь преданность к нему, не возникает. От отработки кармы вы возвращаете джняну- знание. Вам приходится исполнять карму для достижения джняны. Вы понимаете лучше, когда практикуете асаны и пранаяму с полным вовлечением мыслей и ума. Если вы практикуете невнимательно, то такая практика становится тщетной.

Это понимание, постепенно появляющееся в процессе кармы, становится все более ясным, и, таким образом, карма ведет нас к джняне.

В этом контексте джняна – способ самоотверженного служения. В такой карме нет подсчета убытков и прибылей, успехов или неудач. Это не путь эго. Мы избегаем препятствий, создаваемых ощущением «Я делаю». Мы избавляемся от гордости и фальшивого престижа. На этой стадии появляется зачатки преданности, и чувство преданности всходит постепенно. Таким образом, новички могут не чувствовать преданности к Богу, так как не имеют достаточной эмоциональной базы.

Как я упоминала, есть различные пути, ведущие к богу, - карма, джняна и бхакти. Необычайно Патанджали также объясняет Isvara Pranidhana (Ишвара Пранидхану), зная проблемы начинающих практикующих. Поэтому он говорит, что вы должны следовать крия-йоге, где упоминается Ишвара Пранидхана, которая вырастает в сердце практикующего после тапаса и свадхьяйи. Даже риши и муни, провидцы и святые, всегда говорили, что достигается этот уровень к концу садханы; они чувствовали, что Бог

непостижим. Часто мы замечаем, что чем больше мы узнаем, чем больше реализуем в себе – тем больше вещей остаются непознанными для нас.

Если мы говорим, что «нам все известно», то мы останавливаем наш процесс обучения. Мы можем не знать того, что до сих пор нам неизвестно. За этой границей познано так много неизвестного, которое мы предполагаем узнать когда-нибудь. Джняна дает нам понимание провала наших попыток познания. Здесь наступает поворотный пункт. Джняна ведет к бхакти.

От джняны к бхакти.

Преданность приходит, когда мы узнаем свою ограниченность. Преданность приходит, когда мы беспомощны, когда мы в скорби. Это не момент слабости, как зачастую мы думаем. Преданность вырастает из реализации наших ограничений. Бог, как объясняет Патанджали, это что-то отличное от того, что мы обычно думаем о Боге.

ПРЕДАННОСТЬ ВЫРАСТАЕТ ИЗ РЕАЛИЗАЦИИ НАШИХ ОГРАНИЧЕНИЙ.

Мы думаем о Боге через форму и поэтому поклоняемся идолам. Как правило, вы имеете эту концепцию Бога в своем уме. Но вам требуется понять, как происходит этот процесс обожествления.

Маленькие дети, когда хотят поиграть, вначале выбирают что-то, имеющее форму, образ, цвет, например, куклу. Вы даете им куклу, и они счастливы, потому что это их дитя. Они видят себя в кукле. Или, если это игрушечная машина, они чувствуют, что это что-то близкое им, потом они могут распознать это. Так дети выстраивают отношения с окружающим миром, с обществом, которые имеют определенную форму. Рассматривая колеса, цвет, форму игрушечной машины, они отождествляют ее с реальной машиной. Так ребенок хочет усвоить вид формы как объект снаружи. Как родители любят, ласкают и ухаживают за своим ребенком, так и ребенок любит и ухаживает за своей куклой. Так появляются эмоциональные связи.

Подобно этому, когда преданные думают о Боге, они дают ему различные формы. Им нужно усвоить что-то для отождествления и ощущения. Вот так идолы различных Богов приходят на картины. Преданные визуализируют: «О, Бог выглядит как этот на картине, либо отличается от человеческого существа, превосходит его». Бога изображают как имеющего тысячу голов, тысячу глаз и тысячу ног, так как считают его универсальным человеческим существом.

Форма Бога по Патанджали.

Патанджали говорит о Боге в той форме, в какой его должны видеть йогины. Как ребенок отождествляет себя с куклой, играя в дочки-матери, или преданные видят Бога в человеческой форме, так и Патанджали описывает Бога так, как его видят йоги. Поэтому, его «Бог» не в виде человека. Вот, что он говорит о Боге в 1 главе, сутра 1.24: «*klesa karma vipaka asayaih aparamrstah purusavisesah Isvarah*» (Бог - это Высшее Существо, полностью свободное от конфликтов, не затрагиваемое действиями, свободное от влияния причины и следствия).

Он не просит никого предаться Богу. Требуется большая подготовка до этой великой сдачи. Если вы хотите достичь этой высшей стадии йоги, то ваш ум, разум, эго и сознание должны быть очищены и подчинены вам. Только затем вы можете достичь «Себя». Это ваша цель. И если вы ставите перед собой эту цель то, говорит Патанджали,

вам необходимо достижение состояния самадхи путем прохождения через яму, нияму, асану, пранаяму, пратьяхару, дхарану и дхьяну.

Стадии Самадхи.

Патанджали говорит о 4 стадиях самадхи – vitarka, vicara, ananda, asmita (витарка, вичара, ананда и асмита самадхи). Весь процесс самадхи заключен в очищении и созревании разума. Вам требуется очистить ваше сознание (вашу читту), трансформировать его таким образом, чтобы проходя через стадии самадхи оно могло просветлять само себя.

Это долгий процесс. Патанджали также говорит о таких людях, как вы, которые могут спросить его о том, какой может быть их судьба, если не практиковать преданность Богу. Он отвечает: «Имейте веру в йогу и с этой верой методически практикуйте восемь аспектов. Четко помните о цели практики и вы пойдете правильным путем. Развивайте процесс созерцания и повышайте осознание. Вы можете продвигаться быстро или медленно, но идите через все ступени. Если ваш разум достаточно зрел, сдайте себя - здесь нет альтернативы. Йога-сутры Патанджали говорят, что, в основном, люди не могут сразу развить преданность в сердце, поэтому у них нет Ишвара Пранидханы, и они не могут сдать себя Богу. Им приходится использовать более простое и доступное – bhakti (бхакти) - преданность, поклонение, служение с любовью, посвящение.

ЕСЛИ КОНЦЕПЦИЯ БОГА НЕИЗВЕСТНА, ЕСЛИ ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ЕСТЬ БОГ, ТО КАК ЖЕ ВЫ МОЖЕТЕ ЕМУ СДАТЬСЯ? - ISVARA PRANIDHANA

Патанджали знает, что Ишвара Пранидхана не простой путь. Если концепция Бога неизвестна, если вы не знаете, что есть Бог, как же вы можете ему сдать себя? Если я скажу: «Сейчас все вы начинаете сдаваться Богу», - вы будете просить: «Пожалуйста, расскажите нам, что есть Бог?». Иначе как вы можете развить преданность и поклонение неизвестному объекту или неизвестной сущности. И Патанджали рекомендует начать следовать методически целостному процессу йоги.

Следуя этому процессу вы развиваете преданность. Если ваш разум достигает стадии зрелости, то вам не требуется более никаких усилий – Ишвара Пранидхана происходит сама собой. Вы сдаетесь Богу без каких-либо усилий. Равно как вы не сомневаетесь в существовании Бога. Но, когда вы спрашиваете как практиковать преданность Богу - будьте уверены - вы практикуете сдачу неизвестной сущности. Как можно сдать себя неизвестной сущности? Вот почему возникает вопрос, что есть Бог? Если неизвестная сущность познается, то преданность вырастает и течет прямо из сердца.

Итак, Патанджали говорит: «klesa karma vipaka asayaih aparamrstah purusavisesah Isvarah» («клеша карма випака асаяих апарамрстах пурушавишешах Ишвара» (сутра 1.24). Природа Бога определяется Патанджали как абсолютная противоположность тому, что мы есть. Мы все время охвачены klesas (страданиями).

Наши страдания и наши кармы.

Следующие препятствия упомянуты во 2 главе (sutra II.3): avidya, asmita, raga, dvesa, abhinivesah (авидья, асмита, рага, двеша, абхинивешах (сутра 2.3) – неведение, гордость, страсть, отвращение, привязанность к телу . Все эти препятствия являются нашими слабостями. Мы думаем, что знаем все. Мы думаем, что в этом мире все реально и неизменно. Такое отсутствие понимания называется авидьей. Это первое препятствие.

Асмита – это способ эгоистического подхода, который привязан к «я», не являющемуся реальным «Я». Это «я» связано с такими ощущениями, как: «я есть практикующий йогу, я есть тот-то и тот-то, у меня есть большой дом», отождествляющие нас с телом. Это - асмита.

НЕВЕДЕНИЕ, ГОРДОСТЬ, СТРАСТЬ, ОТВРАЩЕНИЕ, ПРИВЯЗАННОСТЬ К ТЕЛУ – ЭТО НАШИ ПРЕПЯТСТВИЯ, НАШИ СЛАБОСТИ.

Страстное желание, возникающее из привязанности к «я» - рага. Двеша, отвращение, существует по причине наличия желания. Мы говорим: «О, мне нравится этот человек!». Затем мы говорим: «О, а тот человек мне не нравится». Корень этой любви и ненависти внутри нас. Мы привязаны к некоторым людям, к нашим друзьям с одной стороны и ненавидим других. Такова наша природа, и Патанджали указывает нам на это. Мы так привязаны к самим себе, что боимся своей смерти. Поэтому мы остаемся привязанными к жизни, думая, что она постоянна. Мы полностью захвачены этими препятствиями.

Бог стоит за пределами этих препятствий и неподвержен им. Мы думаем о Боге, имеющем человеческую форму. Мы думаем, что у него есть рождение и смерть, как у нас. Это не так. Патанджали дает нам понять, что Бог – это тот, кто свободен от препятствий. Это высшее существо. Вот почему он называется Purusa visesa (Пуруша вишеша). У нас у всех есть индивидуальная душа. Она называется пуруша. Но Бог выше пуруши. Поэтому он Пуруша вишеша, несравнимый ни с кем из нас.

Мы страдаем через клеши. Наши страдания ведут нас прямо к карме. Мы храним эти кармы, которые дают свои плоды в каждом рождении. Мы должны увидеть, что эти кармы могут быть уменьшены. Как это можно сделать? Только выполняя хорошую добродетельную карму.

За каждой кармой стоит определенное желание, намерение, влечение, от которого зависят страдания. Итак, клеша ведет к карме, и карма дает випака – плоды деятельности. Мы все получаем плоды нашей деятельности. Так пишется наша судьба. Патанджали не беспокоится о том, кто хороший и кто плохой. Он говорит: «Очистите себя. Очистите себя совершением хороших действий и посвящением их плодов. Не стремитесь обладать плодами. Бог выше всех препятствий, действий и их результатов. Он не затронут этими аспектами. Aparamrstah означает незатронутость. Вот так существует Бог. Вот так существует Ишвара.

Как я познаю Бога?

«Как я познаю Бога?» Вот вопрос, который появляется в вашем уме. Бог по объяснениям Патанджали не есть в человеческой форме. Концепция Бога Патанджали – бесформенность. Как я могу Его узнать? Как я могу представить себе Бога? Мы только имеем органы чувств для того, чтобы что-то увидеть, что-то почувствовать, что-то потрогать, уловить запах, но как узнать Бога? Патанджали говорит: «AUM – имя Бога. Бог представлен в AUM. AUM называется «пранава». С незапамятных времен Бог представлялся священным слогом AUM. Вы открываете рот, чтобы говорить: первым произносится звук «а а а». Затем, наполовину закрывая рот, вы говорите «и и и». Полностью закрыв рот, вы говорите «m m m». Произнося «m m m» держите губы полностью закрытыми.

БОГ ПРЕДСТАВЛЕН СВЯЩЕННЫМ СЛОГОМ AUM.

Слог AUM означает начало, середину и конец процесса речи. Читая «Прояснение йоги», вы можете узнать различные аспекты AUM. Слово AUM как спектр света, обозначающий полную и целостную концепцию Бога. В соответствии с Патанджали - это выражение Бога, Его имя. Вам требуется выполнять джапу священного слога, божественного символа многократно, со свежим умом так, чтобы значение AUM проросло изнутри. Для построения эмоционального фундамента в своем сердце по отношению к Высшей Душе вам требуется Ишвара Пранидхана. «Ишвара» - это Бог, а «Пранидхана» означает великую преданность с однонаправленным вниманием читты. Если сейчас вы неспособны иметь такую преданность, то Патанджали просит вас следовать установленной программе аштанга йоги (яма, нияма, асана, пранаяма и т. д.) в рамках тапаса, свадхьяи и Ишвара пранидханы.

Чувство преданности и поклонения.

Преданность и поклонение - внутренние чувства. Они не приходят из головы, но из сердца. Если вы хотите стать настоящим йогиним, вы должны практиковать йогу. Вы должны практиковать восемь аспектов, и, однажды это просто произойдет. Вы ощутите, как духовное сердце наполняется преданностью. Вы можете почувствовать это по отношению к божеству мудреца Патанджали или выполняя пуджу и богослужение. Так делайте это. Вы можете читать джапу – просто делайте это. Как говорит Кришна в Бхагават Гите, что если вы предложите ему листок, цветок, плод или воду, или повторяете его имя, или преподнесите результаты своей деятельности - он рад, он удовлетворен. Но ваш ум при этом должен быть чистым. Это не значит, что Бог собирается пить воду, предложенную вами. Это нужно вам для развития преданности и посвящения. Через карму и джняну вы должны достичь бхакти.

Итак, йогический путь содержит все эти аспекты. Это целостный процесс. Зная, что вы на правильном пути, не беспокойтесь о том, как служить Богу. Вы просто практикуете и приходит день, когда вы начинаете понимать это. Истинный и стойкий практикующий йогу автоматически развивает преданность. Йога не может практиковаться без преданности Богу.

ИСТИННЫЙ И СТОЙКИЙ ПРАКТИКУЮЩИЙ ЙОГУ АВТОМАТИЧЕСКИ РАЗВИВАЕТ ПРЕДАННОСТЬ.

Таким образом, зная очень хорошо проблемы неопитов, Патанджали не форсирует Ишвара пранидхану. Он знает, что все не могут предаться Богу, неизвестной личности. Ишвара пранидхана требует не только другой ментальной установки, но и зрелости разума. Поэтому, требуется иметь sraddha (веру), viria (настойчивость в практике), smriti (память). Помните, что вы практикуете йогу. Помните конечную цель йоги, истинный смысл. Йога не практикуется для получения денег или повышения профессионального мастерства. Наконец, после шрадхи, вирьи, смрити наступает Samadhi –prajna (зрелость разума), которая ведет напрямиком к самадхи.

«Sama» означает равный и «dhi» означает buddhi . Buddhi (буддхи) – это разум. Prajna (праджна) – это мудрость (интенсивная осознанность).

Разум должен распространяться равномерно, повсюду, с острым осознанием когда вы практикуете асану, пранаяму или дхьяну. Память конечной цели спрятана в этой самадхи-праджне.

Йога Айенгара, в основном, учит вас развитию этой осознанности. Для того, чтобы иметь sama-buddhi, вам нужна преданность. В первую очередь, это должно уступить место чистому, незапятнанному разуму. Такой чистый и ясный разум очищает и освящает сознание - chitta . Преданность приходит из этого чистого сердца.

Поэтому поймите, когда говорят, что йога есть Samadhi, и Samadhi есть йога – это и есть основной принцип.