

ПРАКТИКА
НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЙОГА

ДЛЯ ВСЕХ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



Наталья Панина

**Йога для всех. Руководство
для начинающих**

«РИПОЛ Классик»

2014

Панина Н. А.

Йога для всех. Руководство для начинающих / Н. А. Панина —
«РИПОЛ Классик», 2014

Прежде чем начать освоение йоги, ответьте себе на один простой вопрос: «Для чего мне нужны занятия этим видом духовной практики?» Ведь йога – это сложнейшая система, без понимания основ которой простое копирование асан не принесет желаемого результата. Чтобы разобраться в действии и смысле каждого упражнения, требуются определенные знания, стремление не только стать более здоровым и выносливым, преобразиться внешне, но и вырасти внутренне, избавиться от пороков и дурных проявлений характера. Но дорогу осилит идущий. В этой книге в простой и доступной форме изложена теория и практика йоги, благодаря чему вы шаг за шагом преодолете ступени духовной практики, изменитесь внешне и внутренне, а вместе с этим измените и собственную судьбу!

Содержание

Введение	6
Йога как воплощение древнего ведического знания	8
Восьмиступенчатая система йоги и путь духовного развития	23
Практика бескорыстной деятельности, или Карма-йога	34
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Наталья Панина

Йога для всех. Руководство для начинающих

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

* * *

Введение

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние». В данном случае имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний». Иначе говоря, йога представляет собой приведенное в систему усилие, которое направлено на самосовершенствование и единение человека с универсальным и трансцендентным существованием. Это одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.

Впервые наиболее полно система йоги была представлена древнеиндийским мудрецом Патаджали в I веке до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», который включает 185 сжатых выразительных афоризмов.

Путей к Высшему Духу, или Высшей Истине, существует множество. Именно этим объясняется и бесконечное многообразие форм йоги. Йога не ставит задачей нарастить мощную мускулатуру или установить какой-либо мировой рекорд. Йога учит феноменальной способности управления телом. Но это высшая цель, на пути к достижению которой человек должен научиться последовательно контролировать свой разум, мысли и тело посредством самопознания и самоизучения.

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, равно как и с белой и черной магией. Не стоит также думать, что задача йоги сводится только к тому, чтобы научиться жевать стеклянные стаканы, лежать на гвоздях или бегать по тлеющим углям. Это лишь демонстрация того, что возможности человека безграничны, если научиться правильно их использовать, чему и способствуют занятия йогой.

Йога – это наука о том, как жить. Те, кто воплощают ее на практике, называются йогами или йогинами. Йога не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому применима и приносит пользу везде и всегда. Йога не требует веры в Бога или пантеон богов, но вместе с тем она их и не отрицает.

Йога представляет собой сложную систему физической и психической культуры. Можно быть христианином, мусульманином, буддистом, индуистом и даже атеистом и притом заниматься йогой, поскольку она не критикует ни одну из религий и не поддерживает ни одну из них. Йога утверждает, что физическая вселенная обусловлена майей, или иллюзией, то есть законом относительности и двойственности. Майя является покровом истинной реальности. В повседневной жизни мы воспринимаем окружающий мир лишь по его внешним проявлениям, которые постоянно изменяются. Йог знает о том, что материальной вселенной не существует, это лишь иллюзия, поэтому в высших формах йоги он превосходит ее в состоянии самадхи, становясь частицей Изначальной силы, или света, и тем самым достигая озаренности.

Один из основных постулатов философии йоги заключается в том, что любое представление, если оно не подтверждено опытом, является чисто спекулятивным допущением. Поэтому границы нашего сознания определяются ограниченностью нашего психического и телесного опыта, а это означает, что наше интеллектуальное знание конечно и ему доступны лишь крохи истины. Индуистские мыслители объявили «внешнее знание» знанием частичным, не являющимся тотальным опытом, т. е. полным знанием о чем-либо. Они утверждали, что единственным способом познать нечто (как снаружи, так и изнутри) является отождествление или единение с ним. Благодаря этому утверждению становится более понятным значение санскритского слова «йога» – отождествление себя с предметом, всем космосом или Самостью посредством единения. Отождествление или единение с божественным называется самоосуществлением. Именно в этом заключается путь христианских святых.

Цель йоги – превзойти подобно святым ограниченность грубого физического «Я» и прийти к самоосуществлению, т. е. пониманию своего тонкого «Я». Как известно, существа тонкого мира, такие как ангелы, знают все. Согласно философии йоги, человек также в силах

превзойти ограничения своего сознания и воспринимать вещи, о которых наши органы чувств дают нам еле уловимые намеки. Культивирование сверхчувственного восприятия является неотъемлемой частью высоких форм йоги.

Таким образом, говоря словами известного учителя йоги, создавшего свой метод, Б. К. С. Айенгара: «Йога – путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. Йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога является единением тела с умом, а ума – с душой. Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему ее называют всемирной культурой.

Индивидуальный рост – это наша обязанность, и йога способствует развитию каждой личности. Когда ваше тело, ум и душа наполнены здоровьем и гармонией Вы приносите здоровье, гармонию каждому, кто находится рядом с Вами, и всему миру в целом».

Йога как воплощение древнего ведического знания

В течение тысячелетий ведутся постоянные споры о том, что такое йога – религия, наука, философия или искусство.

Астролог, путешествуя, повстречал Будду. Наблюдая за ним, он обратился к нему: «Рассей мои сомнения, скажи, кто ты – нищий, бродяга или великий царь? Отчего я, учившийся 15 лет в цитадели индусского знания Каши, не могу понять тебя? Может мои знания ничего не стоят и лучше уж мне выбросить в реку драгоценные книги?».

Будда ответил: «Оставь свои книги при себе и успокойся. Книги говорят правду, но в жизни всегда бывают исключения из правил. Я – одно из таких исключений».

Астролог спросил: «В чем твоя тайна?».

Будда ответил: «Я непредсказуем».

Тогда астролог заинтересовался: «Как же ты стал непредсказуемым?».

А Будда ему ответил: «Будучи внимательным, я не совершаю одну ошибку дважды. Я постоянно, каждую минуту своего бытия, познаю мир, и потому я стал воистину живым, то есть вечно меняющимся. Каждый следующий момент жизни не может предсказать никто. Он не известен даже мне».

Многие теории йоги имеют в своей основе описание эволюции Вселенной, соответствующее санкхье – одной из 6 доминирующих в Индии философских систем.

Для индийской философии в целом характерно переплетение многих школ и систем – это также не менее характерно и для философии йогов, которая в основе своей сопряжена с системой санкхья.

Санкхья есть теория, а йога – ее физическое воплощение, которая практически применила учение санкхья о физических и астральных телах, а учение о пране, уходящее постепенно на задний план в учении санкхья, в йоге становится узловым техническим приемом.

Согласно философии санкхьи, все сущее исходит из Абсолютной реальности (Пуруша), которая представляет собой сознание без каких-либо качеств, расположенное вне времени, пространства и причин. В ней содержится все, и ее невозможно постичь человеческим умом или точно описать языком людей. Абсолютная реальность в непроявленном виде хранит в себе все потенциальное творение. Из нее исходит Относительная реальность: высшая творческая сила, которую также называют природой (Пракрити) (рис. 1).

Единственное различие между природой и Абсолютной реальностью заключается в том, что последняя знает свое тождество с природой, тогда как природа считает себя отличной от нее.

Пуруша – это чистое существование, непроявленное, бесформенное, пассивное, лишено качеств и находящееся выше причин и следствий, вне времени и пространства.

Пракрити – это творческая сила действия, источник всех форм, проявлений, качеств и природы. Она обладает способностью к саморазвитию, вследствие чего возникает все разнообразие физического мира, в том числе высшее его проявление – интеллект человека. Пассивное понимание различий между природой и Абсолютной реальностью принимает образ Неразличного разума (Махат, Космический разум, буддхи), посредством которого различие осознается активно.

Разум представляет собой безграничное самоосознание природы. Затем Махат принимает форму обособленных комков ограниченного самоосознания, именуемых «эго» (ахамкара, то есть это ощущение «я есть»). Каждый из этих фрагментов осознает себя, но видит только ограниченный кусочек бытия, с которым отождествляет себя.

У природы, проявленной через индивидуальное эго, есть 3 атрибута (гуны):

– саттва (равновесие, стабильность, чистый аспект, благодать, пробуждение, сущность и свет);

– раджас (деятельность, страсть, движение);

– тамас (бездействие, статика, потенциальная энергия, тьма, невежество и материя).

Тамас – это материал, раджас – движение, а саттва – созерцающий материю субъект.

Затем саттва принимает образ мыслящего разума. Ум выступает как орган восприятия и действия: 5 чувств восприятия (слух, тактильная чувствительность, зрение, вкус и обоняние) и 5 чувств действия (общение, манипуляция, движение, размножение и выделение, которые в человеческом теле представляют голос, руки, ноги, гениталии и анус).

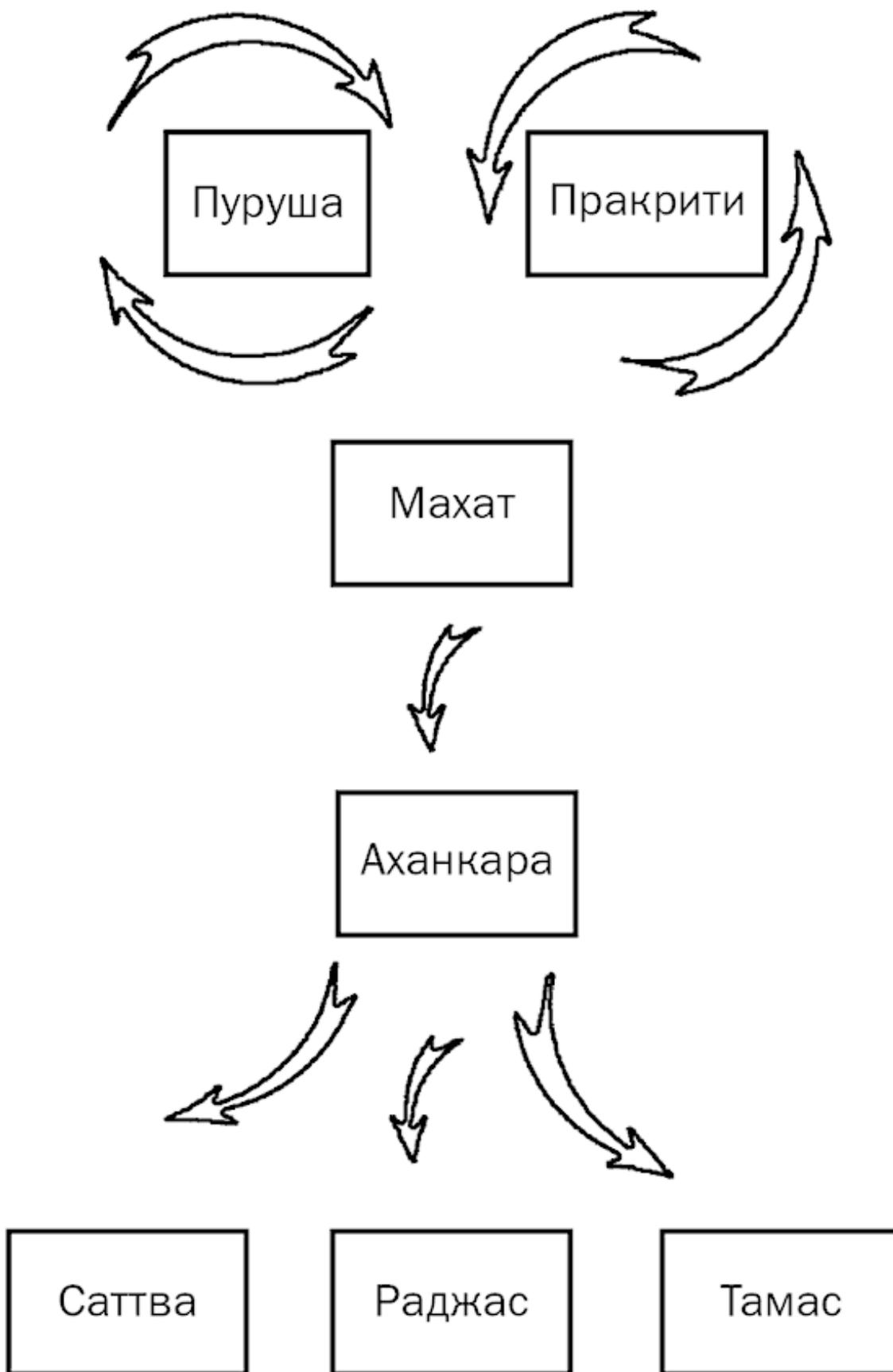


Рис. 1. Творение всего сущего согласно философии санкхьи

Тамас принимает форму объектов познавательных чувств – звук, прикосновение, форма, вкус и запах, а из них в дальнейшем появляются 5 великих элементов (панча-махабхута), из

которых и состоит материальная Вселенная: эфир (акаш), воздух (вайю), огонь (теджас), вода (джала) и земля (притхва).

Раджас является силой, которая притягивает друг к другу чувства и их объекты. Саттва, раджас и тамас – это 3 силы, с помощью которых Ахамкара создает собственный образ. 5 великих элементов представляют собой различные состояния материи: земля – твердое, вода – жидкое, воздух – газообразное, огонь – способность изменять состояние любого вещества, а эфир является одновременно источником всей материи и тем пространством, в котором она существует. Эфир – это самое разряженное состояние материи, а земля – самое плотное.

Каждое вещество в нашем мире состоит из этих 5 элементов, и его можно классифицировать согласно тому, какой из них превалирует в его составе. Вещества, которые в нормальных условиях остаются твердыми, в основном состоят из элемента земли; то, что в нормальном состоянии является газом, состоит из элемента воздуха, а любая жидкость – из элемента воды. Вещества, которые подвержены изменениям и нестабильны, обычно по природе соответствуют элементу огня, а преобладание эфира в веществе характеризуется разреженностью и недостатком плотности.

Наше физическое тело также состоит из 5 великих элементов. Закон микрокосма и макрокосма (согласно «Чарака Самхите») гласит, что все существующее в огромной Вселенной (в макрокосме) в несколько измененном состоянии присутствует также во внутреннем пространстве человеческого тела – микрокосме. Таким образом, Вселенная постоянно оказывает на нас влияние, а мы, в свою очередь, влияем на нее.

Основными проявлениями 5 элементов в жизни человеческого организма являются прана, теджас (тонкий огонь) и оджас. В них в самой полной мере выражены свойства, присущие элементам воздуха, огня и воды соответственно.

Прана – это жизненная сила, которая поддерживает тело, ум и душу и позволяет им взаимодействовать. Тонкий огонь производит необходимые трансформации для перемещения жизни с одного уровня деятельности на другой, а оджас – это тонкая соединяющая материя, которая удерживает тело, ум и душу, превращая их в действующую личность.

Согласно «Йога-сутре» Патанджали, йога является систематическим усилием, употребленным для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы. Система йогов проникнута мыслью, что человек только тогда оправдывает свое земное существование и общественное предназначение, когда стремится к высокому совершенствованию своего тела и духа. При этом они считают, что физическое и духовное совершенствование доступно каждому, кто упорно к этому стремится.

Однажды к учителю пришел ученик и спросил, как можно достичь йоги. Учитель повел его к водоему и окунул с головой. Сначала ученик упорно ждал, потом стал вырываться, наконец, отчаянным рывком освободил свою голову и стал жадно дышать, тогда учитель сказал: «Когда ты будешь стремиться к йоге, как стремишься к воздуху, находясь под водой, ты достигнешь успеха в ней».

Об этом же свидетельствует «Шива Самхита»: «Имеющий над собой власть неизменно достигнет успеха благодаря вере; лишённые же этих качеств успеха не добьются. Поэтому, исполнившись верой, должно заниматься йогой со стараниями и настойчивостью».

Фактически есть две философии Санкхьи: древняя, впервые изложенная Капилой Муни, сыном Девахути и Кардама Муни, и современная, которую в относительно недавнее время проповедовал атеист Капила.

Санкхья Капилы Муни анализирует структуру мироздания, выделяя и сводя в систему элементарные начала, лежащие в его основе. Философское содержание санкхьи сводится к аналитическому подходу, который позволяет понять различия между материей и духом. Доведенный до конца, этот анализ приводит к бхакти – преданному служению высшему божееству.

Таким образом, санкхья и бхакти (или бхакти-йога) – это 2 аспекта одного и того же процесса. По сути дела, бхакти является конечной целью, или кульминацией, санкхьи.

Этот аспект знания, как и все древнее ведическое знание, передается по цепи ученической преемственности от учителя к ученику в виде шабды (звука) интуитивным (то есть дедуктивным) путем. Это знание, которое уже заложено в сердце каждого, должно само в нем раскрыться в результате практики преданного служения.

Через много лет после прихода Капила Муни в Индии появился еще один Капила, разработавший атеистический вариант философии санкхьи. Западные индологи и философы изучают главным образом эту более позднюю материалистическую «версию». Он проповедовал философию, которая рассматривает 24 материальных элемента, но ничего не говорит о боге. В «Бхагавадгите» Кришна говорит: «Помимо этой низшей природы (земли, воды, огня, воздуха, эфира, ума, интеллекта и ложного эго), существует моя высшая энергия, которая состоит из живых существ, борющихся с материальной природой и поддерживающих Вселенную». Так вот, философия Капила Муни изучает обе эти энергии – высшую и низшую, а философия атеиста Капила – только низшую.

Осознание человеком своей духовной природы называется дхармой. Конечную цель дхармы определил Кришна в «Бхагавадгите»: «Откажись от всех дхарм и просто предайся Мне». Обитатели Земли создали много дхарм: индуистскую, мусульманскую, христианскую и т. д.

Дхарма – это закон Всевышнего о духе. Йогой занимаются для того, чтобы достичь совершенства и подняться на духовный уровень. Тот, кто достигает совершенства в йоге, поднимается над материальными радостями и страданиями. Это трансцендентальный уровень. Йога приносит счастье не только телу, но и душе.

Философия Санкхья в каком-то смысле напоминает современную физику. «Новое – это хорошо забытое старое». Санкхья полностью подтверждает это высказывание. Например, знаменитая формула Эйнштейна $E = mc^2$ была описана в данном разделе ведического знания.

Согласно древнеиндийской ведической традиции, основообразующей силой природы является интеллект. Ведь Вселенная – это не «энергетический суп», не просто хаос. Невероятная гармония нашего мира, где все подогнано друг к другу, и поразительный факт существования ДНК свидетельствуют о бесконечно большом интеллекте в природе.

Вместо того чтобы рассматривать свое тело как соединение клеток, тканей и органов, вы можете прибегнуть к квантовой теории и увидеть его поток интеллекта, постоянно порождающего импульсы, которые становятся вашим физическим телом. Тайна жизни на этом уровне заключена в следующем: все что угодно в вашем теле можно изменить с помощью желания. Физики утверждают, что основным структурным уровнем является квантовый, а не атомный или молекулярный. На этом уровне материал и энергия становятся взаимозаменяемыми. Во всех квантах происходят невидимые вибрации, которые являются как бы мягкими следами энергии, ожидающей рождения физической формы.

Йога утверждает, что то же самое относится к человеческому телу: сначала оно принимает форму сильных, но невидимых вибраций, которые называются квантовыми флуктуациями, а затем начинает объединяться в импульсы жизни и частицы вещества. Однако на квантовом уровне ни одна из частей тела не существует независимо от остальных.

«Квантовое» тело лежит в основе всего: наших мыслей, белков, клеток, органов, то есть любой нашей видимой или невидимой части. На этом уровне оно посылает всевозможные невидимые сигналы, ожидающие того, чтобы вы их восприняли. Нет проводников, которые бы соединяли молекулы в ваших артериях, точно так же, как нет видимых соединений, связывающих друг с другом звезды в галактике. Однако и артерии, и галактики составляют единое целое, словно они были сконструированы по целостному совершенному плану.

Йога представляет собой не что иное, как способ, который помогает войти в контакт с квантовым уровнем внутри нас, а через него и со всей Вселенной. Обычно мы склонны рассматривать свое тело как застывшую скульптуру – цельный неподвижный материальный объект, в то время как на самом деле наши тела гораздо больше похожи на постоянно изменяющиеся реки.

Греческий философ Гераклит провозгласил: «Нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды». То же самое верно и для тела. Чтобы изменить свое тело, необходимо научиться переписывать программы обеспечения сознания.

Йога полагается на принцип, согласно которому человек может предотвратить любое нарушение, пока сохраняется равновесие, не только в теле, но и в уме и душе. Мудрость йоги заключается в том, что в каждом человеке имеется импульс роста и развития. Но истинный источник равновесия находится еще глубже, на квантовом уровне, где наше основополагающее желание расти и совершенствоваться может быть реализовано с помощью специальной техники.

Можно научить сознание управлять телом на этом тонком уровне, ведь то, что мы называем мыслями и эмоциями, есть всего лишь выражение квантовых колебаний.

Альберт Эйнштейн своим открытием формулы связи между жизнью и материей и работами по теории относительности нанес первый удар по столь привычной, надежной и уютной механистической картине мира. В 1927 году Вернер [ейзенберг окончательно дискредитировал примитивную материалистическую картину мира, сформулировав свой знаменитый «принцип неопределенности», который постулирует определяющую роль человеческого сознания в так называемом объективном мире точной науки. Мы живем в мире вероятностей, а не в мире четкой предсказуемости, и на тончайшем уровне бытия решающим фактором, определяющим исход каждого наблюдаемого нами феномена, является наше собственное сознание. Из такой картины мира следует неизбежный вывод: мир выглядит именно таким, каким мы его видим, потому что мы на него так смотрим. Иными словами, мир таков, потому что мы считаем его таким. А поскольку физически мы принадлежим к этому миру, мы сами таковы, какими себя считаем.

Йога учит нас, что для того, чтобы устранить подобный дисбаланс в самой его основе, необходимо провести работу на 4 уровнях жизни – тело, дыхание, ум и дух.

Вся доступная нашим органам чувств Вселенная есть не что иное, как проявление чистого сознания, а следовательно, выражение этого сознания можно обнаружить в природе повсюду, даже в поведении животных. Одна из притч повествует, как неугомонный олень день за днем бродит по лесам, но никак не может отыскать того, к чему стремится. Ему беспрестанно щекочет ноздри какой-то сладкий, манящий аромат. Но сколько не ищет олень источник этого чудесного запаха – все напрасно. Не знает он, что неотразимый аромат – это не что иное, как мускусный запах, исходящий от него самого. Лишь обратив взор внутрь себя, он обретет желанное совершенство. Все то, что мы ищем, заключено внутри нас.

Наша телесная форма – это всего лишь «зримая» часть нашего «я». В системе йоги так называемое тело обладает не только материальной, но и нематериальной формой. Это «незримое» тело состоит не из плоти и кости, а из тонких незримых тканей, именуемых кошами – «оболочками». Они охватывают все уровни человеческого существования, от самых тонких до самых грубых (от незримых до видимых глазу).

Всего выделяют 5 кош (сознание, эго, ум, дыхание и тело):

1. Аннамайя-коша (тело) – материальная субстанция тела (физическое тело).
2. Пранамайя-коша (дыхание) – жизненная энергия тела (эфирное и астральное тела).
3. Маномайя-коша (ум) – способность к различению и принятию решений, управление поведением и вниманием (ментальное тело).

4. Виджнянамайя-коша (эго) – индивидуальность, интеллектуальный или возвышенный ум, интуиция, желания, ценности (каузальное и буддхиальное тела).

5. Анандамайя-коша (сознание) – блаженство (самадхи) (атманическое или нирваническое тело).

Эти 5 слоев связаны воедино, так как они последовательно проявляются один из другого, начиная с сознания. Все, что происходит с нами, и все, что мы делали, отражается одновременно на всех уровнях бытия. 5 кош (или, как их еще называют, «тонких тел») – это не отдельные части, подобные слоям пирога, а различные энергетические уровни в континууме сознания, наподобие видимых и невидимых частей спектра. На уровне сознания никаких преград между кошами нет, поэтому йога, в отличие от классической западной науки, не обременена догматом о дуалистическом противостоянии ума и тела. Благодаря этому сущностному единству, воздействуя на один из уровней этой тонкой «анатомии», мы затрагиваем и все остальные слои. Чтобы достичь гармонии в своей жизни, мы должны утвердить равновесие во всех кошах.

Хотя эти оболочки нельзя отделить друг от друга, их называют оболочками, потому что они в некотором роде действуют так, будто являются отдельными структурами в едином организме. Они создаются в тот момент, когда сознание погружается во все более плотную материю.

Тонкие футляры служат шаблонами, в соответствии с которыми возникают более грубые, как будто каждый уровень структуры пытается точно повторить предыдущий, но не может этого сделать, так как окружающая материя становится все плотнее.

Физическое тело называют футляром пищи, оно состоит из соков, извлеченных из съеденной нами пищи, и питается ими. Футляр праны – энергетическое тело – связывает футляры пищи и ума и обеспечивает их взаимодействие. Он состоит только из нее и питается исключительно ею. Прана – это энергия, но, с точки зрения сознания, это также и форма материи. Праны организма пополняются 2 путями: мгновенно, когда легкие во время вдоха получают прану из воздуха, и «отложенным» путем, когда толстый кишечник впитывает прану из хорошо перевариваемой пищи.

Футляр ума – это очень тонкая форма материи, астральное тело, состоящее из слоев, образов и эмоций и питающееся ими.

Роль футляра пищи, в котором преобладает тамас, состоит в стабилизации сознания. Футляр праны, где преобладает раджас, необходим для активации сознания. Задача футляра ума заключается в посредничестве между остальными оболочками, чтобы обеспечить равновесие праны и физического тела с умом.

Ум, прана и тело связаны постоянно и взаимно, и эта связь не прекращается до самой смерти тела. В физическом теле энергия и жидкости перемещаются по видимым каналам, тогда как в энергетическом теле прана движется по тонким протокам и сплетениям, которые называются нади и чакры.

Энергетическое, или праническое, тело выражает свое влияние через стимуляцию физических каналов, пролегающих параллельно нади.

Самое важное нади в теле, которое реже всего использует среднестатистический человек, называется Центральным протоком (Сушумна). Чакры, как цветы, вплетенные в периметр, расположены вдоль Центрального протока, который пролегает по центральной бороздке спинного мозга (по крайней мере, пролегал бы, если бы существовал на грубом материальном уровне). Если быть совсем точным, он занимает то место, которое на физическом плане занято центральной бороздкой спинного мозга. Поскольку эти 2 структуры существуют на разных уровнях бытия, они могут одновременно находиться в одном и том же месте, а возбуждение одной из них часто резонирует и приводит к возбуждению другой.

2 других очень важных нади (Ида и Пингала) связаны с ноздрями. Большую часть времени мы дышим только одной из них, каждые 2–3 часа неосознанно переключаясь с правой

ноздри на левую и обратно. Левая ноздря (а точнее, нади Пингала) охлаждает и успокаивает организм, а правая (нади Ида) согревает и возбуждает его. Известно, что высокая температура расширяет вещества, а низкая – сужает; так и в живом теле тепло обычно расширяет каналы, а холод сокращает их.

Эти нади управляют и поддерживают ритмичное сокращение и расширение тела и его физиологии, олицетворяя собой двойственность «жара – холод». Этот процесс можно сравнить с перемещением горячих и холодных воздушных масс, которое приводит к циркуляции атмосферы.

Чакра (буквально «колесо», «круглый предмет») – это оружие Вишну и Кришны. Большая часть нади действует в гармонии со структурами тела, но Центральный проток и его чакры расположены на столь тонком уровне бытия, что средний человек никогда не заподозрит их присутствия.

Находящиеся на Центральном протоке чакры активны только тогда, когда прана протекает через него. Когда же к чакре не поступает энергия, сложно даже назвать ее существующей: она как бы остается в непроявленном, пассивном состоянии.

Хотя всего существует 50 чакр, в литературе по йоге в основном подробно описаны лишь следующие 7 сплетений.

Муладхара-чакра отождествляется с промежностным нервным сплетением, от которого зависят обоняние и половые органы. В нижнем конце позвоночника, где встречаются анус и канал уретры, представьте себе 4-лепестковый лотос. 2 лепестка ярко-красного цвета и 2 – золотистого, все они чередуются. На каждом из них начертано по букве санскритского алфавита: вам, кшам, шам и сам. Имеются 4 рода энергии (праны) в этой чакре, 4 рода сознания, 4 нади встречаются в ней, 4 тонких звука слышимы логическим ухом: шанг, ванг, санг, нанг. В середине, обрамленной 8 стрелами, находится желтый квадрат со стихией Земли. На середине спины Айравата (белого слона) с 7 хоботами восседает биджа Лам. Над ней Брама в образе младенца верхом на лебеде, краснотельный, 4-глазый, держащий в руках посох, чашу, игральные кости и делающий жест охранения. Тут же, сидя на красном лотосе, как множество восходящих солнц, страшного вида шакти Дакини; в 4 руках она держит дротик, увенчанный черепом жезл, жертвенный меч и кубок, полный нектара. В центре – сверкающий, как молния, треугольник и в нем сверкающая, как мириады солнц, Кандари Вайе – источник любви и существования. Над нею – темная Сваямбху Лингам и вокруг него свернутая в 3,5 кольца шакти Кундалини, скрывающая своей головой вход в Сушумну. Этот центр – обиталище Кундалини, главный центр жизненной силы и воли. Когда она находится в сияющем состоянии, человек расходует огромные запасы жизненной энергии на половые излишества. Эта чакра представляется в виде расплавленного золота.

Свадхистана-чакра отождествляется с крестцовым сплетением, расположена внутри Сушумны у основания половых органов. От нее зависят вкус и желудок. Это 6-ти лепестковый лотос алого цвета, в середине которого находится белый полумесяц, обращенный рогами кверху и обрамленный лепестками лотосов. Буквы на его лепестках – бам, бхам, мам, ям, рам, лам – звучат подобно грому. В этой чакре 6 надей, 6 Пран и 6 тонких звуков: банг, бханг, манг, янг, ранг, манг. Правящее божество этой чакры – Варуна. Стихия – Вода. На спине аллигатора – белая, как средняя луна, биджа Рам, в ней сидящий на орле сизотельный Вишну в желтой мантии, держащий в 4 руках диск, раковину, палицу и розовый лотос. Тут же восседает на красном лотосе прелестная в своем золотом уборе, прекрасная, как голубая лилия, троеокая шакти Ракини, держащая в 4 руках дротик, лилию, барабан и секиру. Символ мантры – слог «вам». Символы мантры даются не случайно, они необходимы в процессе поднятия по чакрам разбуженной Кундалини.

Манипура-чакра отождествляется с солнечным сплетением и находится в области пупка, от нее зависят ноги и зрение. Она представляет собой черный, как туча, 10-лепестковый

лотос. На нем находятся 10 Пран, 10 надий, 10 букв (дам, дхам, лам, там, пхам, дам, дхам, нам, там, пхам) и тонкие звуки (данг, дханг, нанг, танг, тханг, данг, панг, пханг). В середине лотоса огненнокрасный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на концах. Стихия – Огонь. В лотосе агнец, на его спине красная биджа Рам, в ней троеокий красный Рудра в образе старика верхом на быке, весь обмазанный белым священным пеплом, делающий руками жесты одарения. Тут же на красном лотосе трилика троеокая синяя и сверкающая шакти Лакини в желтых одеждах, вся украшенная драгоценностями, держащая в 2 руках молнию и шакти, а другими 2 руками делает жесты одарения и охранения. Для человека эти чакры выполняют ту же роль, что и Солнце во Вселенной. Как оно дает жизнь всему, насыщая все своими живительными лучами и энергией, это сплетение питает весь человеческий организм психической энергией. Как Солнце в макрокосмосе, так и это сплетение в микрокосмосе человека приводит все в движение и удерживает в равновесии. Нити всех органов сходятся в солнечном сплетении, которое является аккумулятором и распределителем энергии не только физического, но и эфирного тела, которое в свою очередь связано с астральным телом. Приведенный в действие центр сплетения работает самостоятельно и непрерывно.

Анахата-чакра – этот центр называется так, потому что из этого места слышны звуки Анахаты. Она отождествляется с сердечно-аортальным сплетением, находится в области сердца, от нее зависят осязание и руки. Эта чакра представляется собой красный 12-ти лепестковый лотос, поэтому все перечисленные элементы равны этому числу. Буквы: кам, кхам, гам, гхам, дам, чам, чхам, дхам, дхам, дам, чхам, чам. Звуки: канг, ганг, гханг, нанг, кханг, чханг, джанг, нанг, танг, чханг. В лотосе дымчатого цвета 6-угольник (то есть стихия – Воздух). В середине на спине черной антилопы – дымчатая биджа Ям, в ней троеокий Иша (высшее божество первых 3 чакр и божество этой чакры). Он представлен в виде лебедя, непорочный и прекрасный, как солнце, делающий 2 руками жесты одарения и охранения. Тут же сидит на красном лотосе сверкающая и прелестная троеокая шакти Хакини в желтом одеянии, увенчанная разными украшениями, в гирлянде из костей, держащая в 4 руках петлю, череп и делающая жесты одарения и охранения. В центре находится треугольник, сверкающий, как 1000 молний, и в нем Шива в образе золотого Бана-Лингам с головой в виде полумесяца, под ним – Дживатма в образе лебедя. Еще ниже под лотосом Анахата расположен 8-лепестковый лотос красного цвета с чашечкой, обращенной вниз. В ней находится мистическое дерево калпа и остров сокровищ. Анахата-чакра иногда называется чашей, поскольку эта чакра есть средоточие всех излучений, в ней преломляются все излучения духа. По убеждениям йогов, чаша едина для всех воплощений, когда человек покидает физический мир, то весь его лучший опыт, все духовные устремления с бессмертной душой переходят в следующее физическое тело. Таким образом, все возвышенные порывы человеческой души не теряются. В этом центре находится высшее сознание и высшая мудрость. Мудрость приходит к человеку не путем умозаключений, а через сердечную нить, соединяющую Анахата-чакру с высшим сознанием, высшими силами и высшим миром. С ее помощью ученик может соединить свое сознание с сознанием учителя и получить от него немедленный ответ и помощь. Человек, раскрывший этот центр, становится творцом и сотрудником космического строительства, участником жизни космоса.

Вишуддха-чакра соответствует сплетению сонных артерий с каротидным тельцем, расположенным у горла, от нее зависят слух и голос. Иногда ее отождествляют со щитовидной железой. Эта чакра представляет собой 16-лепестковый лотос дымчато-огненного цвета. Буквы: ам, ам, им, ии, чим, чим, рим, рим, лим, лим, айм, айм, ом, аум, ам, амх. Звуки: анг, ан, инг, унг, риит, иринг, унг, иринг, онг, онг, аунг, яунг, анг, ах. Правящее божество – Шива, его биджа – Хам. Более светлые лепестки чередуются с более темными. В середине лотоса находится круглая прозрачная область – стихия Эфира, в ней треугольная область руны. Над ней на спине белоснежного слона – белая биджа Хам с петлей в руке, делающая жесты одарения и охранения. В ней верхом на белом быке в позе сиддхасана восседает Садашива. От развития

этого центра зависят память, умственные способности, логическое мышление и анализ. Раскрытие этого центра дает понимание любой речи на любом языке и способность воздействовать своей речью на слушателя таким образом, что и он будет понимать обращенные к нему слова.

Аджна-чакра отождествляется с узлами 10-го и 5-го нервов, расположенных между бровями, позади трикуты. Это волевая чакра, от нее зависят такие психические элементы, мысль, ясновидение и интуиция. Эта чакра представлена в виде 2-лепесткового лотоса лунного цвета. Буквы: хам и кшам. Звуки: ханг и кшанг. Правящее божество – Самбху. В середине на белом лотосе белая, как луна, с 6 красными лицами троеокая шакти Хакини, держащая в руках череп, чашу, барабан, книгу и делающая жесты одарения и охранения. Над ней в треугольнике белый, как молния, Итаралингам, над ним в треугольнике сверкающее лучезарное слово «Ом», заливающее потоком света всю Сушумну: от Муладхары до Сахасары. Здесь в образе лебедя обитает Хараша-Шива вместе с шакти Слудха-Кали. Эта чакра имеет еще такие названия, как «глаз Браммы», «око Шивы», «третий глаз». От этого центра зависят гармоническое развитие нашего организма и пропорциональность всех его частей. Сосредоточиваясь на нем, можно исправить многие недостатки своего тела, а раскрытие его дает ясновидение и яснослышание. Такой человек может наблюдать действие всех органов своего тела, может видеть сквозь препятствия и землю, а также наблюдать жизнь растений и слушать музыку сфер, голоса неба и земли. Не у многих подвижников хватает силы воли и энергии довести развитие этого центра до конца, они так и остаются в неопределенности. С точки зрения духовной йоги даже простой подъем силы приводит ко многому, но с самой высшей точки зрения йогов ничто реально не достигается до тех пор, пока не раскрыта Аджна-чакра. Есть указание, что этот лотос 96-лепестковый, но йоги, прозревая его, видят правую половину бледно-розовой, а левую – бледно-фиолетовой, вследствие чего он назван 2-лепестковым.

Сахасрара-чакра отождествляется с внешней корой головного мозга и имеет вид 1000-лепесткового лотоса. Шишковидная железа есть корень Сахасары, а головной мозг – стебель. Здесь обитает Шива, к нему стремится разбуженная Кундалини, и это вводит йога в экстаз, а в высшей степени – в махасамадхи. В действительности в Сахасраре не 1000 лепестков, а 960, но вследствие многообразных функций, выполненных им, он назван именно так. Этим центром мы воспринимаем пространственные мысли и все идущее из высших сфер и высших миров. Если обитатели высшего мира желают нам что-либо сообщить, тогда они действуют через Са-хасрару. Есть утверждение, что раскрытие этого центра сопровождается выпячиванием темени. В изображении Будд и Бодхисатв можно видеть это своеобразное выпячивание кости, но есть мнение, что это аллегория или символ просветления. Однако нераскрытие Сахасары сопровождается расширением кровеносных сосудов, что может вызвать набухание ткани, но не выпячивание.

Согласно философии йогов, природа (Пракрити) состоит из 2 основных субстанций: акаша (материя) и прана (сила). Все сущее в мире возникает из акаши под действием праны, но великому многообразию форм в мире предшествовало образование 5 первоначальных таттв. Они – в разных качественных и количественных соединениях – обеспечивают все многообразие природы, которая движется и развивается среди них. Таким образом, весь мир есть таттва. Эти знания необходимы, когда речь пойдет о воздействии на организм с помощью йоги (пранаямы, асан и мудр), массажа и др.

Как и любая структура, эта система (нади – чакры) уязвима в местах соприкосновения ее составных частей. Точка на теле человека, под которой пересекаются энергетические каналы, называется «марма». Одни точки можно определить физически, другие расположены на тонком уровне бытия. Некоторые из них точно совпадают с акупунктурными точками, некоторые расположены рядом. В Индии с ведических времен войны целились в точки марма противников, чтобы нанести им максимальный урон. Хирурги в лечении различных ранений и травм также пользовались своими познаниями об этих точках.

«Сушрута Самхита» – ведический трактат по хирургии – перечисляет 107 точек марма, разделяя их по структуре (мышцы, кровеносные сосуды, связки, нервы, кости, суставы), местоположению, размерам и последовательности травмы (быстрая смерть, смерть через некоторое время, смерть после извлечения из раны чужеродного предмета, паралич или просто сильная боль). В Индии есть много последователей боевого искусства калариппайатту, которое, как и хатха-йога, включает в себя регламентированный набор физических упражнений для достижения физического и ментального самоконтроля.

Цель ведической философии, как и йоги, – осветить путь, следуя по которому, человек может избавиться от страданий. Философия, согласно Ведам, должна привести к практическому результату освобождению от страданий.

В ведической философии имеется 4 раздела знания:

- гносеология (прамана) – «метод познания»;
- онтология (самбандха-гьяна) – «учение о бытии»;
- этика (абхидхейя-гьяна) – «знание о практике, приводящей к совершенству»;
- метафизика (прайоджана-гьяна) – «знание о высшем совершенстве жизни».

Итак, можно сказать, что ведическая философия – это учение о методе познания (прамана), бытие (самбандха-гьяна), практике, приводящей к совершенству жизни (абхидхейя-гьяна), и высшем совершенстве, которого можно достичь в результате этой практики (прайоджана-гьяна).

Ведическая гносеология, или «знание о методах познания», является очень важным разделом Вед, без понимания которого невозможно постичь сокровенный смысл остального знания. Чтобы познать ведическую онтологию, этику и метафизику в ее первоначальном виде, сначала человек должен понять, как это можно сделать. Метод получения знания на санскрите называется «прамана» («доказательства»). Гносеология показывает, из какого источника можно пользоваться доказательствами.

Знание о бытии на санскрите называется «самбандха-гьяна» и включает в себя 7 разделов:

- истина о верховном положении божества;
- истина об энергиях божества;
- истина о взаимоотношениях с божеством;
- истина о конституциональном положении души;
- истина о душе в обусловленном состоянии;
- истина о душе в освобожденном состоянии;
- истина о непостижимом одновременном единстве и отличии божества и его энергии.

Познав эти истины с помощью правильного метода познания, человек может приступить к практике (абхидхейя) и достигнуть высшего совершенства жизни (прай-оджана).

Знание о практике, приводящей к высшему совершенству жизни, на санскрите называется «абхидхейя-гьяна». Эта практика состоит из 2 частей:

- практика преданного служения божеству, осуществляемая в соответствии с правилами и ограничениями (ваидхи-садхана-бхакти);
- практика преданного служения божеству, выполняемая из свободной немотивированной любви к Богу (рагануга-садхана-бхакти).

На санскрите знание о высшем совершенстве, которое доступно человеку, называется «прайоджана-гьяна». Путь к высшему совершенству также проходит через 2 ступени:

- начальная стадия любви к божеству (бхава-бхакти);
- чистая любовь к божеству (према-бхакти).

Постижение ведической философии предоставляет человеку реальную возможность достичь высшего совершенства жизни.

Все хорошо знают пословицу: «Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь жизнь».

Если пропустить промежуточные звенья этой цепочки, то мы получим: «Посеешь мысль – пожнешь жизнь». Другими словами, от того, как и о чем человек думает, зависит вся его жизнь. И если он сможет изменить свои мысли, то его жизнь изменится. В Ведах говорится, что выше ума (с его мыслями, чувствами и желаниями) стоит разум – вместилище мировоззрения человека. Именно сформированное мировоззрение человека и определит образ мысли, в соответствии с которым работает его ум. Следовательно, можно сказать: «Посеешь мировоззрение – пожнешь жизнь». Оно играет ключевую роль в жизни человека и в зависимости от того, каково оно, он будет по-разному смотреть на мир, совершать различные поступки и стремиться к разным видам наслаждений. В результате он будет испытывать различные виды страданий, которые приходят к нему как реакция материальной природы на его неправильные поступки.

Философия признана «лечить» (то есть видоизменять) мировоззрение человека. В связи с этим философия религии призвана создать высшие ценности человеческой жизни.

В ведической философии говорится, что человек может изменить свое мировоззрение 2 способами: путем приложения сознательных усилий к этому либо через опыт страданий и кризисов в жизни, приходящих как реакция на его ошибки. В связи с этим можно выделить 2 категории людей, стремящихся к счастью: одни пытаются искоренить причину страданий внутри себя и осознанно стремятся к внутреннему изменению, а другие стремятся избавиться только от внешних причин страдания, не признавая своих недостатков (табл. 1).

Из этой таблицы видно, что существуют 2 основных вида смены мировоззрения:

- человек сам стремится найти истину;
- человек ждет, пока жизнь разрушит его неверные воззрения.

Выделяют 5 ступеней обретения познания:

- пратьякша (познание через собственные чувства);
- парокша (познание через чувства другого человека);
- апарокша (непосредственное, прямое познание);
- адхокшаджа (откровение);
- апракрита (духовное видение).

Таблица 1

Законы, изменяющие жизнь

	Отношение к своему мировоззрению	Получения знания	Смена мировоззрения происходит	Тип веры	Стиль жизни
Ищущие причину внутри себя	Ясно понимают прямую связь между своим мировоззрением и качеством своей жизни, и потому осознанно стремятся изменить мировоззрение	Через образование и позитивное общение	В результате осознанного выбора (применения свободы воли)	Вера осознанная, глубокая	Активный и упреждающий
Ищущие причину вне себя	Смутно понимают или вообще не отдают себе отчета в том, что события, происходящие с ними в жизни, напрямую связаны с их мировоззрением, и даже не стремятся разобраться в этом	Через тяжелый опыт страданий, кризисов и разочарований	Когда жизнь разрушает его (человек вынужден изменить свои взгляды, так как испытал крах)	Вера слепая (фанатичная или основанная на сантимертах)	Пассивно реагирующий

В «Бхагавадгите» (9.2) говорится: «Это знание – царь знания, самая сокровенная из тайны. Это – чистейшее знание, и, поскольку оно дает человеку живой опыт постижения своего «я», оно является совершенной религией. Знание это вечно, и постижение его радостно».

Путь в медитации проходит через размышления о сущности человеческой жизни, его месте в процессе мироздания и собственной цели (сущности) существования.

Религия поможет развить в человеке принципы благочестия и поднять его над гунами материальной природы. Потому можно достаточно уверенно сказать, что йога, религия и философия на определенных этапах человеческой жизни неотделимы друг от друга и призваны помочь решить человеку поставленные перед ним задачи.

«Брахман – это тот, кто неизменен и независим ни от чего, кроме самого себя. Сознательная энергия Брахмана является тем, что позволяет существовать всему сущему», – говорится в «Бхагавадгите».

Индуизм – это религиозная система, теснейшим образом связанная с историей и специфической социальной структурой народов Южной Азии. Настоящее название индуизма – «санатана дхарма», что означает «праведность, не имеющая начала и конца».

Процесс синтеза нескольких этнокультурных компонентов, в результате которого возникла богатая культура современной Индии, начался 3 тысячи лет назад (по другим данным 6–7 тысяч лет до н. э.). Системообразующим фактором стала религия древних ариев. Весьма аморфный комплекс религиозных представлений, характерных для периода становления классового общества (определяемый обычно как ведическая религия), зафиксирован в Ведах – сборниках гимнов, заклинаний, заговоров и молитв ариев.

Индуизм считается источником всех религий – это древнейшая существующая религия. Он лег в основу многих других религий: буддизма, джайнизма и сикхизма. Многие его последователи верят в то, что пророки и спасители, существующие в других религиях, пришли в них из индуизма. Они считают, что Будда, Христос и Мухаммед были воплощениями индуистского божества Вишну. Для них все духовные учения справедливы и истинны.

Индусы верят во Вселенскую реальность, бесформенную и непостижимую. Божество, как вселенская реальность, называется Брахманом. Поскольку Брахман вездесущ, он присутствует во всех живых существах и неодушевленных предметах. По отношению к личности вселенская реальность называется «атман» (переводится как «подлинное «я»»).

Путь человека к познанию вселенской реальности – это карма, то есть закон последствий, которые связаны с каждым действием. Карма – это сумма всех наших мыслей и поступков в этой жизни и во всех предыдущих воплощениях. Из-за нее человек забыл свою подлинную природу, свое внутреннее божество, именуемое как Параматма (или сверхдуша), находящаяся в каждом человеке.

Хотя индусы верят во Вселенскую реальность, в индуистском пантеоне обитают тысячи божеств, каждый из которых является неким аспектом Брахмана. Некоторые из них символизируют идеальные характеристики, которые можно постичь через медитацию и развить в себе, доведя до совершенства.

Исторически индуизм оформился в два основных направления – вишнуизм и шиваизм. Оба испытавшие воздействие мощного комплекса доарийских представлений, опиравшихся на тантрические культы, в которых идеи и символика плодородны, роль женского начала, экзатичность культовой практики и значения кровавой жертвы были очень велики.

В индуизме есть образ Тримурти – космического духовного начала, имеющего 3 ипостаси: Вишну, Шива и Брахма. В шиваизме наиболее почитаемым божеством стал Шива, главная функция которого – использовать накопленную подвижничеством энергию на разрушение и воссоздание мира. Страшному, разрушительному и внушающему ужас образу Шивы соответствует образ его супруги (точнее – энергетически дополняющий его ипостаси) – богини

Кали. Повелевая демонами, насылающими несчастья (болезни и катастрофы), Кали является объектом массового культа в большей части Индии, предметом почитания миллионов, в особенности индийских женщин. Наиболее распространенным и почитаемым символом единства Шивы и его женской половины является весьма абстрактное скульптурное изображение перво-причины их энергетического могущества – их половых признаков: йони-лингама и ардханари.

Другое направление индуизма – вишнуизм – выдвигает на первый план образ верховного божества Вишну, осознаваемого в качестве хранителя мирового порядка. Выполняя эту функцию, он является в мир в различных воплощениях – аватарах. Основными и наиболее почитаемыми являются Рама (герой индийского эпоса, праведный царь, победитель демона) и Кришна (сложный по происхождению и символике, бог-защитник). Популярность последней аватары Вишну объясняется не в последнюю очередь личностным, интимным, эмоциональным и персонифицированным характером его образа и культа. Именно кришнаизм наиболее ярко выразил идеи позднего индуизма, и прежде всего – идею любви к Богу, не нуждающейся в традиционном культе и отрицающий роль касты. Этот своеобразный процесс реформации в Индии породил сикхизм. Женской ипостасью Кришны является Радхарани.

Третий член «троицы» высших божеств индуизма – Брахма – воспринимается как перво-причина мира.

Из индуизма произошли следующие направления:

1. Джайнизм, принявший концепцию, общую для индийских религий, кармы и конечного освобождения нирваны. Его стержнем является самосовершенствование души как следование 3 драгоценностям:

- «совершенное воззрение»;
- «совершенное знание»;
- «совершенное поведение».

2. Сикхизм – это монотеистическая религия, отвергающая многобожие индуизма. В учении сикхизма верховное божество воплощает в себе создателя, хранителя и разрушителя (качества, присущие Брахме, Вишну и Шиве). Он всемогущ и всеведущ. Мир, созданный им, изменчив и не вечен, а бог вечен, он существует в прошлом, настоящем и будущем сам по себе. О его сущности говорят такие эпитеты, как «без начала», «существующий вне времени», «нерожденный», «бессмертный». Он вне цепи перерождений, вне смерти, поэтому у него не существует видимых (изменчивых и недолговечных) воплощений (подобных аватарам божеств индуистского пантеона). Он не имеет видимой формы, его невозможно описать, он превосходит возможности интеллекта, непознаваем, неопишем и необъясним ни с помощью произнесенного слова, ни с помощью написанного. Постигание божества и соединение с ним возможно для каждого человека, следующего путем любви, веры, преданности ему и размышляющего о его деяниях. Служение ему ни в коей мере не подразумевает отход от мирских дел, отшельничество или аскетизм, а наоборот, предполагает активную жизнь, полную труда, выполнение дхармы (долга) домохозяина. Неотступное следование этим принципам должно привести в конечном итоге к прерыванию цепи рождений и слиянию с божеством. Каждый может общаться с ним напрямую, без посредников. Вызовом индуизму является стержневая идея сикхизма о равенстве всех людей перед верховным божеством.

3. Парсизм основан на комплексе индоиранских представлений, близких индоарийским и является ответвлением зороастризма. Он не является непосредственным продолжением индуизма, однако он также вобрал в себя знание древних ариев. Решающим для оформления зороастризма был период на рубеже нашей эры, когда складывающаяся религия синтезировала ритуал маздеизма, народные культы и идеи Заратустры, взаимодействуя на Западе с митраизмом, иудаизмом и ранним христианством, а на Востоке – с буддизмом махаяны.

Другими словами, каждое новое направление религии своими корнями упирается в единое более древнее знание, даваемое непосредственно божеством, и отличается направленностью действий, ритуалами, обрядами и т. д.

В индуизме йога используется для того, чтобы успокоить и очистить разум, постичь подлинную природу, которая является «Атманом» (то есть подлинным «я»). Через йогу человек понимает, что он неотделим от божества, что он един с ним.

В зависимости от религиозных устремлений человека и обычаев сословия, в котором он находится, меняются лишь атрибуты собственно йогических занятий.

Практика йоги и изучение духовного знания (религии) и философии способствуют формированию личности человека. Одна техника упражнений Аштанга-йоги не способна за короткий период жизни человека раскрыть его сердце, так чтобы он осознал бога. Поэтому неустанно повторяем, что только совместная практика различных разделов йоги, понимание философии и духовного знания позволят человеку перейти на более высокую ступень своего развития.

Практикуя йогу, поднимаясь по ступеням духовного развития и получая посвящение, вы будете открывать не только экзотерический, но и эзотерический смысл этого учения.

Восьмиступенчатая система йоги и путь духовного развития

Каждый должен найти свой путь, двигаясь по которому он достигнет своей цели – цели своей жизни, своего рождения.

Один наш современник поставил перед собой цель стать профессором, он неустанно трудился, продвигаясь по лестнице научного познания. Достигнув ее вершины, став профессором, он умер (великая радость, как и великая печаль в равной степени делают уязвимым человека перед внезапной смертью). Речь же идет не о тех целях, которые ставит перед собой человек на пути своего материального благополучия или удовлетворения собственных амбиций. Человек может избегать страданий и делать вид, что стал счастливым, получив временные материальные блага, однако истинная цель жизни заключается не в этом. Мы должны обрести вечную жизнь и наслаждаться вечным счастьем. Вот высшая и единственная цель, ради которой нужно подвергать себя аскезе и проходить через всевозможные испытания. Чтобы получить освобождение, человек должен до конца очиститься от неестественных желаний. Душа не может полностью подавить в себе желания (практика искусственного уничтожения желаний даже более опасна, чем сами желания), но она должна преобразить их и направить в духовное русло. Иначе они снова и снова будут проявляться в форме различных стремлений к материальному наслаждению. Как утверждают йоги, воспевание святых имен Бога и медитация на них позволяют душе обрести истинное освобождение.

Ошо Раджниш рассказывал такую историю. Нищий сидел под деревом, а у богача поломалась машина. Водитель принялся ее чинить, и богач вышел из нее. Нищий наслаждался отдыхом под деревом. Было ветрено, солнечно и красиво, богач подошел, сел рядом с нищим и спросил: «Почему ты не работаешь?».

Нищий ответил: «Для чего?».

Богач почувствовал некоторое раздражение и сказал: «Когда у тебя есть деньги, у тебя может быть большой счет в банке».

Но нищий опять спросил: «Для чего?».

Богач почувствовал еще большее раздражение. Он сказал: «Для чего? Тогда в старости ты сможешь отойти от дел и отдыхать».

«Но, – сказал нищий, – я отдыхаю сейчас! Зачем дожидаться старости и заниматься всей этой чепухой – зарабатывать деньги, класть их в банк и в конце отдыхать? Разве ты не видишь? Я уже отдыхаю. Для чего же ждать?».

Йога – это действие, а не бездействие. Она различается в зависимости от положения живого существа.

«Конечная цель для души – высшая ступень духовного развития, духовная эволюция с целью разомкнуть цепь инкарнаций и окончательно перейти на божественный план бытия». Определить свою ступень следует по главным (доминирующим) признакам, которыми являются ваши отношения к тем или иным аспектам реальной жизни, выраженные в поступках и интересах. Йога огромна, а об основных ее направлениях будет рассказано ниже.

Карма-йога («карма» означает «деятельность») учит правильной трудовой деятельности, отношению к жизни. Путь карма-йоги кажется самым простым, но он, пожалуй, самый трудный. Чтобы ни выпало на нашу долю, мы должны терпеливо работать, выполняя свой долг, не со скрежетом зубов, не с проклятиями, а с радостью и улыбкой на устах. Тот, кто постиг значение кармы, будет всякую работу считать йогической практикой, для него не будет низкой работы. Карма-йог совершенно отказывается от личных мотивов, он не заботится о

результатах своей деятельности, у него даже мысли нет, что кто-нибудь пользуется плодами его трудов. Вот почему этот путь является самым трудным.

Слово «карма» приобрело известность в нашей стране в конце прошлого столетия благодаря многочисленным трудам Лазарева, Свияша, Жикаренцева и многих других авторов, популяризаторов древневосточных учений. За короткий период времени оно вошло в лексику большинства людей. Любое событие в жизни люди стали трактовать через это понятие, при этом не вкладывая в него должное понимание, а лишь констатируя факт. Но карма – это не просто любая деятельность, это отношение к жизни и осознание процессов, происходящих в результате деятельности человека. Не стоит подходить к этому понятию столь обыденно и фривольно. За ним находятся процессы, дающие жизнь целым цивилизациям. Об этом мы подробнее поговорим дальше.

Хатха-йога иногда называется физиологической, она дает человеку власть над телом и силами природы, идеальное здоровье, долголетие и развивает много таких сил, которые у обычного человека не проявляются.

В настоящее время хатха-йога наиболее популярна в нашей стране. При этом большее внимание уделяется технике асан. Но лишь единицами дается ее истинное понимание. Подробнее об этом также будет рассказано далее.

Гьяна-йога (джняни-йога) – это йога знания, предназначенная для людей аналитического склада ума, которая ведет к пониманию истинного, вечного и единого. Это направление исходит из того, что главным препятствием к познанию истинной картины мира для человека является нахождение его сознания в 3-мерном пространстве.

Раджа-йога – это йога власти. Она также носит название «психологическая йога». Это царственная йога, самая высшая, она включает в себя воспитание и дисциплину ума, переносит сознание человека из обычного состояния до плоскостей сверхсознания. В своей основе она 8-ступенчатая (аштанга-йога). При этом первые 5 ступеней относятся к хатха-йоге, а остальные – это собственно раджа-йога.

Бхакти-йога – это воплощение религиозного пути, которое определяет возможность религиозного отношения к миру без суеверия и стремления к личному спасению.

Кундалини-йога – это основа всех видов йоги, сводящаяся к внутренней природе. Она дает методы особой психофизической тренировки, без которой занятия медитацией и, следовательно, достижение самадхи (сверхсознательного состояния) являются пустой тратой времени.

Мантра-йога – это использование мантр (специальных словесных формул), ежедневное многократное повторение которых в течение длительного времени приводит к пробуждению сверхсознательности.

Агни-йога (как считают некоторые адепты нашего времени) – это высшее откровение мудрости Востока для наступившей эпохи. Это учение для приобщения человечества к высшему миру, учение о будущей жизни. В отличие от священных писаний агни-йога дает не завуалированные, а прямые указания, как и что нужно делать, куда идти в начавшейся новой эпохе. Она представляет собой систему законов раскрытия человечества и ускорения его высшей эволюции.

Таким образом, существует одна большая йога, которая имеет различные аспекты для разных типов людей. Каждый человек в силу своих индивидуальных особенностей, характера, физических данных и склада ума для практических целей должен применять не какое-то одно изолированное от других направлений, а их комбинацию.

Все направления йоги в конечном итоге должны привести к сверхсознанию, но оно невозможно без приведения кундалини к Сахасраре (7-й чакре, проецирующейся на вершине темени).

С этой точки зрения карма-, бхакти- и гьяна-йоги должны включать в себя методы кундалини-йоги для достижения конечной цели.

Человек активный и волевой в качестве психической основы выберет себе карма-йогу. Эмоциональный человек будет развивать чувство любви и предпочтет бхакти-йогу. Интеллектуальные личности предпочитают мышление, и им более подходит гьяна-йога.

Лайя-, мантра- и раджа-йоги также находятся в тесном переплетении друг с другом и кундалини.

Особого внимания заслуживает взаимная связь между хатха-йогой и раджа-йогой, тем более что в практической основе они малоразличимы.

Хатха-йога в большой степени имеет дело с физическим телом, но на завершающем этапе она немислима без некоторых методов раджа-йоги. Последняя имеет дело с умом и психикой, но ее практическое освоение основывается на некоторых важных положениях хатха-йоги. Кундалини-йога объединяет их обе, но не полностью, разумеется.

Хатха-, кундалини- и раджа-йогам предпочитается традиционный 8-ступенчатый путь совершенствования: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана и Самадхи (аштанга-йога).

В «Йога-сутре» Патанджали (11, 30, 32) говорится о том, что не причинение вреда, правдивость, не присвоение чужого, воздержание и непринятие даров – это Яма. Внутреннее и наружное очищение, самообуздание, изучение и поклонение ишваре составляют Нияму.

Асана – это не ритмичные движения и не обычная гимнастика, а специальные позы (положения тела), основная особенность которых заключается в удержании их в течение определенного времени без усилий. Чем дольше удерживается поза, тем больший эффект она производит.

Пранаяма означает способ проникновения в тайну праны, или жизненной энергии, и овладение ею. Кто осознал прану, тот ощутил сердце космической жизни и активности.

Пратьяхара – это отвлечение от чувств. Как считают йоги, истинная духовная или внутренняя жизнь для человека начинается только тогда, когда он преуспевает в Пратьяхаре.

Чувства не могут действовать без помощи ума. Если отсоединить его от них, то отвлечение чувств произойдет автоматически.

Дхарана – это концентрация и сосредоточение. Индийские учителя различают 2 вида концентрации: экзотерическая и эзотерическая. Экзотерическое значение заключается в сосредоточении духа на отдельной мысли, идее или действии, при этом внешние воздействия исключаются. Эзотерический же смысл концентрации означает сосредоточение духа на своем «я» или «я есть», а все мысли, относящиеся к телу, исключаются, остается лишь высшая область души.

Дхиана – это медитация, более высокая «плотность» мысли, направленная на определенный предмет. Медитация как метод характерна для всех направлений йоги:

- бхакти-йог размышляет об избранном божестве;
- раджа-йог – о высшей сущности природы;
- гьяни-йог – о своем «я»;
- хатха-йог – о чакрах.

Самадхи – это состояние сверхсознания, единение с богом. Оно не поддается описанию. Это полное блаженство, радость и гармония.

Карма-йога в конечном счете развивает силу воли и твердость, которые действуют на кундалини так же, как концентрация и медитация.

Хатха-йога воздействует на кундалини путем направления жизненных токов к различным центрам этой системы.

Раджа-йога и гьяна-йога усиливают и пробуждают кундалини путем развития концентрации.

Бхакти-йога пробуждает кундалини путем медитации, так как усиливающаяся любовь к божественному идеалу призывает кундалини.

Мантра-йога усиливает кундалини путем применения особых мантр в сочетании с концентрацией на чакрах.

В лайя-йоге пробуждение кундалини осуществляется путем последовательных концентраций на чакрах.

В основе любых названных выше методов лежат 2 процесса – познание и практика.

Познание есть специфический вид духовной деятельности человека, процесс постижения окружающего мира. Оно развивается и совершенствуется в тесной связи с общественной практикой. А практика – это материальное освоение человеком окружающего мира.

Знание всегда является идеальным образом действительности. А процесс познания весьма многогранен и различается:

1. По своей глубине, уровню профессионализма, использованию источников и средств:
– обыкновенные знания, которые присущи любому индивиду и не являются результатом профессиональной деятельности;

– научные знания, возникающие в результате глубоко специализированной, требующей профессиональной подготовки деятельности.

2. По своим предметам:

– познание природы (естествознание);

– познание гуманитарных и общественных дисциплин;

– художественное познание;

– религиозное познание, направленное на понимание таинств и догматов религии и т. д.

Этот раздел мы начали с того, что человек должен определить свое место на лестнице духовного развития.

Затем вы определяете свои цели, задачи и пути продвижения вперед. Желательно записать их в свой рабочий дневник. Постарайтесь выделить как общие цели, направления и задачи, так и более конкретные, касающиеся сегодняшнего дня, недели, месяца или года. По мере продвижения вперед вам надо отслеживать их и анализировать, как меняются они, а с ними и вы сами.

Это необходимые этапы перед осознанием себя, к чему приводят различные виды йог. То есть сначала мы пытаемся размышлять прежде всего о себе, своем месте в обществе, своих действиях и побуждениях, анализируем наши желания и возможности и сравниваем с тем, что мы можем получить. Многие это называют техникой формирования событий своей жизни, но без анализа ее результатов, вы никогда не приблизитесь к более высоким ступеням развития. Во все, что вы делаете, необходимо вкладывать понимание «зачем». Не стремитесь писать очень много задач, нужно ко всему относиться реально, не стоит разбрасываться по пустякам.

Регулярность – это одно из важных качеств во всех действиях на пути духовного развития. Старайтесь быть как можно более целостными как в своих желаниях, так и в действиях. Работу следует проводить с определенным сосредоточением и концентрацией сознания.

Мы приводим разные схемы лестниц духовного развития для того, чтобы вам было легче ориентироваться в имеющейся литературе, описывающей различные направления йоги.

При изучении восточных учений приходит понимание глубины этих знаний. А их внешняя схожесть порой не имеет ничего общего с внутренним содержанием.

Йога – это практика, позволяющая человеку обуздать свои ненасытные чувства и сосредоточить ум на божестве. В «Бхагавадгите» (2.48) говорится: «О Арджуна, выполняй свой долг невозмутимо без привязанностей, не беспокоясь о победе или поражении. Такое умение владеть собой называют йогой». Только йога поможет человеку избавиться от стремления господствовать над миром. Процесс воссоединения живого существа с высшим божеством называется йогой. Его можно сравнить с лестницей, ведущей к вершине духовного самопознания. На

низшей ступени этой лестницы стоит тот, кто находится в обусловленном состоянии, а поднявшись на высшую ступень, живое существо очищается от материальной скверны и осознает свою духовную природу. Ступени этой лестницы, соответствующие разным уровням духовного развития, носят разные названия. Но лестницу в целом называют йогой, разделив на 3 части:

- гьяна-йога (джняни-йога);
- дхьяна-йога;
- бхакти-йога.

Низшую ступень лестницы называют йогарурукша, а высшую – йогарудха.

Йогарурукша – это начальная стадия, на которой предписанные обязанности важны для того, чтобы постепенно очистить человека от желания наслаждаться результатами.

Йогарудха – это такая ступень, когда человек, избавившись от желаний, побуждающих к деятельности ради результата, отходит от активных обязанностей и предается размышлениям и медитации.

«Полностью отрешившись от объектов чувственного восприятия, сосредоточив взор на межбровье, уравновесив в ноздрях вдох и выдох и остановив дыхание, йог, стремящийся к освобождению, укрощает таким образом свой ум, чувства и разум и избавляется от желаний, страха и гнева. Тот, кто всегда пребывает в таком состоянии, безусловно, освобожденная душа» («Бхагавадгита», 5.28).

Древний мудрец Патанджали, живший во II веке до нашей эры, собрал йогическое знание, систематизировал его и изложил в «Йога-сутре». Но он изложил свои сутры на языке, уровне знаний и категорий мира, в котором он жил, поэтому сейчас его мысли трудно доступны обыкновенному человеку. Свами Вивекананда сумел прокомментировать труд Патанджали и представить его в доступной форме для современного человека. Тот, кто решит по-настоящему заниматься йогой, должен помнить, что это очень точная наука, требующая огромных сил. Согласно Патанджали, «йога является систематическим усилием, употребляемым для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы». Анни Безант утверждала: «Йога есть прекращение функции ума, то есть такое состояние, когда действует высшее человеческое сознание».

Приступив к практике 8-ступенчатой йоги, йог должен следовать определенным правилам, которые упорядочивают жизнь, и выполнять различные физические упражнения, что поможет войти в состояние медитации. Эти занятия относятся к категории материальной деятельности. Они помогают привести в равновесие ум и обуздать чувства. А когда йог достигает совершенства в медитации, он прекращает всякую материальную деятельность. «Говорят также, что йог достигает совершенства, когда, полностью избавившись от материальных желаний, перестает искать чувственных удовольствий и заниматься материальной деятельностью» («Бхагавадгита», 6.5). Йог, не знакомый с бхакти-йогой, вынужден механически подавлять в себе материальные желания, прежде чем достигнуть высшей ступени йогической лестницы.

Успех в практике йоги приходит только тогда, когда человек достигает связи с Параматмой (сверхдушой, формой верховного божества Вишну, в которой он находится в сердце каждого живого существа), что является непосредственным результатом контроля ума. Последнее имеет первостепенное значение в практике йоги. Неконтролируемый ум будет медитировать на удовлетворение чувств и стимулировать материальное сознание.

«С помощью ума человек должен освободиться из материального плена, а не деградировать, опускаясь в низшие формы жизни. Ум может быть и другом обусловленной души, и ее врагом» («Бхагавадгита», 6.5).

Йога имеет своей целью обуздать ум и освободить его от привязанности к объектам чувств. «Ум может стать причиной рабства, а может и привести к освобождению. Поглощен-

ный мыслями об объектах чувств, ум превращает человека в раба, а отрешенный от этих объектов, освобождает его» («Амритабинду-упанишада», 2).

Цель практики 8-ступенчатой системы йоги – обуздать ум и сделать его своим другом, который поможет исполнить предназначение человеческой жизни. До тех пор пока человек не обуздает ум, все его занятия йогой будут лишь пустой тратой времени. Каждое живое существо по своей природе призвано исполнять указания свыше. Пока ум остается «непокоренным врагом», мы вынуждены подчиняться диктату вождения, гнева, алчности, иллюзии и т. д. Обуздав его, человек исполняет указания верховного божества, находящегося в сердце каждого в образе Параматмы. Истинная йога дает человеку возможность ощутить его присутствие в своем сердце и начать действовать, повинуясь его воле.

Ум, который следует диктату чувств, ведет человека к кармической деятельности и поэтому является злейшим врагом живого существа. Ум, который следует повелению Параматмы, ведет человека к самоосознанию, а следовательно, он является лучшим другом живого существа.

«Глубоко осознанное знание о сверхдуше делает человека полностью отрешенным от положения, в которое его ставят чувства («Бхагавадгита», 6.8–9). Когда оно приходит, человек начинает одинаково относиться ко всем объектам: он не видит разницы между галькой и золотом. Когда осознание сверхдуши становится глубже, человек начинает нейтрально относиться ко всем людям: он одинаково видит друзей и врагов, хорошее и плохое. Освобождение и рабство определяются не деятельностью, а сознанием, с которым эта деятельность совершается.

Отречением является отказ не от деятельности, а от привязанности к ее плодам. Отречение от деятельности без необходимой подготовки, знания и очищения приведет к краху на пути духовного осознания. Отказавшись от выполнения предписанных обязанностей, незрелый неофит, вставший на путь отречения, будет заниматься греховной деятельностью, так как он еще привязан к самой деятельности («Бхагавадгита», 3.7, 4.45).

Отказавшись от выполнения предписанных обязанностей, человек лишает себя возможности постепенного очищения от образа мыслей наслаждающегося. Если в сердце такого человека возникает желание действовать ради плодов, у него не будет подлинного пути для удовлетворения этого желания в рамках религии. Он подвергается огромному риску, так как может прибегнуть для этого к неблагочестивым средствам. Отречение от деятельности – это не средство очищения, а его результат. Душа активна по своей природе, поэтому отречение от деятельности в принципе невозможно. Напротив, человеку следует действовать на уровне чистоты.

Путь бездействия (санкхья-йога) и путь действия (карма-йога) взаимно зависимы и не противоречат друг другу.

Философский анализ (санкхья-йога) косвенным образом приводит человека к бхакти и помогает осознать свою духовную природу. Затем человек может осознать свою связь с всевышним божеством. Метод бхакти (буддхи-йога или карма-йога) означает деятельность на уровне осознания своей духовной связи со сверхдушой.

Хотя санкхья-йога и буддхи-йога – это 2 направления одного и того же пути самоосознания, но последняя является высшим методом благодаря своей практичности. Под понятием «буддхи-йога» подразумевается связь с божеством через разум.

Сосредоточив свой разум на концепции души, человек больше не будет действовать ради получения плодов своей деятельности, связанных с телом. Он будет продолжать действовать, но уже в настроении отречения от материальных результатов (нишкама-карма), что дает истинное понимание святости. Человека связывает не сама деятельность, а сознание, с которым он выполняет ее: он будет свободен от зависимости, если в своих действиях будет руководствоваться представлениями о вечном и духовном «я».

Лестница йоги в «Бхагавадгите» представлены следующими ступенями.

Карма-канда («деятельность ради плодов») – это удовлетворение чувств с соблюдением определенных правил, которое приводит основную массу людей к религиозности. Карма-канда различными способами очищает практикующего ее:

- она заставляет человека следовать правилам, которые приведут его к отрешенности, благоприятствующей знанию;

- она приводит человека к Ведам, которые содержат также разделы «гьяна» (знание) и «упасана» (отречение);

- совершение яги (жертвоприношений) и получение результатов дают ему веру в шастры (священные писания);

- это приводит человека к общению с садху (святыми людьми, мудрецами), которые могут дать ему знания. Встав на путь познания Вед и обретя веру, человек естественным образом придет к изучению разделов «гьяны» и «упасаны», так как удовлетворение чувств в рамках карма-канды неизбежно приведет его к полному разочарованию.

Сакама-карма-йога – это деятельность из желания отречься от плодов своего труда. Из-за слишком длительного потакания своим материальным желаниям человек привязан к некоторым из результатов своей деятельности, но постепенно он продвигается к стадии полной отрешенности.

Нишкама-карма-йога представляет собой деятельность без привязанности к плодам своего труда, но с привязанностью к самой деятельности как к таковой. Ее достижение приводит к следующей ступени.

Гьяна-йога – полное отречение от желания действовать и плодов деятельности: человек может отречься от всех обязанностей и полностью посвятить себя изучению философии.

Бхакти-йога может пронизывать все стадии, кроме карма-канды, но она обычно не проявляется полностью до тех пор, пока не разовьется глубокое осознание, характерное для стадии гьяны. «Тот, кто, пройдя через множество рождений и смертей, обрел совершенное знание, вручает себя Мне, ибо он нашел, что Я – причина всех причин и все сущее. Такая великая душа встречается очень редко» («Бхагавадгита», 7.19).

Последняя ступень представляет собой совершенство йоги. Это не просто процесс очищения, это также и цель очищения, вечное положение живого существа. В «Бхагавадгите» (6.37–45) Кришна говорит, что нет потерь для того, кто встал на путь, ведущий к трансцендентному, на пути духовной жизни нет потерь и утрат. Согласно уровню своего духовного развития в момент смерти йог достигает такого положения, в котором он без усилий сможет продолжать свое духовное развитие с прежнего уровня. Тот, кто недавно практикует йогу, отправляется на высшие планеты, чтобы осуществить оставшиеся у него материальные желания. Затем он рождается в аристократической семье или семье, занимающей хорошее положение, живя в которой, он сможет возобновить практику йоги без всяких препятствий. Тот, кто практикует йогу уже долгое время, но еще не достиг совершенства, рождается в семье, где занимаются духовной практикой. Он чувствует непроизвольное влечение к возвышенным принципам йоги и успешно завершает свое самоосознание.

Кришна в 12-й главе «Бхагавадгиты» отвечает на вопрос «Как совершать преданное служение?», принимая во внимание то, что не все люди готовы сразу же приступить к практике высшей формы чистого преданного служения. Он предлагает пути постепенного возвышения, ведущие к этой цели.

Бхакти-йога – это постепенный процесс развития привязанности к божеству, идущий одновременно с отречением от материального мира.

Хотя карма-йога и считается самой низшей ступенью к лестнице йоги, Кришна говорит, что она лучше медитации, так как она более практична, поскольку не беспокоит ум суровыми и трудновыполнимыми требованиями, направленными на отречение. Для обозначения этой практики (описанной в текстах 10 и 12) существует специальный термин – «карма-мишра-

бхакти». Тексты 8 и 9 относятся к сфере чистого преданного служения, тогда как тексты 10 и 12 – к смешанному преданному служению. 9-й и 10-й тексты относятся к сфере вайдхи-бхакти, пути следования регулирующим принципам бхакти-йоги (прямой путь). Косвенный же путь представлен в стихах 11 (отречение от результатов деятельности, не связанное с бхакти) и 12 (медитация и развитие знания). Поведав о том, что человек, который постоянно медитирует на Кришну, несомненно достигнет его, Кришна объясняет теперь, как медитировать на него («Бхагавадгита», 8.8-13). При этом он упоминает о йога-мишра-бхакти (практике преданного служения, смешанной с аштанга-йогой).

Памятование о Кришне означает медитацию на его качества. Это важный момент, потому что снова и снова подчеркивает превосходство личности Кришны. Качества исходят из личности, а не из пустоты («Бхагавадгита», 8.9). Постоянная практика йоги дает человеку силу сосредоточить свой ум на Кришне, готовясь к критическому моменту жизни – к смерти («Бхагавадгита», 8.10–11). В сравнении с такими видами йоги, как шат-чакра-йога и чистая бхакти-йога, это наилучший путь, так как он наиболее доступен для всех классов людей. Поскольку строгое следование практике йоги ведических времен недоступно для людей нашего века, то бхакти (особенно повторение святых имен Кришны) является наиболее действенным средством очищения. Практика гьяна-йоги и аштанга-йоги требует многочисленных материальных качеств, в то время как повторять святые имена может кто угодно и где угодно («Бхагавадгита», 8.11–13).

В гьяна-йоге и аштанга-йоге способность человека духовно развиваться напрямую зависит от наличия у человека таких качеств, как знание и отречение, а также благоприятной ситуации для практики. В бхакти единственно, что необходимо, – это искреннее желание духовно развиваться. Для бхакти не существует материальных препятствий. В «Бхагавадгите» (11.66) говорится, что тот, кто хочет практиковать чистую преданность, не нуждается ни в каком предварительном очищении, Бхакти-йога сама по себе в высшей степени очищает.

Стремящийся к совершенству трансценденталист может думать, что он не готов заниматься прямым поклонением божеству. Он может почувствовать, что ему нужно практиковать какую-нибудь другую форму возвышения, а только затем прийти к непосредственному преданному служению. Но в этом нет необходимости. Когда человек искренне практикует бхакти-йогу, Кришна сам берет на себя ответственность за исправление недостатков в преданном. Все формы религии, йоги (связи) и дхармы (долга) предназначены для постепенного возвышения человека до его вечного положения преданного слуги верховного божества. Следовательно, не следует избегать непосредственного служения Кришне под предлогом других религиозных и общественных обязанностей.

Люди, трудящиеся только ради наслаждения чувств, не могут считаться йогами. Настоящие йоги – это карма-йоги, гьяна-йоги, аштанга-йоги и бхакти-йоги. В сущности, они равны, хотя имеют разные названия. Процесс йоги похож на лестницу, поднимаясь по которой, человек достигает Абсолютной Истины. 1-я ступень этой лестницы – нишкама-карма, или отказ от плодов труда. Когда к этому добавляются знание и аскетизм, такой процесс называется гьяна-йогой, и он является 2-й ступенью лестницы. Когда к ней присоединяется медитация на верховное божество, человек достигает 3-й ступени – Аштанга-йоги. Когда, наряду с Аштанга-йогой, практикуется любовное преданное служение верховному божеству, она превращается в бхакти-йогу.

Те, кто желает самого лучшего для человечества, избирают путь йоги. Чтобы достичь успеха в этом, необходимы решимость и строгое следование дисциплине на каждой ступени. Когда человек утвердился на какой-либо из них, он должен оставить привязанность к данному виду практики и подняться на следующую ступень. Те, кто по какой-либо причине не может достичь вершины лестницы и останавливается на одной из ступеней, получают результаты именно этой ступени.

Судьба различных йогов после смерти описана в «Бхагавадгите» (8.69). Кришна говорил: «Осын Кунти, о каком бы состоянии бытия ни помнил человек, покидая тело, того состояния он и достигнет в следующей жизни. Поэтому, о Арджуна, ты должен всегда думать обо Мне в образе Кришны и в то же время сражаться, исполняя свой долг. Посвящая Мне все свои действия и держа ум и разум сосредоточенным на Мне, ты непременно достигнешь Моей обители. Думай обо Мне как о всеведущей, старейшей Верховной Личности, как о владыке вселенной, как о том, кто меньше мельчайшего и кто поддерживает все мироздание; как о том, кто выше всех материальных представлений, кто непостижим и кто всегда остается личностью; как о том, кто сияет словно солнце, кто за пределами материальному миру».

В 10-м тексте речь идет о дхьяна-йогах: «Тот, кто в момент смерти направляет жизненный воздух в межбровье и, обуздав с помощью практики йоги свой ум, сосредоточивает его на верховном божестве, думая о Нем с любовью и преданностью, непременно достигнет обители Верховной Личности Бога».

Жизнь является своего рода подготовкой к заключительному экзамену – смерти. Тот, кто выдерживает его, отправляется в духовный мир. В момент смерти йог закрывает двери своих чувств, и этот процесс называется Пратьяхара. Слух его сконцентрирован на слоге «Ом», который звучит внутри. Другие чувства также оторваны от внешних объектов. Он концентрирует свой ум на Вишну, находящемся в сердце. Отрешившись таким образом от объектов чувств и сосредоточив ум, он концентрирует жизненный воздух в области темени и решает, куда ему пойти.

Существует бесконечное множество планет, за которыми находится духовный мир. Йоги получают знания о них из Вед. Чтобы достичь высших планет, человек должен сформировать определенный тип тела, в котором он сможет жить на одной из них. Мы не можем достичь их искусственными, материальными методами, поскольку, чтобы жить на них, нужно иметь соответствующее тело. На высших планетах продолжительность жизни значительно выше, чем на Земле, но даже там рано или поздно приходит смерть. И только в духовном мире человек полностью освобождается от всех страданий.

Целью практики шат-чакры-йоги является медитация, позволяющая поднять жизненный воздух к голове, проведя его через 6 чакр. В результате человек достигает совершенства в дхьяна-йоге и может перенестись на высшие планеты.

«Великие мудрецы, которые овладели знанием Вед, отреклись от мира и произносят омкару (слог Ом или Аум), входят в Брахман. Тот, кто стремится к этому совершенству, должен хранить безбрачие» («Бхагавадгита», 8.10–11).

Далее в общих чертах будет описана практика йоги, с помощью которой можно освободиться из материального плена. Йог должен полностью прекратить деятельность чувств, закрыв все врата тела, сосредоточив ум на сердце и подняв жизненный воздух в верхнюю часть головы, он должен войти в состояние транса. Он должен научиться управлять органами познания – глазами, ушами, носом, языком и органами осязания – и никогда не позволять им действовать ради собственного наслаждения. Тогда он сможет сосредоточить ум на сверхдуше в сердце и поднять жизненную силу в верхнюю часть головы.

«Если тот, кто неустанно занимается этой практикой йоги и произносит священный слог «Ом», высшее сочетание букв, будет, покидая тело, помнить Меня, он непременно попадет на планеты духовного царства» («Бхагавадгита», 8.13).

Дхьяна-йоги, концентрирующие ум на Кришне, могут достичь Голоки Вриндавана (вечно обители Кришны) и стать деревом или травой, то есть обрести свою сва-рупу (истинную природу) в шанта-расе – нейтральных взаимоотношениях с Кришной. Люди, не признающие верховное божество как личность, никогда не смогут стать жителями духовных планет. Они остаются в сиянии брахмаджьоти. Имперсоналисты сливаются с духовным бытием, но тем не менее

сохраняют индивидуальную природу, поскольку душа по своему положению является индивидуальностью.

Изначально мы обладаем качествами «сат-чит-ананда» – вечности, знания и блаженства. Те, кто входит безличное брахмджьоти, не могут остаться там вечно, думая: «Ну наконец-то я слился! Теперь я един с Брахманом». В брахмджьоти присутствуют качества вечности и знания, однако блаженства там нет. Хотя индивидуальное живое существо остается в брахмджьоти, как бы сливаясь с ним, «оно похоже на попугая, спрятавшегося в кроне дерева», следовательно, оно сохраняет свою индивидуальность.

В «Шримад-Бхагаватам» (10, 2.32) говорится: «О, лотосокий Господь, хотя непреданные, совершающие суровые аскезы, чтобы достичь высшего положения, могут почувствовать себя освобожденными, их разум нечист. Они падают вниз с этого мнимого пьедестала величия, поскольку далеки от твоих лотосных стоп». Имперсоналисты подобно космонавтам в поисках неизвестной планеты. Но, даже найдя ее, они не могут долго оставаться на ней, поэтому они вынуждены возвращаться на Землю. Находясь в этом мире, они должны научиться любить бога и преданно служить ему, только в этом случае мы сможем войти в духовный мир.

«Все планеты материального мира, от высшей и до низшей, – это юдоль страданий, где каждый вынужден снова и снова рождаться и умирать. Но тот, кто достиг Моей обители, осын Кунти, уже никогда не родится здесь» («Бхагавадгита», 8.16).

«То, что ведантисты называют непроявленным и нетленным, то, что именуют высшей целью, то место, достигнув которого живое существо никогда не возвращается в материальный мир, – это Моя высшая обитель» («Бхагавадгита», 8.21). В Ведах («Катха-упанишада», 1.3.11) говорится, что обитель верховного божества выше всех миров и что она является высшей целью каждого. «Олучший из Бхарат, сейчас Я расскажу тебе о периодах, в которые йоги покидают тело. От того, в какой период йог покинул тело, зависит, вернется он в этот мир или нет» («Бхагавадгита», 8.23).

То есть те, кто идет путем карма-йоги, гьяна-йоги или хатха-йоги, должны покидать тело в строго определенное время, так как от этого будет зависеть, вернутся они в мир рождения и смерти или нет. «Те, кто познал Верховный Брахман, смогут войти в Него, если покинут тело днем, в период, которому покровительствует божество огня и света, в течение 2 недель, когда луна растёт, и в течение 6 месяцев, когда солнце движется в северном полушарии. Йог, покинувший тело ночью, в период, которому покровительствует божество дыма, в течение 2 недель убывающей луны и в течение 6 месяцев, когда солнце движется в южном полушарии, достигает Луны, но затем возвращается на Землю».

«В Ведах описаны 2 пути ухода из этого мира: светлый и темный. Тот, кто уходит светлым путем, больше не возвращается сюда, тот же, кто уходит во тьме, будет вынужден вернуться» («Бхагавадгита», 8.24–26).

В 3-й песне «Шримад-Бхагаватам» Капила Муни говорит, что люди, преуспевшие в кармической деятельности и совершившие все необходимые жертвоприношения, после смерти отправляются на Луну. Там эти души живут 10 000 лет и наслаждаются жизнью, вкушая райский напиток сома-раса. После этого они возвращаются на Землю.

В «Чхандогья-упанишаде» (5.10.3–5) описывается, что те, кто с незапамятных времен занимается кармической деятельностью и философскими изысканиями, вынуждены постоянно переселяться с одной планеты на другую, пока они не достигнут уровня бхакти. «Человек, вступивший на путь преданного служения, не лишается благ, которых достигают изучением Вед, подвижничеством, жертвоприношениями, раздачей милостыни, философскими изысканиями и благочестивой кармической деятельностью. Просто служа Господу, он обретает плоды всех этих видов деятельности и в конце жизни попадает в вечную обитель Господа» («Бхагавадгита», 8.28).

На страницах «Бхагавадгиты» вы найдете информацию о том, что Кришна рассказал Арджуне о разных формах знания и религии: он открыл ему знание о Верховном Брахмане, знание о сверхдуше, рассказал о различных сословиях общества и ступенях духовного развития, об отречении от мира, а также объяснил, как освободиться от материальных привязанностей, обуздать чувства и ум, рассказал о медитации и т. д. Иначе говоря, он поведал ему об очень многих формах религиозной практики и в заключение сказал: «Оставь все религии и просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего» («Бхагавадгита», 11.66).

Существует много религиозных систем и методов очищения сознания: можно заниматься философским поиском истины, медитацией и мистической йогой, но тому, кто предался Верховному божеству, нет нужды прибегать ко всем этим методам. Но при кажущейся простоте метод бхакти одновременно очень сложен, так как доступен очень возвышенным личностям, не имеющих ложного отождествления себя с божеством и т. д.

Цель гьяна-йоги – постижение безличного сияния Брахмана, хатха-йога помогает осознать локализованный личностный аспект Абсолютной Истины (Параматму), а практика бхакти-йоги дает возможность полностью постичь Верховную Личность Бога, именно она дает то блаженство, которое может испытать человек, будучи здесь, на Земле. Познав различие методик, вы увидите то, что за ними всеми находится.

Абсолютная Истина может быть постигнута лишь теми, кто стремится ее постичь. Йога – это не цель, а средство ее постижения. Желаем вам удачи на вашем пути.

Практика бескорыстной деятельности, или Карма-йога

Карма – это материальная деятельность ради наслаждения ее плодами, а также последствия этой деятельности. Карми – это тот, кто действует ради наслаждения плодами своего труда.

Ошо Раджниш любил рассказывать такую историю.

Однажды он увидел, как мулла Насреддин идет, ругаясь и испытывая сильную боль, и спросил его: «В чем дело? Болит ли твой живот, или у тебя головная боль, или что-нибудь еще? В чем дело? Ты выглядишь, как будто тебе очень больно».

Мулла ответил: «Ничего страшного. Туфли, которые я ношу, слишком малы».

Ошо спросил: «Но тогда почему ты их носишь?».

Тот ответил: «Это единственное облегчение, которое я испытываю в конце дня. Это моя единственная радость, поэтому я не могу выбросить эти туфли. Они на один размер меньше, и это настоящий ад, но вечером это дарит мне рай. Когда я прихожу домой, я снимаю туфли, падаю на софу и говорю, что пришел. Это так замечательно».

Ошо неустанно повторял, что каждое действие должно быть разумно. Ни в чем нельзя доходить до абсурда и фанатизма.

Сама материальная природа (Пракрити) состоит из 3 гун – гуны благости (саттвы), гуны страсти (раджаса) и гуны невежества (тамаса). Над ними властвует вечное время (кали). Сочетание гун материальной природы под властью вечного времени дает начало различным видам деятельности, которые называются кармой. Эта деятельность началась в незапамятные времена, и мы, пожиная ее плоды, страдаем или наслаждаемся.

Предположим, что вы бизнесмен, которому с большим трудом удалось заработать огромное состояние. В этом случае вы выступаете в роли наслаждающегося, но затем ваши дела расстраиваются, а вы теряете все свои деньги, в результате чего вам приходится страдать. Аналогичным образом, какой бы сферы жизни мы ни коснулись, повсюду есть живые существа (дживы), которые либо наслаждаются результатами своей деятельности, либо страдают из-за них. Это и называется кармой.

Материальная природа – это отдельная энергия верховного божества (Ишвары). Живые существа относятся также к его энергии, однако они не отделены от него, а вечно связаны с ним. Таким образом, Ишвара, живые существа (дживы), материальная природа (Пракрити) и время (кали) связаны друг с другом и существуют вечно.

Однако карма не является вечной, хотя ее результаты могут приходиться к нам из глубокой древности. Пожиная плоды своей деятельности, мы страдаем или наслаждаемся с незапамятных времен, однако в наших силах изменить результаты кармы. Это возможно, если мы обладаем совершенным знанием. Все мы заняты разного рода деятельностью, но никому неизвестно, какой деятельностью необходимо заниматься, чтобы разорвать заколдованный круг действий и их последствий, а затем освободиться от своей кармы.

Параматма, сверхдуша, пребывает в сердце каждого как Ишвара, повелитель, и дает живому существу указания, которые помогают ему действовать в соответствии со своими желаниями, потому что само живое существо склонно забывать о том, что оно хотело делать. Сначала оно принимает решение действовать тем или иным образом, а затем запутывается в последствиях собственной кармы. Оставляя одно тело, оно получает другое, подобно тому, как мы снимаем одну одежду и надеваем другую. Меняя таким образом тела, душа страдает и наслаждается из-за своих прошлых действий. Однако действия и последствия прошлых действий живого существа меняются, когда оно достигает гуны благости, то есть приходит в нормальное состояние и понимает, как нужно действовать. Действуя правильно, живое существо

изменяет свою карму к лучшему, следовательно, ее нельзя назвать вечной. Вот почему из 5 категорий Ишвара, джива, Праkritи и кали являются вечными, а 5-я – карма – преходящей.

Существуют 3 причины страдания:

- папам (грех);
- биджам (материальные желания);
- авидья (невежество, коренная причина).

Греховные действия (папам) влекут за собой следующие последствия:

- прарабдха (проявленные);
- апрарабдха (непроявленные).

«За одни наши греховные действия нас ожидают страдания в будущем, за другие же, уже созревшие, мы страдаем сейчас» («Нектар преданности»).

Известны 5 видов материальных страданий, называемых «клеши», которые прекращаются благодаря бхакти: авидья, асмита, рага, двеша и абхинивеша.

Слово «клеша» буквально означает «страдание», «несчастье», но в данном случае его следует понимать как «причина страданий». Описание клеш приводится в «Йога-сутре» Патанджали, в 3-й сутре «Садхана Пади», где говорится, что они представляют собой 5 различных видов или причин невежества (авидьи).

Клеши обуславливают наш правильный или неправильный выбор, стремление к праведности или безбожию, что влечет за собой либо благочестивые, либо греховные поступки, в результате которых мы наслаждаемся или страдаем.

Как уже было сказано выше, существует 5 видов клешей:

– авидья – невежество, которое проявляется в том, что мы ошибочно принимаем преходящее за вечное, страдания за блаженство, скверну за чистоту и то, что не является нашей истинной сущностью, за таковую;

– асмита – ложное эго, мировоззрения, вызванное отождествлением себя с телом, мышление в рамках концепции «я» и «мое», восприятие реальности на уровне грубых чувств;

– рага – привязанность, стремление к материальному счастью и средствам его достижения;

– двеша – ненависть, неприятие страданий и всего, что служит их причиной;

– абхинивеша – подсознательная тяга к удовлетворению чувств, привычки и пристрастия, сохраняющиеся с прошлой жизни, а также глубокая привязанность к материальному телу и страх смерти.

К клешам относятся также последствия греховной деятельности: прарабдха (дающие о себе знать), апрарабдха (непроявленные), рудха (в виде ростка) и биджа (в виде семени).

Дающие о себе знать греховные реакции (прарабдха-папам) проявляются следующим образом.

На ранней стадии развития болезни ее можно остановить, но если она стала хронической, вылечить ее гораздо труднее. Подобно этому труднее противодействовать уже проявленным реакциям на совершенные грехи. Рождение (плохое или хорошее) является осязаемым результатом действия закона кармы – проявленной реакции (прарабдха-папам).

Непроявленные греховные реакции (апрарабдха-папам) имеют 2 вида. Один из них приводит к непосредственным физическим или душевным страданиям. А последствия другого влекут за собой страдания косвенно, усиливая склонность человека грешить. Примером могут служить реакции на недозволенные половые отношения. Одни реакции приводят к непосредственным физическим или душевным страданиям, а другой вид последствий способствует этому, усиливая склонность человека к сексу. Таким образом, усиление сексуальных желаний побуждает его продолжать недозволенные половые связи в будущем, запутывая в кармическом круговороте страданий. С возрастанием греховных желаний увеличивается и греховная дея-

тельность. А вместе с этим возрастают греховные желания – это замкнутый круг. Чем больше человек пытается удовлетворить свои желания, тем сильнее они становятся.

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.