

**Раджа-йога** («царская йога»), также известна как **классическая йога** — одна из шести ортодоксальных школ в философии индуизма, которая базируется на «Йога-сутрах» Патанджали. Основная цель раджа-йоги — контроль ума посредством медитации (дхьяна), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение освобождения. Так как практика раджа-йоги делится на восемь этапов, её также называют **аштанга-йогой** «восьмиступенчатой йогой».

## Термин

Термин «раджа-йога» является ретронимом, введённым в употребление в XIV веке в «Хатха-йога-прадипике» для установления отличия школы основанной на «Йога-сутрах» от нового течения в хатха-йоге. В XX веке термин также начал использоваться Брахма Кумарис для обозначения практикуемой ими медитационной практики. Раджа-йога Брахма Кумарис, однако, представляет собой крайне упрощённый вариант классической раджа-йоги Патанджали.

## Определение

Раджа-йога так называется потому, что она направлена на работу с умом. Ум традиционно считается «царём» психо-физической структуры индивида, который, сознательно или нет, следует его приказам. Из-за природы взаимоотношений между телом и умом, тело должно быть сначала поставлено под контроль посредством самодисциплины и очищено различными способами (см. хатха-йога). Перед началом практики более возвышенных аспектов йоги, необходимо достичь более высокого уровня общего физического и психологического здоровья. Разного рода дурные привычки не дают возможности достичь духовной уравновешенности. Через практики воздержания (яма), такие как целибат, отказ от алкоголя и наркотиков и постоянное внимание ко всем своим действиям на уровне тела, речи и ума, человек становится способным заниматься медитацией. Подобная аскеза или самодисциплина является другим значением слова «йога». Свами Сатчитананда говорит по этому поводу, что: «Каждая мысль, чувство или воспоминание приводит в движение ум, меняет его, окрашивая зеркало ума в разные цвета. Если вы сможете удержать ум от изменений — он станет спокойным и неподвижным и вы сможете войти в контакт с вашим истинным „Я“». В самом начале «Йога-сутр» Патанджали утверждается *йогаши чितта-вритти-ниродхах* (1.2) «Йога есть обуздание волнений, присущих уму». Затем там детально описываются методы, с помощью которых ум в конце концов можно привести к спонтанному состоянию, называемому «нирбиджа», в котором у него уже не будет существовать мысленных объектов сосредоточения.

Практики, которые обеспечивают для индивида возможность достичь этого состояния, можно отнести к раджа-йоге. Таким образом, раджа-йога включает в себя, но одновременно стоит в стороне от остальных видов йоги, побуждая ум избегать сосредоточения на различных практиках, которые могут привести к созданию иллюзорных мысленных объектов. В этом контексте раджа-йогу называют «царской йогой» — все йогические процессы рассматриваются как потенциальные инструменты

для достижения этой стадии нирбиджа, которая выступает как пункт отправления на пути очищения от кармы и достижения мокши или нирваны. Исторически, школы йоги, называющие себя «раджа», предлагают своим ученикам сочетание йогической практики с философским мировоззрением подобного рода.

## Практика

Раджа-йога нацелена на установление контроля над умом. У практикующего раджа-йогу садхана начинается с обучения управлять умом, хотя определённые минимальные практики асан и пранаямы также имеют место, являясь частью подготовительного процесса к медитации и сосредоточению. В практике раджа-йоги существуют восемь ступеней или уровней, из-за чего её также называют аштанга-йогой (от санскритского *ашта* — восемь):

1. **Яма** — нормы поведения — самоограничение
2. **Нияма** — следование религиозным правилам и предписаниям — полное посвящение себя духовным практикам
3. **Асана** — объединение ума и тела посредством физической деятельности
4. **Пранаяма** — контролирование дыхания, приводящее к объединению тела и ума
5. **Пратьяхара** — отвлечение чувств от контакта с их объектами
6. **Дхарана** — целенаправленная сосредоточенность ума
7. **Дхьяна** — медитация (внутренняя деятельность, которая постепенно приводит к самадхи)
8. **Самадхи** — умиротворённое сверхсознательное состояние блаженного осознания своей истинной природы

Иногда эти восемь уровней разделяют на четыре низшие и четыре высшие. При этом, низшие уровни ассоциируются с хатха-йогой, а высшие — принадлежат к раджа-йоге. Одновременная практика трёх высших ступеней называется самьяма.

## Яма

Яма состоит из пяти элементов: ахимса (ненасилие), сатья (правдивость), астея (воздержание от воровства), брахмачарья (самодисциплина, контроль над желаниями), и апариграха (отсутствие алчности).

## Нияма

Нияма заключается в следовании пяти правилам: шауча (внутренняя и внешняя чистота), сантоша (удовлетворённость), тапас (аскеза), свадхьяя (изучение священных писаний и повторение мантр), и ишварапранидхана (предание себя Богу и поклонение Ему).

Те, кто практикуют медитацию не следуя безукоризненно моральным принципам, без практики ямы-ниямы не смогут получить плоды своей медитации. Вначале необходимо

очистить ум через практику ямы-ниямы, и только потом заниматься обыкновенной медитацией, в конце концов достигая совершенства.

## **Асана**

Асаной называется любая устойчивая, неподвижная поза. Асаны укрепляют тело. Эта ступень йоги характеризуется снятием напряжённости и медитацией.

## **Пранаяма**

Дыхательные упражнения для контроля энергий. Прана означает «жизненная сила», а «яма» — контролировать, управлять.

## **Пратьяхара**

Техника отвлечения чувств от объектов на которые они направлены. Пратьяхара даёт внутреннюю духовную силу. Она позволяет достичь умственного сосредоточения и увеличивает силу воли.

## **Дхарана**

Концентрация. Настоящая йога начинается со сосредоточенности, которая переходит в медитацию. Конечный результат медитации — самадхи. Умственному сосредоточению способствуют удержание дыхания, брахмачарья, саттвическая еда, уединение, молчание, сатсанга (нахождение в обществе гуру) и ограничение общения с людьми. В особенности рекомендуется концентрация на трикути (пространстве между бровями, которое также называют третьим глазом). Таким образом можно достичь контроля над умом, так как трикути считается точным местоположением ума.

## **Дхьяна**

Дхьяна это медитация. Основными препятствиями в медитации являются сон, блуждания ума, привязанность к объектам чувственного удовлетворения, тонкие материальные желания и стремления, лень, секс и алчность. Для достижения прогресса в йоге необходимо свести до минимума удовлетворение телесных нужд и научиться управлять страстями. Вайрагья помогает успокоить ум. Необходимо избегать борьбы с умом во время медитации, так же как и усиленных попыток сосредоточить ум. Когда приходят нежелательные мысли, советуется не сопротивляться им и не пытаться побороть их с помощью силы воли, так как это вовлекает ум в нежелательную деятельность и приводит к потере энергии. Чем больше мы прилагаем усилий чтобы побороть материальные мысли, тем сильнее и сильнее они становятся, атакуя вновь и вновь. Поэтому рекомендуется просто оставаться безразличным свидетелем и пытаться заменить материальные мысли духовными, таким образом вовлекая ум в положительную деятельность. Важную роль в практике медитации также играет регулярность.

Так как ум находится под влиянием трёх качеств материальной природы — саттвы, раджаса и тамаса, он обычно находится на одной из пяти различных стадий:

- **Кшипта** (блуждание)
- **Викшипта** (собранность)
- **Мудха** (невежество)
- **Экагра** (целенаправленность)
- **Ниродха** (противоположность)

Контролируя свой ум, садхана постепенно обретает различные сиддхи и в конце концов достигает асампрагьята-самадхи или кайвальи. Сиддхи, однако, рассматриваются как нежелательные, так как они выступают как огромный соблазн на пути практикующего раджа-йогу и могут привести к падению. Раджа-йоги практикует самьяму — одновременную практику дхараны, дхьяны и самадхи.

Ум управляется посредством абхьясы (практики) и вайрагьи (отречения). Любая практика, которая уравнивает ум и делает его целенаправленным, называется абхьясой.

## Самадхи

Конечная реализация йогина, которую можно интерпретировать как просветление. Препятствия и блуждания ума устраняется, йогин становится независим от внешнего мира и растворяется в безличностном абсолюте (Брахман).

Пять немощей, которые необходимо преодолеть для того, чтобы достичь самадхи, это:

- **Авидья** (невежество)
- **Асмита** (эгоизм)
- **Рага** (симпатии)
- **Двеша** (антипатии)
- **Абхинивеша** (привязанность к материальной жизни)

Самадхи бывает двух типов:

1. **Савикалпа**, сампрагьята или сабиджа
2. **Нирвикалпа**, асампрагьята или нирбиджа.

В савикалпе существует **трипути** — триада познающего, познаваемого и знания. На этой стадии все оставшиеся самскарны полностью исчезают. В нирвикалпа самадхи подобной триады не существует. Савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, сасмита и сананда — это различные формы савикалпа самадхи.

Самадхи, которого достигает бхакта, называется бхава-самадхи, джнани обретает баддха-самадхи, а раджа-йоги — ниродха-самадхи.

# Раджа-йога

Раджа-йога – это йога работы исключительно с сознанием, т.е. медитация (и самоанализ). [В раджа-йоге нет асан](#), и в ней всего несколько популярных пранаям (как и в буддизме). Считается, что раджа-йога – это в первую очередь последние 4 ступени восьмиступенчатой аштанга-йоги Патанджали, хотя в целом она связана со всеми 8 ступенями. В буквальном переводе "раджа-йога" означает "царица среди йог", что указывает на её исключительный наивысший статус среди всех видов йоги, а не на то, что она предназначена только для раджей (царей).

В древности в состав раджа-йоги входили также практики визуализации, но в настоящее время они присутствуют только в тантре (шактийском учении), отделённом догматиками от йоги более 2 тысяч лет назад. Именно раджа-йога считается классической йогой. Сам термин "раджа-йога" – это ретроним, появившийся в XIV веке в связи с появлением учения физкультурной хатха-йоги (в тексте "Хатха-йога-прадипика"). До этого под йогой понималось то, что сейчас называется раджа-йогой.

Главным инструментом раджа-йоги служит [самьяма \(саньяма\)](#), для применения которой вначале необходимо овладеть [медитацией](#). Также крайне важен этический момент личностного (духовного) роста, выражаемый в развитии виджнянамайя-коши до выстраивания анандамайя-коши, на чём делается большой акцент в буддизме (развитие сострадания). Рамана Махарши, можно сказать, произвёл революцию в индуизме, указав на огромное значение самоанализа (в далёкой перспективе личностной эволюции).

- [Свами Вивекананда "Раджа-йога"](#), главы: [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#).
- [Йог Рамачарака "Раджа-йога"](#), чтения: [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#).
- [Свами Шивананда "Четырнадцать уроков раджа-йоги"](#)
- [Свами Шивананда, глава пятидесятая "Раджа-йога" – отрывок из книги "Золотая книга йоги"](#)
- [Йог Рамачарака "Основы мирозерцания индийских йогов"](#), [1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) [7](#) [8](#) [9](#) [10](#) [11](#) [12](#) [13](#) [14](#) [15](#).

Ниже приведена подборка текстов, которые могут помочь в освоении учения раджа-йоги:

- [Описание духовной медитативной практики](#) в одной из ветвей (виджняна-вада) буддизма махаяны. Предельно практичное и полезное описание медитативной садханы.
- ["Йога-сутры" Патанджали](#) – наиболее авторитетный текст по йоге.
- ["Йога-рахасья"](#), или "Мистерия йоги" [Даттатреи](#).
- ["Йога-шастра"](#), или "Учение йоги" Даттатреи.
- ["Йога Васиштха Сара Санграхах"](#) – компиляция 86 шлок из 32000 шлок "Йоги Васиштхи".
- [Шандилья-упанишада](#)
- [Йога-кундалини-упанишада](#)
- [Йога-таттва-упанишада](#)
- Прем Нирмал ["Наука медитации"](#) – что такое медитация и чем она не является.
- ["Зоизм"](#) – учение раджа-йоги и самореализации для людей Запада. Опубликовано по изданию 1907 г.
- ["Медитации"](#) Дж. Кришнамурти – подборка высказываний о медитации; совершенно [непрактичные](#), но бесподобные по своей эстетической красоте и точности передавания действительного состояния медитации.
- ["Индийская философия"](#), Сарвепалли Радхакришнан, [том I](#), [том II](#).

---

Интересные книги, не связанные с йогой непосредственно:

- ["Трипура-рахасья"](#) – диалог [Даттатреи](#) и Парашурамы.
  - ["Авадхута-гита"](#) – монолог Даттатреи, самая адвайтическая книга индуизма.
-