

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 самскары 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.
-