

ГЛАВА I. СТУПЕНИ ЙОГИ

Первое дошедшее до нас описание Йоги — классический труд Йога Сутра, написанный мудрецом Патанджали примерно во втором веке до н. э. Патанджали обобщил опыт многих предшествующих поколений, по крупицам собиравших и выверявших эти знания. Йога Сутра состоит из 185 афоризмов под общим названием «Драгоценные четки», в которых раскрывается смысл Йоги, описываются средства для достижения цели и препятствия, стоящие на пути Йогина.

Средства Йоги Патанджали представил в виде восьми ступеней для поиска души. Поэтому Йогу Патанджали называют также восьмиступенной или восьмичастной Йогой. Вот эти ступени:

1. Яма — соблюдение всеобщих моральных заповедей;
 2. Нияма — внешнее и внутреннее очищение через самодисциплину;
 3. Асана — поза — достижение физического здоровья посредством физических упражнений;
 4. Пранаяма — контроль над дыханием или умение путем дыхательных упражнений управлять потоками Праны (общееуниверсальной энергии) как в своем теле, так и за его пределами;
 5. Пратьяхара — управление чувствами;
 6. Дхарана — сосредоточение и концентрация;
 7. Дхиана — размышление и созерцание, или медитация;
 8. Самадхи — слияние с Духом Вселенной.
- Рассмотрим каждую из ступеней.

ЯМА

Под Ямой понимают соблюдение индивидуумом всеобщих моральных заповедей. Эти моральные заповеди, или этические принципы, носят универсальный характер, следовать им необходимо любому человеку независимо от пола, возраста, национальности. Несмотря на то, что они были сформулированы более двух тысяч лет назад, их значение в наше время и в нашем обществе чрезвычайно велико. В Яму входят следующие принципы:

1. Ахимса — непричинение вреда;
2. Сатья — правдивость;
3. Астея — отсутствие стремления к обладанию чужим;
4. Апариграха — непринятие даров, или свобода от ненужных вещей;
5. Брахмачарья — контроль над половым влечением.

Социальную значимость этих правил трудно переоценить. Их нарушение ведет к насилию, лжи, воровству, жадности, беспутству, сеет горе и страдание, в то время как соблюдение принципов Ямы приводит ученика к гармонии. О любом человеке, следящем заповедям Ямы, окружающие скажут — это хороший человек. Йогин, утвердившийся в Яме, открывает для себя новую радость — радость доброжелательности, которая сильнее и постояннее удовольствий злорадства и обладания. Йогин тем самым поднимается на новую ступень в своем духовном развитии.

Можно долгие годы делать йоговские упражнения, многое знать и уметь, но если правила Ямы не стали неотъемлемой частью человека, то все выполняемое превращается в лучшем случае в гимнастику и никак не может считаться Йогой. В Индии неуклонное следование Яме является обязательной составной частью ученичества.

1. АХИМСА

Это высшее правило морали, главное из всех Ям. Ахимса буквально означает «неубийство», «ненасилие», но принцип Ахимса имеет более широкое значение. Это не только непричинение вреда в поступках, словах и мыслях, но еще и Любовь ко всему существующему.

Йогин восстает против зла, которое творят люди, но не против этих людей. Ахимса предписывает любить человека и в то же время бороться со злом, которое в нем есть. Мириться со злом нельзя.

Вместе с тем йогин обязан выполнять свое социальное предназначение. В Бхагават Гите Шри Кришна разъясняет Арджуне, могущественному стрелку из лука, не пожелавшему сражаться: «Что же касается твоего долга кшатрии (воина. — Т. В.), то знай, что нет лучшего для тебя занятия, чем сражаться во имя принципов. Поэтому не надо колебаться. Будь уравновешен, о Арджуне, исполняй свой долг, не беспокоясь об успехе или неудаче. Такое самообладание называется йогой». ([2], гл. 2, тексты 31 и 48, с. 122 и 141).

Йогин знает, что все люди имеют одинаковые права на жизнь и что жизни всех людей связаны друг с другом. Поэтому он с

готовностью помогает окружающим, видя в том истинное счастье, и становясь источником радости для всех на своем пути.

Ахимса предполагает также освобождение от страха. Йогин ничего не боится, потому что знает причины зарождения страха и способы его преодоления, и никто не боится его самого.

Ахимса предписывает и освобождение от гнева. При этом различают два вида гнева. В одном случае это гнев гордыни. Такой гнев ослепляет рассудок, ведет к неправильным суждениям и поступкам. С ним надо бороться. В другом случае йогин гневается на себя, когда его постигает неудача. Это ведет к духовному развитию. Снисхождение к другим и взыскательность к себе — истинные черты йога.

Йогин «не только не должен сам вредить в мысли, слове и деле кому бы то ни было, но также не должен быть причиной вреда и не должен побуждать кого-либо на произведение вреда. Именно благожелательными и добрыми мыслями, желаниями и действиями человек может помочь другим, а также и себе, и он может поднять и воодушевить себя. Напротив, слабыми, злыми и вредными желаниями, мыслями и действиями человек вредит не только другим, но также и себе» — (Шри Свами Нарайянананда, [19], с. 10).

2. САТЬЯ

Сатья — дословно «правдивость». Сатья предполагает абсолютную правдивость в мыслях, словах и делах. Любая неискренность препятствует достижению гармонии.

Ложь, клевета, оскорбления и ругань, а также высмеивание того, что другие почитают священным, несовместимы со следованием Йоге, наносят прямой вред окружающим и самому человеку, вслух или мысленно изливающему яд.

Контроль над речью ведет к освобождению от злобы. Свободный от злобы исполняется милосердием ко всем.

Разумеется, следование Сатье не должно противоречить Ахимсе.

3. АСТЕЯ

Астея — буквально «неворовство», предписывает не домогаться чужого. Астея запрещает любые формы злоупотреблений. Ведь неправомерное обладание чужой собственностью причиняет боль другому человеку, что также является нарушением Ахимсы и делает невозможным духовное развитие.

Поскольку потребности йогина сведены к минимуму, то он считает нарушением принципов Астеи обладание вещами, в которых не испытывает действительной необходимости. Это тесно связано со следующей моральной заповедью.

4. АПАРИГРАХА

Апариграха — «не копить», «не собирать», «не принимать дары». Йогин тренирует свой ум не ощущать недостатка в чем-либо. Тогда все, в чем он действительно нуждается, приходит к нему без всяких усилий в надлежащее время.

О значении непринятия даров Шри Свами Нарайянананда джи Махарадж писал: «Получить что-либо натурой или деньгами означает, что получатель остается с мыслью своей обязанности дающему, и, таким образом, его ум привязывается к дающему. Каждая такая привязанность делает ум нечистым и стягивает человека вниз». ([19], с. 12). Однако в любом случае надо помнить о первостепенном значении соблюдения Ахимсы, ведь бывают случаи, когда отказ от подарков приносит вред дарующему.

Замечательный стих есть в Упанишадах, смысл которого сводится к следующему: отправляясь к Яме (богу смерти), с собой не возьмешь ничего. Свами Йогонанда по этому же поводу пишет, что 50 лет, прожитых в роскоши и удовольствии, не имеют никакого значения, если вслед за ними последуют три года болезней и страданий.

В целом принцип Апариграха можно определить как свободу от накоплений. Равнодушие к вещам дает йогину спокойствие.

5. БРАХМАЧАРЬЯ

Брахмачарья переводится как «безбрачие», «религиозные занятия», «воздержание». Однако понятие Брахмачарья — это скорее состояние ума и духа. Правильнее сказать, что это контроль над влечениями. И холостяк, и семьянин могут одинаково заниматься йогой. Более того, все законы морали рекомендуют женитьбу. Многие йоги и мудрецы древней Индии были женатыми и имели семьи. Они не уклонялись от социальной и моральной ответственности.

Брахмачарья запрещает беспутство, и с этим нельзя не согласиться. Соблюдение этого принципа дает запас жизненных сил, энергию, сильный интеллект. Брахмачарья — дорога мудрости.

НИЯМА

Это индивидуальные правила поведения, дисциплинирующие занимающегося. В Йога Сутра выделены пять Ниям:

1. Шауча — чистота;
2. Сантоша — удовлетворенность;
3. Тапас — рвение и строгость;
4. Свадхьяйя — самообразование или познание своей души;
5. Ишвара Пранидхана — преданность высшим идеалам.

1. ШАУЧА

Под Шаучей понимают чистоту тела и чистоту души. Чистота внешних покровов тела поддерживается омовениями, ношением чистой одежды и поддержанием жилища в чистоте и порядке. Гигиена некоторых внутренних поверхностей — полости рта, желудочно-кишечного тракта, носовых ходов и т. д. — осуществляется с помощью специальных процедур. Асаны и пранаямы поддерживают физическое и отчасти психическое здоровье, что также входит в понятие «чистота». Но главное значение Йога придает нравственному очищению. Это прежде всего устранение отрицательных эмоций — ненависти, гнева, страха, алчности, гордыни, страсти, вожделения. Отсутствие отрицательных эмоций способствует контролю над дурными мыслями. Такое очищение устраняет умственные страдания — уныние, печаль, дает доброжелательность и внутреннюю радость.

Большое значение придается чистоте речи. Это и соблюдение произносительных норм языка, и хорошая дикция, и нравственность высказываний.

В один ряд с категориями чистоты тела, мыслей и речи Йога ставит чистоту пищи. Здесь важны способ, которым добывается пища, характер пищи и цель ее употребления. Йоги не едят ни слишком много, ни слишком мало, а ровно столько, сколько необходимо для поддержания жизнедеятельности. Привычка же есть ради удовольствия ослабляет волю, препятствует духовному развитию и разрушает организм.

В литературе по Йоге некоторые авторы настаивают на вегетарианской диете. С этим трудно согласиться. До 20 лет смешанное питание весьма желательно для полноценного развития, особенно в условиях нашего климата. В дальнейшем йогин переходит на чисто вегетарианскую пищу, только если почувствует в том необходимость.

2. САНТОША

Сантоша — это удовлетворенность, другими словами, — поддержание постоянного положительного эмоционального фона. Для йогина это естественное состояние, поскольку он не ощущает ни

в чем недостатка. Сантоша не допускает конфликтов, точнее, предписывает исключить саму возможность их зарождения. В конфликтной ситуации йогин всегда ищет собственные промахи и если не в силах изменить положение вещей, изменяет свое отношение к нему. На определенной стадии конфликты становятся просто невозможными.

3. ТАПАС

Дословно «тапас» — «быть сжигаемым огнем», «пламенеть» или «испытывать боль», что означает непреклонное стремление к цели через самоограничения, борьбу со своими пороками, суровую дисциплину. Практика Тапаса — это кузница характера. Только с помощью железной воли йогин приобретает силу тела и ума, мужество и мудрость.

Непременное условие успешного продвижения вперед — наличие достойной цели. Существование без цели теряет смысл, способствует развитию лени и других дурных наклонностей. Жизнь — это движение, и только имея твердый ориентир, можно оценить свои успехи, т. е. ощутить это движение.

С другой стороны, для достижения желаемого необходимо прикладывать определенные усилия. Именно Тапас делает возможным любое продвижение.

4. СВАДХИАЙЯ

Свадхияйя значит «самообразование». Это философские размышления, беседы, чтения, способствующие осознанию смысла жизни и пути к самосовершенствованию.

Интересно, что Свадхияйя предполагает изучение всех доступных знаний о различных философских системах, религиях, воззрениях. Это необходимо для твердого определения своей жизненной позиции. Утвердившись в Свадхияйе, йогин получает неисчерпаемое поле деятельности.

5. ИШВАРА ПРАНИДХАНА

Под Ишвара Пранидханой понимают посвящение йогиним всех своих действий и воли той Высшей Цели, которую он осознал, практику Свадхияйи.

Для разных людей эта цель будет неодинаковой, но дорога к ней всегда учит любви и мудрости и ведет к совершенству. Учителем при этом выступает сама жизнь.

АСАНА

Асана — третья ступень Йоги. «Асана» переводится как «поза», «положение», «поток». На этой ступени йогин наряду с соблюдением принципов Ямы и Ниямы занимается специальными физическими упражнениями.

Асаны — это не просто гимнастика. Все позы требуют определенного психического настроя и концентрации внимания на различных частях тела. Асаны не только укрепляют и очищают тело, но и развивают мыслительные особенности. С практикой в асанах к йогину приходит также умение сосредоточиваться, необходимое на последующих ступенях Йоги.

Система асан вырабатывалась на протяжении тысячелетий. Удачные находки закреплялись и передавались следующим поколениям, неудачные отбрасывались. И сейчас мы имеем обширный набор упражнений, обеспечивающих комплексное или избирательное воздействие на каждый мускул, орган, нерв или железу организма.

Для занятий асанами не нужны громоздкие и дорогостоящие снаряды, специально оборудованные залы или площадки. Выполнять позы можно у себя в комнате, единственный желательный инвентарь — коврик для занятий.

Практикой в асанах приобретаются отличное здоровье, красивое телосложение, гибкость, сила и быстрота, большая жизнеспособность, душевное спокойствие и уверенность в себе.

Большинство поз представляют собой статические упражнения. Каждое положение может выдерживаться от нескольких секунд до десятков минут. За небольшим исключением, тело в асанах максимально расслаблено. Это обеспечивает отличный отдых. Поэтому после занятий Хатха-Йогой ощущается прилив сил и бодрость, а не выматывающая усталость.

Итак, основное назначение асан — сделать тело и ум здоровыми, управляемыми и безотказными. Но не следует думать, что в этом и заключается смысл занятий Йогой. Ведь сами асаны — лишь средство. Тело для йогина — это инструмент для основной деятельности, инструмент, о котором надо заботиться и систематически приводить в порядок, но не более того. Если человек встает на путь культа тела, то он погиб для йоги.

Как показывает практика, большинство занимающихся в наши дни начинают сразу с третьей ступени, с асан, минуя Яму и Нияму. Действительно, наиболее быстро практический результат дают именно асаны и пранаямы, но такие занятия нельзя назвать Йогой. Хатха-Йога включает в себя первые четыре ступени восьмичастной Йоги Патанджали — Яму, Нияму, Асану и Пранаяму. Только гармоничное развитие физических способностей и душевных качеств обеспечит единство, которое считают Йогой.

Йоги придают большое значение смыслу названий асан. Это названия растений (поза дерева, поза лотоса), насекомых (поза саранчи), пресмыкающихся (поза змеи), амфибий (поза лягушки, поза крокодила), птиц (поза петуха), животных (поза льва). Некоторые позы носят имена мудрецов (поза Бхарадваджа) и героев (поза Вирабhadра). Пребывая в каждой из поз, йогин осознает свою общность со всеми существами. В этом еще одно назначение асан — в постижении внутреннего единства всего мира.

ПРАНАЯМА

По понятиям йогов, Прана в широком смысле слова — энергетическая основа всего существующего. Все остальные виды энергии — механическая, тепловая, электромагнитная, ядерная, а также энергия живых существ — суть проявление Праны. В более узком смысле Прана — энергия дыхания, жизненная сила.

Аяма означает расширение, ограничение или продолжительность. Таким образом, Пранаяма — регулирование дыхания или управление Праной, четвертая ступень Йоги.

При выполнении пранаям необходимо полное сосредоточение. Любое дыхательное упражнение — это не просто вдохи-выдохи в определенном ритме. Пранаямы предполагают мысленное представление потоков Праны. Эти представления могут быть зрительными, осязательными, иногда слуховыми, вкусовыми или обонятельными. Научившись ощущать потоки Праны, йогин начинает управлять ими. Такое самовнушение чрезвычайно эффективно, но приручение Праны — очень долгий процесс, тут необходимы постепенность и осторожность.

При занятиях пранаямами активизируется весь аппарат дыхания — ноздри, носовые проходы, трахея, бронхи, легкие и диафрагма. Эти органы очень чувствительны. Неправильно выполняемые дыхательные упражнения могут привести к различным болезням нервной системы и органов дыхания. Поэтому заниматься пранаямами можно только под контролем инструктора.

Практикой в Пранаяме достигаются развитие органов дыхания, укрепление нервной системы, эмоциональная уравновешенность. При этом повышается способность к концентрации усилий, возрастает жизнеспособность.

Мудрец XVII века Кариба Эккен писал: «Если Вы будете воспитывать спокойствие духа, сперва научитесь управлять дыханием. Когда дыхание под контролем, сердце будет пребывать в спокойствии. Но когда дыхание судорожно, сердце будет в беспокойстве. Поэтому сперва регулируйте свое дыхание, это смягчит Ваш характер и успокоит дух». (Цит. по [18], с. 43).

Научившись управлять дыханием, йогин получает возможность контролировать чувства, что позволяет ему перейти к следующей ступени — Пратъяхаре.

ПРАТЪЯХАРА

Пратъяхара — это освобождение ума от власти чувственных объектов, пятая ступень Йоги. На этом этапе рассудок йогина, успокоенный асанами и пранаямами, овладевает способностью обращать свой взор не на предметы, доставляющие чувственные удовольствия, а внутрь самого себя. Иными словами, Пратъяхара — это контроль над своими чувствами.

«Подобно тому, как лодку уносит сильным ветром, так и единственное чувство, завладевшее человеком, способно унести прочь его разум». ([2], гл. 2, текст 67, с. 159).

Контролировать чувства очень трудно, поэтому немногие из людей идут по пути Йоги дальше пятой ступени. Мир очень велик и многообразен, слишком много соблазнов привлекают человека. Для йогина же истинное наслаждение состоит в сознании, что он есть, что он несет добро окружающим, не испытывая горестей желаний и потерь.

«Йогин вначале предпочитает то, что горько и ядовито, но он настойчиво продолжает свою практику, зная хорошо, что в конце концов это станет наисладчайшим нектаром. Другие же страстно желают в союзе со своими чувствами обладать объектами их желаний, предпочитая то, что сначала кажется сладким, но в конце концов становится горьким и ядовитым» — Б. К. С. Айенгар ([18], с. 48).

Упражняясь в Пратъяхаре, йогин осуществляет постоянную самопроверку. С неслабеющим упорством он уничтожает мысли, порожденные мраком, невежеством, обманом, злом и упрямством. С еще большим усердием йогин культивирует в себе все чистое и светлое, что ведет к ясности ума.

ДХАРАНА

Дхарана — следующая, шестая ступень Йоги. Дхарана переводится как «удержание». Задача йогина на этой стадии — научиться «удерживать» мысли на одном предмете. Другими сло-

вами, это мысленное сосредоточение на каком-либо объекте, реальном или воображаемом.

Патанджали определил концентрацию как «привязывание мыслительной субстанции к одному месту». Для истинной концентрации необходимо полное спокойствие тела, дыхания и сознания, что достигается на предыдущих ступенях. Внимание при этом сосредоточивается не на внешней форме предмета или его назначении, а на внутренней сущности вещи.

Степень Дхарана считается достигнутой, если удастся удерживать сосредоточение на избранном объекте не менее 12 секунд. При этом не должно возникнуть ни одного отвлекающего сигнала от органов чувств, ни одной посторонней мысли.

ДХИАНА

Дхиана значит «размышление» или «созерцание». Когда достигается совершенная концентрация, становится возможным длительное мысленное созерцание объекта. Такое состояние называется медитацией.

Считается, что концентрация переходит в медитацию при длительности сосредоточения более 12 дхаран, т. е. 144 секунд.

САМАДХИ

Это последняя, восьмая ступень Йоги. Самадхи — это «слияние». В состоянии Самадхи йогин достигает полного слияния с Духом Вселенной. Это совершенное самоуглубление, высшая точка медитации.

Примечание. Подробное рассмотрение классического учения Йоги о «ступенях поиска души» — Дхараны, Дхианы и Самадхи выходит за рамки данной работы. Общепринято, что в Хатха-Йогу входят лишь «внешние ступени» Йоги Патанджали — Яма, Нияма и Асана и первая из «внутренних ступеней» — Пранаяма. Но это не значит, что управление чувствами и концентрация различной продолжительности чужды Хатха-Йоге. При совершенном выполнении асан или пранаям достигается полный контроль над чувствами и длительная концентрация на различных частях тела или на процессе дыхания. Таким образом, Пратъяхара, Дхарана, Дхиана и даже Самадхи присущи Хатха-Йоге. Но техника достижения этих ступеней значительно отличается от принятой в Йоге Патанджали.

Свами Вивекананда РАДЖА-ЙОГА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже на заре истории человек начал отмечать различные необычные явления. В наше время тоже нет недостатка в свидетелях, готовых подтвердить их существование, даже в странах, где расцветает современная наука. Большая часть таких свидетельств недостоверна, поскольку исходит от людей невежественных, суеверных или попросту лживых. Во многих случаях так называемые чудеса — это подделки. Но подделки подо что? Честный научный разум не может отвергнуть факты, не разобравшись в них. Поверхностные ученые, сталкиваясь с необычными ментальными явлениями, которые они не в силах объяснить, стараются закрыть на них глаза. Они заслуживают даже большего осуждения, чем те, кто думают, будто их молитвы находят отклик у некоего существа или существ, находящихся над облаками, и рассчитывают, что их мольбы заставят эти существа изменить ход вселенной. Взгляды этих людей можно оправдать их невежеством или характером образования, которое они получили и которое привело их к зависимости от таких существ, ставшей со временем частью их ослабленной натуры. А у ученого таких оправданий нет.

На протяжении тысячелетий такие явления изучались, классифицировались и обобщались, а также анализировались религиозные способности человека; практическим результатом всего этого стала наука *раджа-йоги*. В отличие от того, что делают иные современные ученые, *раджа-йога* не отрицает факты только потому, что их трудно объяснить. С другой стороны, *раджа-йога* мягко, но довольно определенно показывает суеверным, что чудеса, реакция на молитвы, сила веры — при всей их бесспорности — не могут быть объяснены наличием существа (или существ) над облаками. *Раджа-йога* учит: человек есть капля в бесконечном океане знания и силы, который находится вне человечества. Человек во многом нуждается и многого желает, но обладает и средствами для удовлетворения своих нужд, поэтому всякий раз, как исполняется желание, как приходит отклик на молитву, они осуществляются из этой неисчерпаемой сокровищницы, а не с помощью некоего сверхъестественного существа. Мысль о сверхъестественных существах способна подстегнуть человека к действию, но она же ведет и к духовному застою, к зависимости, страху, суеверию и вырождается в ужасающее убеждение, что человек по природе своей слаб. Нет ничего сверхъестественного, говорит последователь *раджа-йоги*, в природе есть лишь грубые явления и есть тонкие. Тонкие явления — это причины, грубые — следствия. Грубые явления легко воспринимаются органами чувств, тонкие — нет. Практика *раджа-йоги* помогает человеку усовершенствовать свои восприятия.



Свами Вивекананда,
Сан-Франциско, 1900

Все ортодоксальные системы индийской философии¹ имеют одну цель — освобождение души через ее совершенствование. Этот метод совершенствования есть *йога*, понятие чрезвычайно емкое, однако, в той или иной форме составляющее неперемнную часть как *санкхьи*, так и *веданты*.

Темой настоящей работы является *йога* в форме, известной как *раджа-йога*. Наивысшим авторитетом в *раджа-йоге* был Патанджали², и его афоризмы образуют ее учебники. Все другие философы хоть и расходятся иногда с Патанджали в некоторых тонкостях, тем не менее, как правило, признают его практические методики. Первая часть настоящей книги составлена из лекций, прочитанных автором в Нью-Йорке. Часть вторая есть достаточно свободный перевод афоризмов (*сутр*) Патанджали с моим комментарием. При этом было сделано все возможное для избежания излишней специальной терминологии и сохранения легкого и непринужденного разговорного стиля. Первая часть содержит в себе ряд простых указаний для желающих практиковать *раджа-йогу*, однако я считаю необходимым *специально и серьезно предупредить таковых, что, за редчайшими исключениями, йогой можно без риска заниматься только в*

непосредственном контакте с учителем. Если чтение сумеет в ком-то пробудить желание узнать побольше, то учитель непременно найдется.

Система Патанджали построена на *санкхье*³, отличия от нее здесь минимальны. Двумя самыми важными отличиями являются, во-первых, вера Патанджали в Личностного Бога в облике первоучителя, в то время как *санкхья* допускает существование Бога только как почти совершенного существа, временно творящего циклы мироздания; во-вторых, рассмотрение *йогой* ума как чего-то столь же всепроникающего, что и душа, или *пуруша*, последователи же *санкхьи* с этим не согласны.

* * *

Всякая душа потенциально божественна.

Цель в том, чтобы сделать явной внутреннюю Божественность контролем внутренней и внешней природы.

Добейтесь этого трудом, молитвой, психическим контролем или философией — одним из них, несколькими или всеми вместе. И будьте свободны.

Вот и вся религия. Доктрины, догмы, ритуалы, книги, храмы и т. п.— все это вторично.

«Раджа-йога» — курс лекций, прочитанный Вивеканандой в Нью-Йорке зимой 1895/ 96 г. с добавлением комментированного перевода Йога-сутр Патанджали и отрывков из некоторых других памятников индийской философии древности. «Раджа-йога» сразу же приобрела широкую известность, ее изучали с большим интересом многие замечательные деятели мировой культуры. «Раджа-йога» — первая книга Вивекананды, с которой ознакомился Л. Толстой (сентябрь 1896), получивший ее в подарок от индийского ученого Анендры Кришна Датты. Л. Толстой в ответном письме отмечал, что книга понравилась ему как рассуждение о том, что есть истинное «Я» человека.

На русском языке «Раджа-йога» издавалась в 1906 г. (Философия йоги: лекции, читанные Суоми Вивеканандой о раджа-йоге, или подчинении внутренней природы, и афоризмы Патанджали, с коммент. Пер. Я. Попова, Сосница, 1906), в 1911 г.

Перевод выполнен М. Л. Салганик по изданию: The Complete Works of Swami Vivekananda, v. 1. Calcutta, 1989.

1. Шесть систем индийской философии (вайшешика, ньяя, санкхья, йога, миманса и веданта) считаются ортодоксальными, то есть признающими авторитет Вед. Система чарваков (или локаята), джайнизм и буддизм называются неортодоксальными, еретическими, поскольку авторитет Вед ими отрицается.
2. Вопрос об авторе сутр Патанджали (III—V вв.) был предметом многолетних дискуссий. Сейчас распространено мнение, что Йога-сутры являют собой своего рода конспект, компиляцию уже существовавших учений; это своеобразное кодирование и сведение воедино положений ряда школ, разрабатывавших идеи, известные уже по Упанишатам.
3. Йога и санкхья тесно связаны между собой. Йога принимает многие принципиальные положения, обстоятельно разработанные в санкхье (о наличии двух самостоятельных сущностей, пуруши и пракрити; о трехгунном строении природного мира; о порядке миропроявления и пр.). Основное отличие йоги Патанджали от классической санкхьи состоит в том, что йога признает существование бога Ишвары, свободного от действий кармической связанности.

Раджа йога: эволюция через служение



В современном мире под словом «йога» чаще всего понимается так называемая хатха-йога, то есть методики по работе с физическим телом: асаны, пранаямы, реже — шаткармы, мантры и другие практики. И чаще всего на работе со своим физическим телом вся йога и заканчивается. Но на самом деле подготовка физического тела — это только начальная ступень йоги, так сказать, предисловие, закладывание фундамента. А цель йоги совсем не похудение, здоровый позвоночник или состояние блаженства, которое можно почувствовать после хорошей практики пранаямы.

Говоря о конечной цели йоги, стоит рассмотреть такое понятие, как раджа-йога. Что такое раджа-йога? В переводе с санскрита означает 'царская йога'. Почему же царская? Может быть, потому, что она доступна только царям, а не простым смертным? Вовсе нет. Дело в том, что раджа-йога предусматривает работу со своим умом. А ум, можно сказать, является главным движущим механизмом нашей личности, а всё остальное — тело и психика — уже подчиняются ему. Раджа-йога названа так потому, что позволяет обрести полный контроль над своим умом, а значит, и над своей личностью. И в целом — над своей жизнью.

Таким образом, главным инструментом раджа-йоги является дхьяна — высшая форма медитации. В среде йогов широко распространено заблуждение, что эта самая дхьяна, собственно, и является целью раджа-йоги. Но тут важно разделять такие понятия, как «инструмент» и «цель». Это тоже самое, что и с хатха-йогой, — если человек воспринимает здоровье тела как самоцель, то его путь в йоге приведёт в никуда. Ставить здоровье как высшую цель (даже хатха-йоги) — это большая ошибка, поскольку такая практика приведёт к тому, что всё своё время человек будет тратить на поддержание своего здоровья в идеальном состоянии, а жизнь тем временем пройдёт мимо. Поэтому здоровое тело — это лишь инструмент для эффективной жизни.



Та же самая ситуация и с раджа-йогой. Дхьяна — это лишь инструмент для совершенствования своей личности. Представьте себе ремень для правки опасной бритвы. Так вот ремень — это наша практика медитации, с помощью неё мы совершенствуем и оттачиваем наш беспокойный ум. Бритва — это сам наш ум, который в процессе «правки» с каждым днём становится ещё более совершенным. А теперь подумайте — является ли процесс заточки бритвы самоцелью? Никому не придёт в голову изо дня в день затачивать бритву и убирать её на полку, любуясь её совершенной остротой. Бритву затачивают для того, чтобы её использовать. То же самое и с нашим умом — мы совершенствуем его с помощью практики медитации не для того, чтобы пребывать в безмятежном блаженстве и наслаждаться спокойствием своего ума. Это то же самое, что наточить бритву, положить перед собой и наслаждаться её блеском.

Раджа йога: что даёт практика и какова её цель

Итак, мы подошли к самому главному вопросу: какова же цель раджа-йоги. Если спокойствие ума, как выяснилось, не является самоцелью раджа-йоги, то в какую сторону путнику, двигающемуся по этому пути, следует обратить свои стопы?

Традиционное определение раджа-йоги и её цели как «yogas citta vritti nirodhah» ('йога — это прекращение беспокойства ума') — это, конечно, красиво звучит, но самоцелью быть не может. Представьте себе человека, который находится в глубоком коматозном состоянии — спокойствие ума просто идеальное. Однако является ли такой человек йогом? Вопрос риторический. Таким образом, конечная цель раджа-йоги — это служение. В современном обществе слово «служение» вызывает, как правило, негативные ассоциации и является чем-то вроде синонима слова «рабство» или чего-либо подобного. На самом деле, служение — это высшая цель не только йоги, но и вообще жизни человека. Служить людям и миру — это означает исполнять своё предназначение на земле или, говоря терминами йоги, свою дхарму.

Важно понимать, что не всякая деятельность есть адекватная форма служения. В современном мире всё настолько перевернуто с ног на голову, что общепринятое понятие добра вполне может обернуться злом. В современном обществе практически не существует деятельности, которая не причиняла бы вред либо людям, либо животным, либо, как минимум, окружающей среде. Почти вся человеческая деятельность направлена на производство товаров и услуг и наращивание объёмов их потребления. Говорить о том, что таким образом осуществляется служение, не приходится. Какая же наиболее адекватная форма служения?

Самая благостная форма служения — это распространение знаний. Удовлетворение любых желаний, так или иначе, в конечном итоге приводит человека к страданиям. И лишь стремление к освобождению от всего, что нас ограничивает, стремление к Истине, к знаниям — это то, что нас освобождает. Поэтому лучшее, что мы можем сделать для этого мира, — это распространять знания. Есть старая поговорка о том, что нет смысла кормить человека рыбой, лучше дать ему удочку. Не стоит буквально воспринимать эту поговорку (всё-таки рекомендуется соблюдать ахимсу и оставить несчастную рыбу в покое), здесь речь идёт о том, что нет смысла устранять страдания людей — нужно устранять причины этих страданий.

К примеру, вы видите, что у человека проблемы со здоровьем. И можно, конечно, ему посоветовать пару асан или какую-нибудь другую методику для того, чтобы устранить эти проблемы. Но какой в этом смысл? Любая болезнь, проявленная на физическом уровне, имеет свою причину в уме человека, в его мировоззрении, в отношении к миру, в поступках и так далее. Поэтому нет смысла устранять само страдание, гораздо разумнее устранить его причину. Потому что если не убрать причину, а только последствия, то болезнь у человека, может быть, и пройдёт.

Если он не устранил ту негативную тенденцию своего ума, которая вызвала этот недуг, болезнь вернётся, а то и ещё хуже — она придёт в более тяжёлой форме, или произойдёт какая-то неприятная жизненная ситуация. Потому что если человек «не понимает по-хорошему», Вселенная начинает воспитывать его более жёстко. И в данном случае вы окажете человеку «медвежью услугу», помогая ему устранить проблему только на физическом уровне. Потому что болезнь была уроком, и если он не пройден, то такое исцеление не будет благом. И лучшее, что мы можем сделать в данной ситуации, — это указать человеку на причину его страданий. К сожалению, часто люди не готовы слышать. Но это уже проявление их кармы. Указать человеку на причину его страданий и дать совет, который поможет эту причину устранить, — это и есть самая благостная форма служения.

Итак, лучшая форма служения — распространение знаний. О каких знаниях идёт речь? Речь идёт о тех знаниях, которые ведут человека к освобождению от страданий и причин страданий. Поделиться любопытными фактами о физике, химии и молекулярной биологии — это, конечно, очень здорово, но вряд ли поможет человеку изменить свою жизнь к лучшему и вообще, вряд ли применимо в реальной жизни, за крайне редким исключением.

Поэтому знания, которые необходимо распространять, — это знания о йоге, самосовершенствовании, здравомыслии, здоровом образе жизни и так далее. Подумайте сами — объективно говоря, йога меняет жизнь к лучшему. Если, конечно, это йога в адекватной её форме, а не направленная на то, чтобы более эффективно прожигать жизнь. Вы и сами можете убедиться, как йога позволяет изменить качество жизни и устранить многие страдания. И если убедились в этом на личном опыте, почему бы не поделиться этими знаниями с другими? Это и будет самое адекватное служение.

Один из лучших способов распространять знания — это стать преподавателем йоги. Это позволит не искать способы распространения знаний и людей, которым на самом деле это нужно. Зачастую бывает так, что человек, вдохновлённый успехами в йоге, пытается «всех догнать и всем причинить добро». Он начинает навязывать всем свою истину, думая, что реально помогает людям. На самом деле, эффект часто бывает обратный — люди начинают думать, что человек тронулся умом или попал в секту, и в итоге начинают испытывать только отвращение к йоге и различным философским концепциям, которые человек пытается людям навязать. И чтобы такого не произошло, если уж есть стремление распространять знания, лучше стать преподавателем йоги. Это позволит не навязывать свои знания тем, кому это не нужно, а работать непосредственно с людьми, которые сами пришли за знаниями. И это будет высшая форма служения.



В раджа-йоге порой существует такая интерпретация служения, как служение Богу, высшим силам, Абсолюту или каким-то конкретным богам. И часто всё заканчивается воспеванием имён Бога, мантрами, песнями, какими-то странными ритуалами, круглосуточным поеданием прасада и тому подобными странными, мягко говоря, вещами. Как показывают наблюдения, никакой практической пользы ни для самого человека, ни для окружающего мира от такой формы служения нет. Если же говорить о служении Богу, то многие религии твердят о том, что каждое живое существо — есть проявление Бога. И уметь видеть Божественное в каждом — это высшее мастерство. И служение Богу — это, в первую очередь, служение людям. Стремление пробудить в каждом человеке его божественное начало — это и есть высшая форма служения Богу.

Каждый, приходя в этот мир, имеет своё предназначение. Никто не рождается просто так или для того, чтобы посвятить жизнь развлечениям. У каждого из нас есть свои кармические связи и даже кармические ученики, которых только мы сможем «пробудить». Поэтому реализовать своё предназначение и превратить его в настоящее служение, которое будет менять мир к лучшему, — это есть высшая цель раджа-йоги. А работа со своим умом и его совершенствование — лишь инструмент для взращивания в себе главных качеств: сострадания ко всем живым существам и мудрости, которые позволят нам служить этому миру максимально эффективно. И если постигнуто это, то всё остальное из этого следует. Именно к этому нас должен привести Путь раджа-йоги.