

Йога – как нам её понимать? (What Is Yoga?)

Свами Джьотирмайянанда

Когда зародилась йога?

Очень трудно установить историческую дату зарождения йогического учения. Нет сомнения, что йогой занимались ещё задолго до рождения Будды, который жил почти за шесть веков до нашей эры, поэтому йога очень древнее явление. Однако не древность йоги придаёт подлинность её учению и философии, а проверенные временем методы самоконтроля и духовного совершенствования, которые придают ей непреходящие смысл и значение.

Когда вы говорите об историчности вещей, вы просто имеете в виду людей, которые открыли их в определённый период времени. Например, Ньютон в своё время открыл закон всемирного тяготения (легенда гласит, что английский физик Сэр Исаак Ньютон сформулировал закон всемирного тяготения в 1666 году, наблюдая за падением яблока и задавшись вопросом: почему оно падает прямо вниз, а не в сторону или не поднимается вверх. – Пер.), поэтому мы говорим, что он является первооткрывателем этого закона. Но закон как таковой существовал и до него. Точно так же мистические законы самосовершенствования, духовного развития и Познания Божественности не начались с некоего человека, впервые открывшего определённые духовные законы. Поэтому вопросы относительно того, кто был первооткрывателем йоги, кто первым изложил её философию и когда она была «открыта», не имеют особого значения для адепта йоги, стремящегося к внутреннему духовному раскрытию и совершенству. Достаточно понять, что йога существует на протяжении долгого времени и снова и снова доказывает, что является самым мощным духовным учением, питающим религии мира и помогающим человечеству познать сущностное единство Жизни.

Важно понимать, что йогическая атмосфера, порождённая Буддой, должна была быть воспринята Иисусом. Буддийские учения о ненасилии и простом образе жизни нашли отклик в Нагорной проповеди, которую произнёс Господь Иисус. Все религии в действительности говорят об одной и той же Божественной Реальности; они просто используют при этом разные образные выражения. А это значит, что вам не нужно

становиться индуистом, христианином или мусульманином, чтобы спастись от горестей мирского существования; вам нужно лишь глубоко погрузиться в свою собственную веру и религию, чтобы обнаружить, что все религии по сути своей едины.

Является ли йога религией или философией?

Йога не является ни религией, ни философией в общепринятом значении этих терминов. Йога не является религией с точки зрения веры или вероисповедания, ограниченными какими-либо догматическими нормами. Человек может принадлежать к любой религии и при этом быть последователем йоги.

Буквальный смысл термина «религия» – это воссоединение с Богом. (Слово «религия» происходит от латинского термина religio. – Пер.) Люди каким-то образом отделились от Божественного «Я» (Divine Self) – и религия помогает вновь соединить их с этим Божественным «Я». Поскольку йога представляет собой духовный процесс объединения вас с тем, чем вы являетесь по сути, её можно считать универсальной религией, целью которой является Самопознание (Self-realization).

Точно так же йога не является философией в академическом смысле. Она не основана на умственных спекуляциях, а опирается на откровения мудрецов и святых. Йога указывает на Конечную, или Изначальную Реальность (Ultimate Reality), которую постигают все просветлённые мудрецы, и представляет собой духовную дисциплину для реализации этой конечной цели. На практике йога представляет собой сочетание религии и философии.

Ваша внутренняя сущность

Согласно философии йоги, вы не являетесь ограниченной личностью, обособленной индивидуальными характеристиками. В своей сущности, таящейся глубоко в сердце, вы являетесь всем сущим, универсальным, бесконечным. Хотя физическое тело состоит из различных частей: рук, ног, глаз, ушей, костей и нервов, жизненная сила, текущая через них, едина. Точно так же, благодаря расширению сознания (mental expansion), можно понять, что одна универсальная жизненная сила охватывает все существа, какими бы разнообразными они ни казались.

Вы можете возвеличить широту сердца до таких пределов, что будете в состоянии ощутить единство с теми, кто находится далеко от вас физически, причём, единство не только с людьми, но и со всем творением.

Переживание такого космического сознания провозглашалось идеалом мистических учений, особенно йоги. Именно этот идеал был реализован великими личностями древности – Христом, Буддой, Рамой, Кришной и другими Божественными Личностями. Они ощущали в своих сердцах пульсацию вселенской жизни; и они напомнили всем человеческим существам, что те также могут подняться за пределы узких границ своего ума и испытать радостное переживание единения с Божественным «Я». Такое единение и есть истинное значение слова «йога».

Когда у человека вследствие потрясения или несчастного случая появляются симптомы раздвоения личности, психотерапевт пытается привести его сознание в норму. При благоприятном исходе лечения пациент избавляется от ложной личности, которая сформировалась и вклинилась в его сознание, и начинает вспоминать то, что он забыл, когда в его сознании проявляла себя ложная личность. Подобным образом и вы оказались отделены от своего собственного истинного «Я» из-за ограничений, которым подвержен ум вследствие постоянных изменений его состояний: сжатия и расширения. Однако вы можете открыть свою истинную сущность, если правильно и полностью интегрируете ум.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, каким будет ваше восприятие самих себя, когда ум будет полностью свободен от комплексов и предрассудков, от всех ограничений и недостатков? Что вы почувствуете, когда ваш ум будет абсолютно удовлетворён и все его желания исполнятся?

Ваше нынешнее представление о себе является концептуальным; ему свойственно меняться изо дня в день, из мгновения в мгновение. Вы говорите себе: «Я неудачник. Я не могу преуспеть в этом деле». Но при изменении условий и трансформации вашей внутренней жизни вы начинаете обнаруживать, что вы не так уж слабы, как вам казалось; напротив, вы полны энергии, чтобы преодолеть препятствия, которые раньше казались труднопреодолимыми. У вас есть бесконечные возможности для открытия в себе всё новых и новых горизонтов Вселенского «Я».

Основы личности

Человеческая личность зиждется на четырёх основах: разуме, чувствах (эмоциях), воле и действии. Ваш личностный рост или процветание в жизни зависит от сбалансированного и комплексного развития этих четырёх аспектов вашей личности. Если вы надеетесь

достичь истинного успеха в своём духовном развитии, то не должны исключать ни один из них.

Если бы человек приобрёл обширные знания из объёмных книг, написанных великими мировыми философами, но не преуспел в целостном развитии своих чувств, воли и действий, он был бы далёк от йогического совершенства. Его эрудицией могли бы восхищаться тысячи людей, но он был бы не в состоянии лицезреть космическое расширение жизни, которое способствует истинной радости человека.

Есть юмористическая история об одном учёном, который был настолько поглощён своими научными исследованиями, что забыл о своих повседневных обязанностях перед женой и детьми и перестал понимать их чувства и настроения. Однажды жена подошла к нему со слезами на глазах, чтобы вызвать хоть какую-то душевность в его сердце, но учёный посмотрел на неё холодным взглядом и сказал: «О мадам, у вас слёзы! Я знаю их состав: это вода и несколько солей, но они не могут оказать на меня влияние». Таково положение любого человека, который развивает свой интеллект, но не способствует гармоничному развитию чувств, воли и действий. Такой человек может стать знаменитым учёным, но он не сможет насладиться блаженством вселенской жизни, что является целью йоги.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЙОГИ

Джняна-йога – путь мудрости

Существует четыре основных вида йоги, соответствующих четырём сторонам человеческой личности: разуму, чувствам, воле и действию. *Джняна-йога* (йога мудрости) – это йога, направленная на оздоровление и очищение разума с последующей его трансформацией в интуицию. Цель *Джняна-йоги* – помочь человеку осознать природу сокрытой в нём глубинной реальности. Что такое жизнь? Что такое мир? Что такое Бог или Божественное «Я»? Это философский аспект йоги, и он требует, чтобы ваш интеллект стал настолько тонким и острым, чтобы ни сентиментальные установки, ни бессознательные комплексы не угнетали его и не затрудняли его активность.

Джняна-йога способствует пониманию того, что Реальность, находящаяся внутри вас, это та же самая Реальность, которая стоит за всеми процессами, происходящими в мире. Поэтому глубоко внутри вас есть основа, посредством которой вы можете не только общаться со всем миром, но и нести изменения в мир. Интуитивному осознанию этого

сущностного «Я» и пониманию того, что «Я есть То», учат мистики всех религий, независимо от того, какими терминами они описывают одну и ту же истину.

Джняна-йог пытается понять Бога не как Личность, а как некое начало за пределами всех ментальных атрибутов (свойств, характеристик. – Пер). *Джняна-йога* – это философское понимание Бога как *Брахмана* – бесформенного, безымянного и безатрибутного «Я». Даже такие понятия, как вечный и бесконечный, являются концептуальными и, следовательно, ограниченными в представлении о *Брахмане*. Однако йог способен осознать *Брахмана* посредством раскрытия в себе духовной интуиции.

Бхакти-йога – путь благочестия

Общей чертой большинства религий на земле является настойчивый призыв возлюбить Бога. Однако вы не можете возлюбить Бога лишь на том устрашающем основании, что если вы этого не сделаете, то попадёте в ад. К признанию божественной любви необходимо подойти осмысленно, рационально: её следует изучить, понять её особенности, формы проявления и т.д. Всего этого вы можете добиться посредством *Бхакти-йоги*, которая позволяет вам испытать проявление божественной любви и пережить её бесконечную сладость через божественное смирение.

Когда вы интегрируете свою личность в свете йоги, вы становитесь кротким и бескорыстным. Как железо притягивается к магниту, когда между ними устраняются препятствия, так и душа притягивается к Богу, когда эгоистические тенденции через смирение и духовную покорность оставляют человека. Но полная преданность Богу – это не вопрос сентиментального выбора; это, скорее, результат интеграции личности и духовного развития.

Даже в повседневной жизни, если вы состоялись как личность и глубоко удовлетворены своим положением, вам не нужно утверждать своё эго. Вы становитесь спокойными, скромными и даже застенчивыми по отношению к похвале и общественному признанию. В этом состоянии вы обнаруживаете, что вас поддерживает сила настолько могущественная, настолько божественная, настолько сладостная, что вы не можете не полюбить это Божественное Существование (Divine Existence).

Постепенно вы поднимаетесь по лестнице *Бхакти-йоги* (пути благочестия, любви и преданности). Вы начинаете вкушать радость духовного общения (*самсанга*). Вы начинаете испытывать всё большую сладость жизни по мере того, как действие Божественной воли вновь и вновь проявляется в ней. Вы открываете для себя силу молитвы и

Божественной веры. По мере того как божественные настроения всё больше охватывают ваше сердце, а ваш ум очищается, ваше чувство к Богу становится устойчивым и возвышенным. Это чувство (*бхава*) перерастает в Божественную любовь, которая ведёт к Богопознанию.

Когда вы сталкиваетесь с проблемами, требующими решения, очень важно научиться смотреть на эти проблемы объективно, не запутываясь в них. Для этого вы должны обнаружить в своём сознании (*mind*) неизменную основу, которую не затрагивают никакие проблемы. Психологи и психотерапевты давно признали необходимость веры в некое трансцендентное начало, или сверхъестественную реальность (*transcendental faith*), с помощью которой человек может освободиться от тревог, будоражащих ум (*mind*).^{*} Йога способствует признанию трансцендентной основы Бога в самом существовании человека и раскрывает силу Божественной веры и любви для успешного осуществления интеграции личности.

^{*} **Примеч. пер.** Современная психология объединяет целый ряд школ и направлений, среди которых лишь немногие допускают существование в человеке сверхличностного начала. Наиболее известной из них является *трансперсональная психология*, изучающая надличностные переживания, изменённые состояния сознания и религиозный опыт. Большинство других психологических школ – бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология, гештальтпсихология, когнитивная психология и др. – основываются на материалистическом взгляде на природу человека и не нуждаются в апелляции к трансцендентному началу.

Раджа-йога – йога медитации

Раджа-йога, или йога медитации, широко известна на Западе. В основе этой системы лежит древний труд, известный как «Сутры Раджа-йоги» мудреца Патанджали Махариши. Эта работа, написанная в виде афоризмов, посвящена изучению ума (*mind*) и даёт представление о методах раскрытия таящихся в нём сил для последующего трансцендентального постижения природы «Я».

Раджа-йога помогает глубоко проникнуть в тайны человеческой психики. Практикующий *Раджа-йогу* становится психоаналитиком для самого себя. Он учится искусству управлять умом и чувствами. Благодаря освоению культуры мышления он способен изменять течение негативных мыслей на позитивные.

Практиковать *Раджа-йогу* может любой человек, независимо от того, к какой религии он принадлежит. Даже те, кто не чувствует

потребности в принятии идеи существования Бога, всё равно могут следовать по этому пути концентрации внимания. Вместо того чтобы заниматься проблемой Абстрактной Реальности, стоящей за явлениями мира, *Раджа-йога* фокусируется на процессе, который позволяет адепту усмирить (master) свой ум и интегрировать свою личность. И когда его ум успокаивается и становится безмятежным, как тихое озеро, он начинает отражать трансцендентную реальность Верховного «Я». Когда ум очищается, истина непроизвольно начинает сиять. Поэтому йог может приступать к практике йоги с верой в Бога или без неё. Однако те, кто начинает практиковать йогу с верой в Бога, устремлены к целям более высокого порядка.

Каков бы ни был ваш жизненный идеал, чего бы вы ни желали, для его реализации или обретения вам необходима определённая степень умственной концентрации. Если вы вынашиваете в уме два противоречивых желания, вы не сможете реализовать ни одно из них. Для достижения любой цели, успеха, процветания ум должен быть однонаправленным.

Чтобы приступить к практике йоги, не нужно ждать, пока вы избавитесь от своих комплексов, исправите ошибки и поправите дела. Напротив, занявшись йогой, вы сможете постепенно, но уже более эффективным способом устранить проблемы, связанные с вашим собственным характером, привычками и т.д. и исправить допущенные ошибки. По мере того как способность концентрировать своё внимание улучшается, вы начинаете испытывать более глубокую степень радости, а вовлечённость в мирские дела и зависимость от них начинают непроизвольно покидать вас.

Не стоит думать, что практика медитации требует полного отрешения от мира. Не стоит думать, что если не закрыть все двери и не заглушить все шумы мира, то медитация невозможна. Вы можете научиться концентрировать ум, даже когда жизнь вокруг крайне напряжена. Вы можете сохранять внутреннее спокойствие даже в разгар интенсивной работы. Йога помогает развить удивительную способность контролировать мысли и здраво, рационально мыслить, даже находясь в пути: не важно – автобус это, скоростной поезд или реактивный самолёт. Вы начинаете осознавать безмятежность гималайских пещер даже среди шумной толпы.

Именно ваш ум выбирает, принимать или отвергать впечатления от тех или иных объектов. Если вы не будете позволять уму реагировать на чувственные ощущения, вы не будете их осознавать. Даже если ваши глаза открыты, вы не увидите окружающие вас предметы, пока ум не обратит на

них внимание. Можно достичь такого мастерства владения умом, что события повседневной жизни – какими бы они ни были – не смогут препятствовать неуклонному движению ума к духовной цели – Самопознанию.

Метод культуры мышления, который предлагает *Раджа-йога*, хорошо апробирован и высоко эффективен. Вас не просят искать возможные причины ваших недостатков; вместо этого вам предлагают направить ум на ваш личностный позитивный потенциал. Если вы раздражительны, вам не нужно тратить умственную энергию на поиск причины, которая могла создать основу для вашей раздражительности. Вам не нужно возвращаться к тем или иным событиям своего детства (на чём настаивают многие современные психологи. – Пер.). Не нужно винить своих родителей за то, что они не создали для вас атмосферу любви, гармонии и заботы.

Рассматривая себя в свете йоги, вы должны осознать, что вы – воплощающаяся душа, прошедшая через множество воплощений. Причины ваших нынешних недостатков не исчерпываются лишь нынешним воплощением. Поэтому любая причина, которую вы признаете как фактор, определяющий ваше нынешнее состояние – слабость характера или что-то ещё, – не может считаться безусловной или окончательной. Это будет всего лишь концептуальное понимание. Таким образом, для преодоления своих недостатков или пределов возможностей (часто кажущихся. – Пер.) духовный искатель должен использовать следующие методы.

1. *Пратипакша-бхавана*, или утверждение позитивного образа мыслей. Если вы хотите преодолеть в себе какой-нибудь недостаток, например, раздражительность, то вы не должны позволять уму беспокоиться и впадать в уныние по поводу своей неспособности контролировать мысли. Напротив, вы должны продолжать удерживать позитивный настрой ума и развивать его мыслями о больших преимуществах терпения, понимания и любви. Продолжайте утверждать: «Я – творец своей судьбы. Я – воплощение мира и любви». Стремитесь выражать любовь и гармонию вновь и вновь – и вы обнаружите, что это позитивное качество уже есть в вас. И так, продолжая день за днём прилагать усилия, вы сможете развить это качество до такой степени, что привычка раздражаться оставит вас раз и навсегда и не будет более тревожить ваш ум. Но если вы продолжаете думать о негативной привычке и испытывать на сей счёт беспокойство, вы неосознанно усиливаете её. Позитивное побеждает негативное без всяких усилий. Привнесите в свою жизнь свет – и тьма исчезнет. Привнесите радость – и исчезнет печаль.

Привнесите смелость – и от робости, неуверенности не останется и следа. Привнесите смирение – и гордыня испарится. Осознайте своё внутреннее «Я» – и все проблемы будут решены.

2. *Сакши-бхава*, или принятие позиции свидетеля возникающих в уме мыслей. Это продвинутый метод, используя который, вы учитесь искусству отстранения от ментальных процессов. Подобно тому, как вы со спокойным интересом наблюдаете за формированием облаков на небе, так же точно вы продолжаете наблюдать и за волнами мыслей, возникающих в уме, не испытывая по их поводу эмоциональных чувств. Попрактиковав этот метод даже в течение короткого времени, вы обнаружите, что ваш ум станет спокойным и устойчивым.

3. *Раджа-йога* представляет собой детально разработанную систему достижения полного владения умом путём следования тому, что известно как «восьмичастная йога». Эти восемь частей включают в себя: *ямы* (ограничения, такие как *ненасилие*); *ниямы* (соблюдение определённых условий, например, *довольство*); *асану*, или физическую позу для медитации; *пранаяму*, или управление жизненной энергией путём регулирования дыхания; *пратьяхару*, или отвод внимания от органов чувств; *дхарану*, или практику умственной концентрации; *дхьяну*, или глубокую (*intensive*) медитацию; и *самадхи*, или состояние сверхсознания, в котором Высшее «Я» открывается через интуицию.

Карма-йога – йога действия

Карма-йога – это четвёртый важный аспект йоги, который считается проверкой йогического развития. Йога не учит покидать общество и жить отшельником в пещере. Она не утверждает, что духовность лучше практиковать вдали от людей: в уединённых пещерах Гималайских гор или в глухих лесах. Идея о том, что, живя в пещере или в лесу, вы будете свободны от отвлекающих факторов внешнего мира, ошибочна. Куда бы вы ни отправились, вы всегда будете осознавать свою причастность к мирскому существованию и носить с собой полученные в процессе жизни и засевшие в голове впечатления привязанности и ненависти, страха и эгоистических комплексов. Поэтому, глубже проникая в тайны жизни, вы не должны искать уединения, рассматривая его как средство духовного развития; скорее, вы должны стремиться увидеть божественную мудрость, лежащую в основе *всех* условий жизни, и научиться быть йогом, выполняя все свои повседневные обязанности.

Когда вы поймёте, что мир через создание различных жизненных условий предоставляет вам возможность пережить удовольствие и боль с целью помочь вашему духовному развитию, вы не будете жить в противоречии с ним. Напротив, вы будете рассматривать мир как помощника в вашей духовной задаче по раскрытию вашего глубинного «Я». Когда йог продвигается вперёд, он учится искусству превращать каждое действие в очистительный процесс йоги. Он начинает лучше понимать, что есть «добро» и что есть «зло». Он начинает осознавать, что нечто, казавшееся добром на одной ступени эволюции, оказывается злом на другой, более высокой ступени.

Добро и зло – понятия относительные. Нельзя осуждать льва, убивающего невинного оленёнка, чтобы утолить голод. Но для человека причинение вреда другим даже простым словом является злом. По мере того как личность человека интегрируется и совершенствуется, даже эгоистические помышления признаются злом. Преуспевая в своём развитии, йог всё больше проявляет свою доброту через действия, основанные на этических и духовных ценностях жизни.

Далее, по мере того как личность йога интегрируется, он утверждает в совершении лишь тех действий, которые находятся в гармонии с законом его духовной эволюции. Эгоистические мотивы и эгоистические комплексы оставляют его – и он начинает совершать действия на основе здравого смысла и ясного понимания природы «Я». Его действия характеризуются спонтанностью и непринужденностью. Для них характерно ощущение всевозрастающей радости и творчества. Они не вызывают напряжения, усталости и скуки.

Эгоистичные действия возникают из-за дисбаланса личности. Они несут на себе отпечаток тревоги, неуверенности и тоски. Но бескорыстные действия свободны от этих черт. Продвижение по пути *Джняна-йоги* (йоги мудрости), *Раджа-йоги* (йоги медитации) и *Бхакти-йоги* (йоги благочестия, богопочитания) позволяет йогу превратить свои эгоистичные действия в бескорыстные. Тем самым он способствует здоровью своего тела и ума. Такие действия являются основой гармонии и мира.

Истинный певец поёт от радости. Он не думает о награде за своё пение. Как аромат исходит от цветка, так и песнь льётся из его души. Точно так же все действия продвинутого йога совершаются как проявление радости. Йог не беспокоится о том, получит ли он должное вознаграждение за свои действия или нет. Мысль же о награде возникает тогда, когда вы лишены радости и удовлетворения.

Такой идеал представляли собой великие личности прошлого: Будда, Иисус, а в наше время – Махатма Ганди и другие великие мудрецы и святые. К этому идеалу в определённой мере может приблизиться любой искренний духовный искатель. И, постоянно практикуя это, со временем он может достичь совершенства.

Важно понять преимущества бескорыстных поступков. Когда вы совершаете какое-либо действие с ожиданием желаемого результата, вы начинаете ограничивать своё будущее. Когда вы ожидаете реализации вашего действия с надеждой на награду, вы не позволяете событиям происходить на основе бесконечной мудрости Божественного «Я». Ограничивая свой ум рамками ожидаемого вами результата в воображаемой перспективе, вы ограничиваете возможность своему духовному потенциалу свободно проявляться.

Духовно продвинутые личности, заботясь о должном выполнении своих обязанностей, препоручают своё будущее воле Божьей. Благодаря зрелому видению они знают, что, внутренне расслабившись, они ещё более преисполнятся мудростью, радостью и миром. Но, питая свой ум воображаемыми ожиданиями, они будут упускать шанс воспользоваться наилучшей перспективой своего будущего. Божественный План предусматривает возможность дать вам больше, чем вы ожидаете*. Но, руководствуясь эгоистическими интересами, вы продолжаете отворачиваться от изобилия духовных возможностей и искать ограниченные условия жизни.

Поймите иллюзорность своих желаний. Поймите, что в основе ваших ожиданий лежит тщеславие. То, что вы желаете на определённом этапе своей эволюции, утратит свою значимость по мере развития вашего сознания. Обстоятельства, которые сегодня кажутся вам столь привлекательными, в будущем покажутся вам отвратительными. Тогда зачем же вам ограничивать перспективы будущего?

Йог культивирует в себе интуитивное понимание этого ограничивающего ум фактора. Он учится искусству совершать действия без эгоистических ожиданий или эгоистических чувств. Даже когда его действия не дают должного результата, он продолжает сохранять дух божественного смирения. С верой в то, что Богу виднее, как будет лучше для него, он полагается на Волю этого Всемогущего Существа и не даёт печали и разочарованию овладеть им. Преодолев таким образом разочарование, он в конце концов осознаёт: «Как здорово, что я получил не то, на что рассчитывал. Результат превзошёл всё, что только можно было ожидать!»

* От переводчика

«Перед дарами Господа меркнут даже самые лучшие мечты человека».
– Элизабет Барретт Браунинг, английская поэтесса 19 в.

Интегральная йога

Между четырьмя основными видами йоги, которые я только что кратко описал, существует тесная взаимосвязь. Если вы совершаете свои действия, руководствуясь духом *Карма-йоги*, вы начинаете открывать в своём сердце глубокие потоки чувств. Вы начинаете любить Бога. Таким образом, *Карма-йога* способствует пути божественной любви. По мере того как вы продвигаетесь по этому пути, ваш ум начинает отстраняться от мирских вещей и внешнего мира в целом. Это помогает продвигаться в медитации. Таким образом, *Бхакти-йога*, или путь благочестия, божественной любви и преданности, начинает помогать практике медитации, или *Раджа-йоги*. По мере углубления процесса медитации ваш интеллект становится острым и тонким, что даёт возможность ступить на путь мудрости. Таким образом, *Бхакти-йога* открывает вам путь *Джняна-йоги*, или йоги мудрости.

Подобным образом, по мере того как ваш разум очищается, ваша способность осознавать положение вещей улучшается и, как следствие, ваша практика медитации становится всё более успешной. Из этого следует, что *джняна* (мудрость) помогает медитации. В свою очередь, успех в медитации усиливает чувство любви и преданности Богу. По мере того как ваши чувства очищаются, вы начинаете совершать действия в духе *Карма-йоги*.

Важно отметить, что йога по своей сути едина – это одно органичное движение к цели Самопознания. Но она принимает разные формы, названия которых отражают те или иные компоненты человеческой личности. Поскольку эти компоненты тесно взаимосвязаны, вы не можете успешно развивать ни один из них, не развивая трёх других. Практикуя йогу, вы должны принимать во внимание всё свое существо, а не какую-то отдельную его часть. Поэтому йог в своей повседневной жизни должен сочетать важные элементы всех этих четырёх основных видов йоги. Поступая таким образом, он неуклонно продвигается по духовному пути.

Однако есть и такие духовные искатели, которые принимают только один из этих четырёх видов йоги и продолжают игнорировать три другие, считая их второстепенными методами достижения Самопознания, не заслуживающими внимания. В этом случае продвижение по духовному

пути становится медленным и эксцентричным. Некоторые способны перерасти свою ограниченность, но многие так и остаются во власти своих эгоистических представлений. Поэтому для духовного искателя очень важно понять идеал, который представляет собой Интегральная йога, и практиковать её в своей повседневной жизни.

РАСКРОЙТЕ СВОЙ БЕЗГРАНИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

По мере успешного продвижения в практике йоги вы начинаете понимать, что даже смерть не может уничтожить вас. Вы существовали ещё до своего физического рождения; и вы будете продолжать существовать даже после смерти тела. Все условия, с которыми вы сталкиваетесь в повседневной жизни, божественным образом спланированы для вашей духовной эволюции. Мир – это хорошо организованная и разумная система. Поэтому ничего не следует считать случайностью.

Более глубокое изучение ума показывает, что то, что на первый взгляд кажется случайностью, на самом деле является проявлением сознательной воли, действующей через ум. Некоторые психологи продемонстрировали этот факт опытным путём. Психолог с помощью внушения вводит испытуемого в гипнотический транс. Во время трансового состояния ему даётся команда, что когда он выйдет из транса, то подойдет к окну и столкнёт с подоконника стеклянную вазу. Испытуемый подчиняется команде, которая была заложена в его подсознание во время гипноза. Очнувшись от транса, он подходит к окну и роняет стеклянную вазу. Он называет это случайностью, в то время как психолог знает, что за этим действием стояла сознательная воля. Так и философия йоги учит человека понимать, что простых случайностей, которые можно проигнорировать, не существует, – каждое событие в жизни несёт в себе смысл и имеет значение.

Не нужно винить весь мир в своих бедах и неурядицах или копить в себе злость и обиду на других людей. Вместо того чтобы страдать от невзгод и превращаться в бесчувственную и мрачную личность, развивайте в себе смирение и мягкость. Тогда вы станете лучше понимать проблемы других людей. Вы поймете, что, если человек жесток или злобен, его не следует ненавидеть. Относитесь к нему как к больному, нуждающемуся в лечении. Но его не следует ненавидеть за его болезнь. Вы можете ненавидеть болезнь, но не больного.

Если вы глубоко прочувствуете кармический закон, то поймёте, что вы сами являетесь творцом своей судьбы. Именно ваши прошлые

действия, мысли и намерения лежат в основе вашего нынешнего состояния. Вы – бессмертная Душа, обладающая безграничными потенциальными возможностями перестраивать всю конструкцию (pattern) своего ума, менять образ и характер мышления, тем самым изменять и перестраивать условия своей жизни. Зная это, научитесь в артистичной манере противостоять неблагоприятным обстоятельствам и сохранять душевное равновесие в любых жизненных ситуациях: в минуты радости и боли, приобретения и потери и т.д.

По мере продвижения по йогическому пути вы открываете для себя удивительные ресурсы своего глубинного «Я». Вы понимаете, что ваша способность к самосовершенствованию безгранична, как и ваши ресурсы.

ЙОГА – ПУТЬ К ВСЕОБЩЕМУ БЛАГОДЕНСТВИЮ

Некоторые люди спрашивают: «Не звучит ли всё это слишком эгоистично? Разве человек должен жить лишь для того, чтобы, замкнувшись на себе, познавать своё истинное “Я”?» Правда состоит в том, что йога вовсе не преследует эгоистические цели. Любая степень вашей внутренней интеграции, которую вы реализуете посредством йоги, влечёт за собой далеко идущие последствия в оказании вполне реального и существенного служения человечеству.

То, как вы проявляете себя в этом мире, зависит от состояния вашего ума – его содержимого. Если ваш ум отягощён комплексами, если он наполнен впечатлениями от страха, горести, эгоизма, жадности, ненависти, насилия и других негативных эмоций, вы не сможете служить человечеству должным образом. Вы будете распространять заразу этих психических недугов на всё, что вас окружает.

Но, продвигаясь по пути йоги, вы начинаете источать из себя благоухание божественных качеств: мужества, понимания, терпимости, стойкости, искренности, правдивости и вселенской любви. Преобладание в вас этих качеств сделало бы мир поистине чудесным местом для обитания.

Если бы то внимание, которое сейчас уделяется борьбе с внешними политическими врагами, было направлено на уничтожение врагов души (невежества, эгоизма, гордыни и жадности), мир был бы благословлён высокоразвитой культурой и цивилизацией. Йога предлагает путь раскрытия Божественной природы души в каждом человеческом существе; и если бы это духовное учение получило мировое признание и поддержку, оно обеспечило бы эффективное решение всех проблем человечества.

С точки зрения йоги, добродетели не могут быть навязаны человеку извне; они должны раскрываться изнутри. Корень войны находится в человеческом сердце в виде невежества, эгоизма, себялюбия и жадности. Этот корень должен быть устранён с помощью знаний.

Махатма Ганди воплотил идеалы йоги в политике. Он показал, как принципы ненасилия, правдивости и чистоты могут позволить нации преуспеть. Он показал, как, придерживаясь духовных ценностей жизни, можно более эффективно и полно решить все проблемы как внутри человека, так и в обществе.

Пер. с англ. Владимира Афанасьева

Источник: *International Yoga Guide*. Vol. 41, No. 2, October 2003

От переводчика

«Наступила ночь. Мы улеглись у костра. В зените черного купола над нами сияла голубая Вега; с запада, как совиный глаз, горел золотой Арктур. Звездная пыль Млечного Пути светилась раскаленным серебром.

Вот там, низко над горизонтом, светит красный Антарес, а правее едва обозначается тусклый Стрелец. Там лежит центр чудовищного звездного колеса Галактики – центральное «солнце» нашей Вселенной. Мы никогда не увидим его – гигантская завеса черного вещества скрывает ось Галактики. В этих бесчисленных мирах, наверно, тоже существует жизнь, чужая, многообразная. И там обитают подобные нам существа, владеющие могуществом мысли, там, в недоступной дали... И я здесь, ничего не подозревая, смотрю на эти миры, тоскуя, взволнованный смутным предчувствием грядущей великой судьбы человеческого рода. Великой, да, когда удастся справиться с темными звериными силами, еще властвующими на земле, тупо, по-скотски разрушающими, уничтожающими драгоценные завоевания человеческой мысли и мечты».

Иван Ефремов «Обсерватория Нур-и-Дешт»