

## Йога – ответ на вызовы современного мира (Yoga Is the Answer)

Свами Джьотирмайянанда

Многие люди думают, что йог – это такой человек, который отринул мир и, забыв о его проблемах, сидит, уединившись, где-то в Гималаях в одной из пещер. Но это совсем не так. Действительно, йога призывает людей к отрешённости. Но отрешённость, как подчеркивается в йоге, не означает безразличия к миру. Скорее, это означает, что вы перестали полагаться на внешний мир и, усмирив свои чувства и ум, перестали зависеть от его реалий.

Такая отрешённость будет касаться только тех вещей, которые не имеют фактической ценности ни для вас, ни для общества. Поэтому отказ от каких-либо действий в отношении этих вещей никак не преуменьшит то хорошее, что есть в обществе, но, напротив, будет способствовать тем действительно важным действиям, которые окажутся для него безусловным благом.

Кроме того, философия йоги предписывает вести простую жизнь. Но простота нужна не столько в физическом смысле, сколько в психологическом. Такая простота подразумевает наличие ума, лишённого комплексов и эгоцентризма. Внешняя простота хороша, но не является самоцелью. Когда она рассматривается как цель, человек отдаляется от познания своего истинного «Я».

Поэтому, чтобы принять йогические взгляды на духовную жизнь, не обязательно отказываться от материальных благ и жить в лишениях. На самом деле это было бы извращением йогического учения, поскольку дух и материя являются выражением одного и того же Универсального «Я». Чтобы быть духовным, вовсе не обязательно игнорировать материальную сторону жизни, да и сделать это невозможно. На самом деле, отказ от «материальности» (materialism) подразумевает перенос ценностей с низшего проявления «Я» (бесконтрольных чувств и ума) на его высшее проявление – чистый разум.

Йога не является эгоцентричным занятием и не поощряет эскапизм. Йога учит искусству динамичной деятельности, осуществляемой уравновешенным умом. Она призывает к неуклонному духовному

устремлению, поднимая человека над мирской суетой. Это и есть идеал. Сильное желание убежать от домашних дел и обязанностей должно быть сублимировано в процесс ментального отречения, благодаря которому вы будете жить, как цветок лотоса в водах мира, не тронутый мирской суетой.

У духовного искателя есть два пути: первый состоит в том, чтобы противостоять реалиям повседневной жизни и принять курс действий, очищающих сердце; другой же состоит в том, чтобы отказаться от мирской деятельности и уединиться в Гималаях или в ашрамах Учителей (Gurus). Но необходимо понимать, что перспектива постоянных занятий медитацией может перерасти в форму вечной скуки. Поэтому лучше приспособиться к условиям повседневной жизни, чтобы способствовать более глубокому развитию души. Действие намного лучше, чем перспектива бездействия.

С другой стороны, когда сердце очищено, а личность высоко интегрирована, йог может посвятить всю свою жизнь и энергию раскрытию тайн души. Ему может потребоваться полное уединение. Он подобен учёному-исследователю в одной из областей науки. Даже живя в уединении, относительно отрезанный от общества, он способен совершить открытия, которые выходят в мир и становятся основой всего доброго и прекрасного.

## Йога и насилие

Часто духовно незрелые люди убегают от конфронтации с другими людьми, объясняя это тем, что они, мол, практикуют ненасилие и не хотят никому навредить. Это основано на другом распространенном заблуждении о йоге. Человеку очень легко принять философский взгляд на проблему, когда он не хочет что-то делать. Это удобный способ скрыть свои слабости под одеждой блестящей философии. Когда вы слышите какой-нибудь аргумент, он может показаться вам идеальным во всех отношениях. Но если вы проанализируете его, то увидите, что это всего лишь проявление трусости или эгоизма.

Любая форма интеграции жизни и личности порождает своего рода битву в жизни. Это битва с постоянными негативными, пассивными аспектами жизни, чтобы через это дать возможность проявиться высшим аспектам жизни и высшим формам энергии. Йог – это герой такой битвы, какой бы её стороны ни касалось.

Теперь, опираясь на эти рассуждения, давайте подойдём к теме войны и насилия. Война – это одна из форм проявления насилия, которая продолжает возбуждать человеческие сердца. Пока разум не созрел для мирной жизни, невозможно полностью исключить применение военной силы.

Однако истинное средство от войны заключается в популяризации и проповедовании принципов ненасилия, основанных на понимании единства жизни. Долг национальных лидеров должен заключаться в том, чтобы понять идеализм Махатмы Ганди и продвигать его в каждой системе образования, чтобы люди начали жить ради мира.

Война – это проекция во внешний мир агрессивной тенденции нездорового ума. Хотя внешнюю войну невозможно предотвратить, мудрец живёт, чтобы нести в мир любовь и гармонию. Таким образом, своим примером он демонстрирует необходимость привлечения энергии ненасилия для установления мира на земле. И здесь главными препятствиями на пути к миру являются чувства страха, депрессии, печали, отчаяния и усталости.

Просветлённый человек открыл для себя универсальный поток жизни. В его сердце нет места ненависти и насилию. Он признаёт войну болезнью, вызванной незнанием того факта, что все существа имеют общее единое начало – Божественное «Я».

## Йога и политика

Политика – это очень важная сфера человеческой деятельности, направленная на решение мировых проблем. Несомненно, если бы политические деятели были хорошо знакомы с принципами йогического учения, они смогли бы способствовать миру и счастью человечества. Они смогли бы найти средства и способы решить даже самые острые проблемы мирным путём и поставить заслон проявлению насилия и жадности.

Поэтому йог не станет лучше в йогическом смысле, если не будет заниматься политикой. С другой стороны, он, как йог, несомненно, станет лучше, если, занимаясь политикой, не будет ослеплён политическими амбициями, любовью к власти и славе. Махатма Ганди являет собой великий пример людей, для которых политика была эффективным средством самоочищения и просветления. Именно такие люди указывают путь, по которому должно следовать человечество.

## Йога и экология

Ещё одна серьёзная проблема, с которой сегодня сталкивается мир, – это экологический кризис. Йога способствует восприятию гармонии и красоты в мире и их установлению через интегрированную личность. Поэтому легко понять, что йог будет проецировать своё внутреннее восприятие красоты и гармонии на всю свою деятельность. Экология связана с гармоническим балансом растений, животных, людей и среды их обитания. Поэтому человек, идущий по пути йоги, будет автоматически способствовать улучшению экологической ситуации.

На более высоком уровне йог осознаёт, что Бог – это Душа Природы. Все функции Природы организуются мудростью Бога. Когда духовный искатель преодолевает пределы своего ума и начинает осознавать мир интуитивно, он видит Бога и Природу как Божественную Систему, помогающую ему перейти на более высокие уровни опыта и духовного откровения.

Таким образом, йога, провозглашая философию божественного единства Живой Природы, помогает человеку через контроль ума и чувств в свете разума, который видит идеал единства и универсальности жизни, и через свободу от эгоизма, жадности и гордыни, воплотить эту философию в жизнь. Когда люди примут высшие идеалы и будут руководствоваться ими в повседневной жизни, когда они на деле достигнут интеграции и совершенства внутри себя, тогда они будут способствовать радостному, одухотворяющему прогрессу во всех сферах жизни, будь то политика, общество, экономика, культура или религия.

### Ощутите на себе Божью Милость – и боль исчезнет

Некоторые спрашивают: «Если Бог существует, то почему в жизни так много боли? Ответ йоги прост и научен. Боль возникает, когда ум связан с телом. Если ум отвлекается от тела, боль преодолевается. Человек, занимающийся йогой, хорошо понимает влияние ума на тело. Укрепляя психическое здоровье, он насыщает физическое тело более высокими уровнями энергии и жизненной силы. И даже если в физическом теле возникают болезненные ощущения, йог в состоянии пережить и преодолеть их.

Солнце является щедрым источником энергии и света. Но те, кто держит окна закрытыми и предпочитает жить в сырости, не могут получить те блага, что несёт в себе солнце. Точно так же и те, кто развил

в себе эгоцентризм и постоянно ограничивает себя рамками своего эгоизма, не могут получить щедрую милость Бога. Страдания и несчастья в жизни порождены невежеством, а рассеиваются они Мудростью.

## Измените ум – и мир изменится

В отношениях йога с внешним миром важен его ментальный настрой. Это должно быть отношение, способствующее миру и гармонии в мире и прославляющее всё, с чем он соприкасается. Термин «Я» (“Self”) в йоге относится к Универсальной Реальности [Богу]. Океан не конфликтует со своими волнами. Точно так же не существует конфликта между поклонением Богу и тем, чтобы быть полезным членом общества. Напротив, истинный вклад в общество человек вносит, когда обогащает свою жизнь через Самопознание.

Другими словами, необходимо постоянно помнить, что этот мир никуда не движется. Каждый из нас воспринимает мир в соответствии со своими ментальными структурами и кармическими последствиями. Когда один человек видит мир как светлую перспективу будущих радостей, другой видит его как тёмную ночь с воющим мраком. Мир – это проекция «Я» через призму ума. Измените ум – и мир изменится. Покорите ум – и мир потеряет власть над вами. Превзойдите пределы ума – и мир растворится в сиянии Бога.

Пер. с англ. Владимира Афанасьева

Источник: *International Yoga Guide*. Vol. 61, No. 10, June 2024