

Наталья Андреевна Панина
Йога для всех. Руководство для начинающих

ПРАКТИКА
НОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

ЙОГА

ДЛЯ ВСЕХ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ



«Йога для всех. Руководство для начинающих. / Н. А. Панина»: РИПОЛ классик;
Москва, 2014
ISBN 978-5-386-06913-1

Аннотация

Прежде чем начать освоение йоги, ответьте себе на один простой вопрос: «Для чего мне нужны занятия этим видом духовной практики?» Ведь йога – это сложнейшая система, без понимания основ которой простое копирование асан не принесет желаемого результата. Чтобы разобраться в действии и смысле каждого упражнения, требуются определенные знания, стремление не только стать более здоровым и выносливым, преобразиться внешне, но и вырасти внутренне, избавиться от пороков и дурных проявлений характера. Но дорогу осилит идущий. В этой книге в простой и доступной форме изложена теория и практика йоги, благодаря чему вы шаг за шагом преодолеете ступени духовной практики, изменитесь внешне и внутренне, а вместе с этим измените и собственную судьбу!

Наталья Панина **Йога для всех. Руководство для начинающих**

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2014

* * *

Введение

Слово «йога» происходит от санскритского корня «йуг», что означает «соединение, связь, слияние». В данном случае имеется в виду «единство, гармония физического и психического состояний». Иначе говоря, йога представляет собой приведенное в систему усилие, которое направлено на самосовершенствование и единение человека с универсальным и трансцендентным существованием. Это одна из шести ортодоксальных систем индийской философии.

Впервые наиболее полно система йоги была представлена древнеиндийским мудрецом Патаджали в I веке до н. э. в его классическом труде «Йога сутра», который включает 185 сжатых выразительных афоризмов.

Путей к Высшему Духу, или Высшей Истине, существует множество. Именно этим объясняется и бесконечное многообразие форм йоги. Йога не ставит задачей нарастить мощную мускулатуру или установить какой-либо мировой рекорд. Йога учит феноменальной способности управления телом. Но это высшая цель, на пути к достижению которой человек должен научиться последовательно контролировать свой разум, мысли и тело посредством самопознания и самоизучения.

Йога не имеет ничего общего с тайными учениями, равно как и с белой и черной магией. Не стоит также думать, что задача йоги сводится только к тому, чтобы научиться жевать стеклянные стаканы, лежать на гвоздях или бегать по тлеющим углям. Это лишь демонстрация того, что возможности человека безграничны, если научиться правильно их использовать, чему и способствуют занятия йогой.

Йога – это наука о том, как жить. Те, кто воплощают ее на практике, называются йогами или йогинами. Йога не имеет отношения к какой-либо определенной религии, касте или национальности, а потому применима и приносит пользу везде и всегда. Йога не требует веры в Бога или пантеон богов, но вместе с тем она их и не отрицает.

Йога представляет собой сложную систему физической и психической культуры.

Можно быть христианином, мусульманином, буддистом, индуистом и даже атеистом и притом заниматься йогой, поскольку она не критикует ни одну из религий и не поддерживает ни одну из них. Йога утверждает, что физическая вселенная обусловлена майей, или иллюзией, то есть законом относительности и двойственности. Майя является покровом истинной реальности. В повседневной жизни мы воспринимаем окружающий мир лишь по его внешним проявлениям, которые постоянно изменяются. Йог знает о том, что материальной вселенной не существует, это лишь иллюзия, поэтому в высших формах йоги он превосходит ее в состоянии самадхи, становясь частицей Изначальной силы, или света, и тем самым достигая озаренности.

Один из основных постулатов философии йоги заключается в том, что любое представление, если оно не подтверждено опытом, является чисто спекулятивным допущением. Поэтому границы нашего сознания определяются ограниченностью нашего психического и телесного опыта, а это означает, что наше интеллектуальное знание конечно и ему доступны лишь крохи истины. Индуистские мыслители объявили «внешнее знание» знанием частичным, не являющимся тотальным опытом, т. е. полным знанием о чем-либо. Они утверждали, что единственным способом познать нечто (как снаружи, так и изнутри) является отождествление или единение с ним. Благодаря этому утверждению становится более понятным значение санскритского слова «йога» – отождествление себя с предметом, всем космосом или Самостью посредством единения. Отождествление или единение с божественным называется самоосуществлением. Именно в этом заключается путь христианских святых.

Цель йоги – превзойти подобно святым ограниченность грубого физического «Я» и прийти к самоосуществлению, т. е. пониманию своего тонкого «Я». Как известно, существа тонкого мира, такие как ангелы, знают все. Согласно философии йоги, человек также в силах превзойти ограничения своего сознания и воспринимать вещи, о которых наши органы чувств дают нам еле уловимые намеки. Культивирование сверхчувственного восприятия является неотъемлемой частью высоких форм йоги.

Таким образом, говоря словами известного учителя йоги, создавшего свой метод, Б. К. С. Айенгара: «Йога – путь, который совершенствует тело и чувства, успокаивает ум, воспитывает рассудок и приводит к покою души, которая есть суть нашего существа. Йога есть нечто большее, чем физические упражнения. Она охватывает человека во всей его целостности на клеточном, ментальном, интеллектуальном и духовном уровнях. Йога является единением тела с умом, а ума – с душой. Йога способствует физическому, умственному, эмоциональному и духовному росту. Она предназначена для всего человечества. Вот почему ее называют всемирной культурой.

Индивидуальный рост – это наша обязанность, и йога способствует развитию каждой личности. Когда ваше тело, ум и душа наполнены здоровьем и гармонией Вы приносите здоровье, гармонию каждому, кто находится рядом с Вами, и всему миру в целом».

Йога как воплощение древнего ведического знания

В течение тысячелетий ведутся постоянные споры о том, что такое йога – религия, наука, философия или искусство.

Астролог, путешествуя, повстречал Будду. Наблюдая за ним, он обратился к нему: «Рассей мои сомнения, скажи, кто ты – нищий, бродяга или великий царь? Отчего я, учившийся 15 лет в цитадели индусского знания Каши, не могу понять тебя? Может мои знания ничего не стоят и лучше уж мне выбросить в реку драгоценные книги?».

Будда ответил: «Оставь свои книги при себе и успокойся. Книги говорят правду, но в жизни всегда бывают исключения из правил. Я – одно из таких исключений».

Астролог спросил: «В чем твоя тайна?».

Будда ответил: «Я непредсказуем».

Тогда астролог поинтересовался: «Как же ты стал непредсказуемым?».

А Будда ему ответил: «Будучи внимательным, я не совершаю одну ошибку дважды. Я постоянно, каждую минуту своего бытия, познаю мир, и потому я стал воистину живым, то есть вечно меняющимся. Каждый следующий момент жизни не может предсказать никто. Он не известен даже мне».

Многие теории йоги имеют в своей основе описание эволюции Вселенной, соответствующее санкхье – одной из 6 доминирующих в Индии философских систем.

Для индийской философии в целом характерно переплетение многих школ и систем – это также не менее характерно и для философии йогов, которая в основе своей сопряжена с системой санкхья.

Санкхья есть теория, а йога – ее физическое воплощение, которая практически применила учение санкхья о физических и астральных телах, а учение о пране, уходящее постепенно на задний план в учении санкхья, в йоге становится узловым техническим приемом.

Согласно философии санкхья, все сущее исходит из Абсолютной реальности (Пуруша), которая представляет собой сознание без каких-либо качеств, расположенное вне времени, пространства и причин. В ней содержится все, и ее невозможно постичь человеческим умом или точно описать языком людей. Абсолютная реальность в непроявленном виде хранит в себе все потенциальное творение. Из нее исходит Относительная реальность: высшая творческая сила, которую также называют природой (Пракрити) (рис. 1).

Единственное различие между природой и Абсолютной реальностью заключается в том, что последняя знает свое тождество с природой, тогда как природа считает себя отличной от нее.

Пуруша – это чистое существование, непроявленное, бесформенное, пассивное, лишённое качеств и находящееся выше причин и следствий, вне времени и пространства.

Пракрити – это творческая сила действия, источник всех форм, проявлений, качеств и природы. Она обладает способностью к саморазвитию, вследствие чего возникает все разнообразие физического мира, в том числе высшее его проявление – интеллект человека. Пассивное понимание различий между природой и Абсолютной реальностью принимает образ Неразличного разума (Махат, Космический разум, буддхи), посредством которого различие осознается активно.

Разум представляет собой безграничное самоосознание природы. Затем Махат принимает форму обособленных комков ограниченного самоосознания, именуемых «эго» (ахамкара, то есть это ощущение «я есть»). Каждый из этих фрагментов осознает себя, но видит только ограниченный кусочек бытия, с которым отождествляет себя.

У природы, проявленной через индивидуальное эго, есть 3 атрибута (гуны):

– саттва (равновесие, стабильность, чистый аспект, благость, пробуждение, сущность и свет);

– раджас (деятельность, страсть, движение);

– тамас (бездействие, статика, потенциальная энергия, тьма, невежество и материя).

Тамас – это материал, раджас – движение, а саттва – созерцающий материю субъект.

Затем саттва принимает образ мыслящего разума. Ум выступает как орган восприятия и действия: 5 чувств восприятия (слух, тактильная чувствительность, зрение, вкус и обоняние) и 5 чувств действия (общение, манипуляция, движение, размножение и выделение, которые в человеческом теле представляют голос, руки, ноги, гениталии и анус).

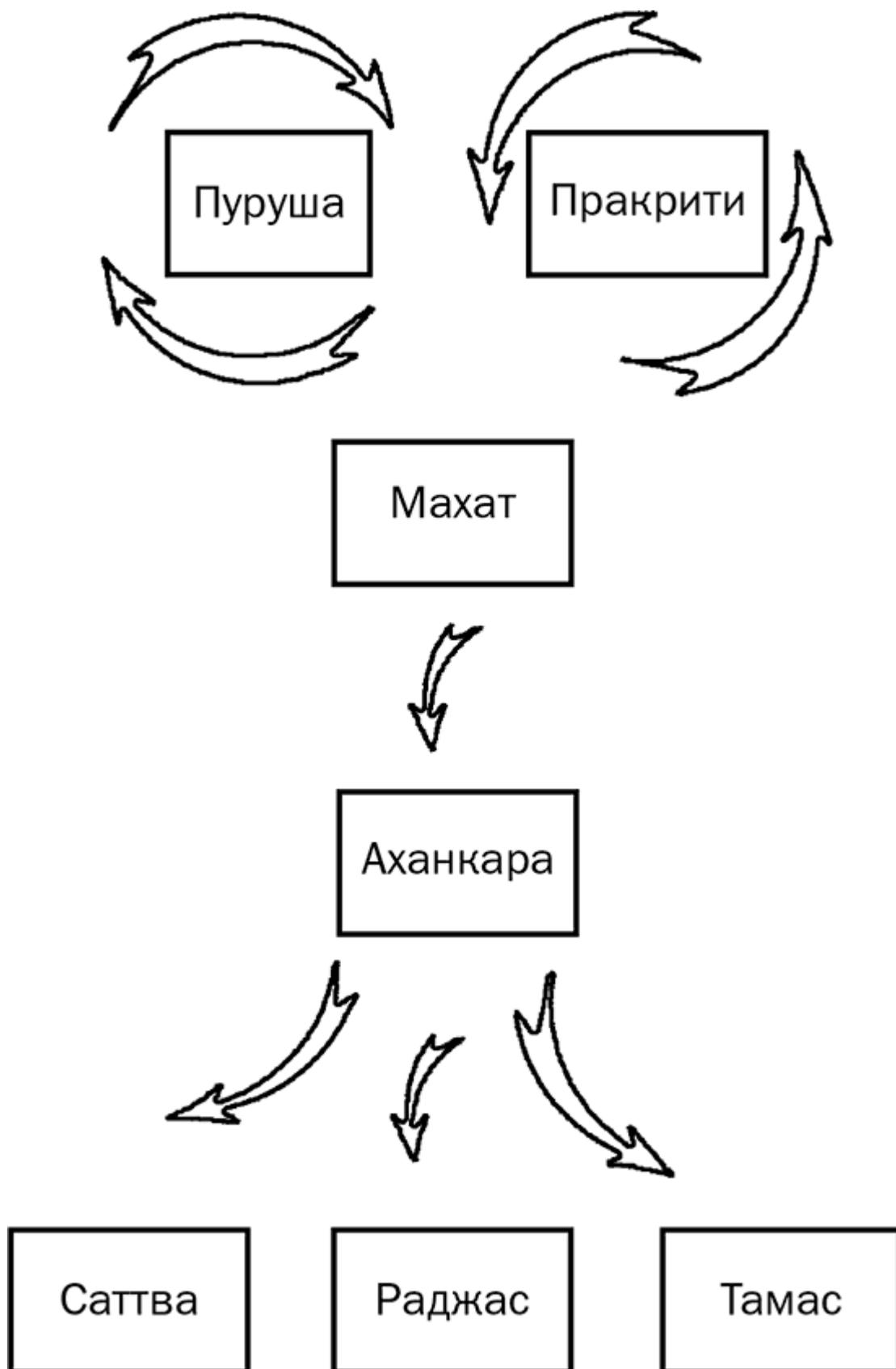


Рис. 1. Творение всего сущего согласно философии санкхьи

Тамас принимает форму объектов познавательных чувств – звук, прикосновение, форма, вкус и запах, а из них в дальнейшем появляются 5 великих элементов (панча-махабхута), из которых и состоит материальная Вселенная: эфир (акаш), воздух (вайю), огонь (теджас), вода (джала) и земля (притхва).

Раджас является силой, которая притягивает друг к другу чувства и их объекты. Саттва, раджас и тамас – это 3 силы, с помощью которых Ахамкара создает собственный образ. 5 великих элементов представляют собой различные состояния материи: земля – твердое, вода – жидкое, воздух – газообразное, огонь – способность изменять состояние любого вещества, а эфир является одновременно источником всей материи и тем пространством, в котором она существует. Эфир – это самое разряженное состояние материи, а земля – самое плотное.

Каждое вещество в нашем мире состоит из этих 5 элементов, и его можно классифицировать согласно тому, какой из них превалирует в его составе. Вещества, которые в нормальных условиях остаются твердыми, в основном состоят из элемента земли; то, что в нормальном состоянии является газом, состоит из элемента воздуха, а любая жидкость – из элемента воды. Вещества, которые подвержены изменениям и нестабильны, обычно по природе соответствуют элементу огня, а преобладание эфира в веществе характеризуется разреженностью и недостатком плотности.

Наше физическое тело также состоит из 5 великих элементов. Закон микрокосма и макрокосма (согласно «Чарака Самхите») гласит, что все существующее в огромной Вселенной (в макрокосме) в несколько измененном состоянии присутствует также во внутреннем пространстве человеческого тела – микрокосме. Таким образом, Вселенная постоянно оказывает на нас влияние, а мы, в свою очередь, влияем на нее.

Основными проявлениями 5 элементов в жизни человеческого организма являются прана, теджас (тонкий огонь) и оджас. В них в самой полной мере выражены свойства, присущие элементам воздуха, огня и воды соответственно.

Прана – это жизненная сила, которая поддерживает тело, ум и душу и позволяет им взаимодействовать. Тонкий огонь производит необходимые трансформации для перемещения жизни с одного уровня деятельности на другой, а оджас – это тонкая соединяющая материя, которая удерживает тело, ум и душу, превращая их в действующую личность.

Согласно «Йога-сутре» Патанджали, йога является систематическим усилием, употребленным для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы. Система йогов проникнута мыслью, что человек только тогда оправдывает свое земное существование и общественное предназначение, когда стремится к высокому совершенствованию своего тела и духа. При этом они считают, что физическое и духовное совершенствование доступно каждому, кто упорно к этому стремится.

Однажды к учителю пришел ученик и спросил, как можно достичь йоги. Учитель повел его к водоему и окунул с головой. Сначала ученик упорно ждал, потом стал вырываться, наконец, отчаянным рывком освободил свою голову и стал жадно дышать, тогда учитель сказал: «Когда ты будешь стремиться к йоге, как стремишься к воздуху, находясь под водой, ты достигнешь успеха в ней».

Об этом же свидетельствует «Шива Самхита»: «Имеющий над собой власть неизменно достигнет успеха благодаря вере; лишённые же этих качеств успеха не добьются. Поэтому, исполнившись верой, должно заниматься йогой со стараниями и настойчивостью».

Фактически есть две философии Санкхьи: древняя, впервые изложенная Капилой Муни, сыном Девахути и Кардама Муни, и современная, которую в относительно недавнее время проповедовал атеист Капила.

Санкхья Капилы Муни анализирует структуру мироздания, выделяя и сводя в систему элементарные начала, лежащие в его основе. Философское содержание санкхьи сводится к аналитическому подходу, который позволяет понять различия между материей и духом. Доведенный до конца, этот анализ приводит к бхакти – преданному служению высшему божеству. Таким образом, санкхья и бхакти (или бхакти-йога) – это 2 аспекта одного и того же процесса. По сути дела, бхакти является конечной целью, или кульминацией, санкхьи.

Этот аспект знания, как и все древнее ведическое знание, передается по цепи

ученической преемственности от учителя к ученику в виде шабды (звука) интуитивным (то есть дедуктивным) путем. Это знание, которое уже заложено в сердце каждого, должно само в нем раскрыться в результате практики преданного служения.

Через много лет после прихода Капила Муни в Индии появился еще один Капила, разработавший атеистический вариант философии санкхьи. Западные индологи и философы изучают главным образом эту более позднюю материалистическую «версию». Он проповедовал философию, которая рассматривает 24 материальных элемента, но ничего не говорит о боге. В «Бхагавадгите» Кришна говорит: «Помимо этой низшей природы (земли, воды, огня, воздуха, эфира, ума, интеллекта и ложного эго), существует моя высшая энергия, которая состоит из живых существ, борющихся с материальной природой и поддерживающих Вселенную». Так вот, философия Капила Муни изучает обе эти энергии – высшую и низшую, а философия атеиста Капила – только низшую.

Осознание человеком своей духовной природы называется дхармой. Конечную цель дхармы определил Кришна в «Бхагавадгите»: «Откажись от всех дхарм и просто предайся Мне». Обитатели Земли создали много дхарм: индуистскую, мусульманскую, христианскую и т. д.

Дхарма – это закон Всевышнего о духе. Йогой занимаются для того, чтобы достичь совершенства и подняться на духовный уровень. Тот, кто достигает совершенства в йоге, поднимается над материальными радостями и страданиями. Это трансцендентальный уровень. Йога приносит счастье не только телу, но и душе.

Философия Санкхья в каком-то смысле напоминает современную физику. «Новое – это хорошо забытое старое». Санкхья полностью подтверждает это высказывание. Например, знаменитая формула Эйнштейна $E = mc^2$ была описана в данном разделе ведического знания.

Согласно древнеиндийской ведической традиции, основообразующей силой природы является интеллект. Ведь Вселенная – это не «энергетический суп», не просто хаос. Невероятная гармония нашего мира, где все подогнано друг к другу, и поразительный факт существования ДНК свидетельствуют о бесконечно большом интеллекте в природе.

Вместо того чтобы рассматривать свое тело как соединение клеток, тканей и органов, вы можете прибегнуть к квантовой теории и увидеть его поток интеллекта, постоянно порождающего импульсы, которые становятся вашим физическим телом. Тайна жизни на этом уровне заключена в следующем: все что угодно в вашем теле можно изменить с помощью желания. Физики утверждают, что основным структурным уровнем является квантовый, а не атомный или молекулярный. На этом уровне материал и энергия становятся взаимозаменяемыми. Во всех квантах происходят невидимые вибрации, которые являются как бы мягкими следами энергии, ожидающей рождения физической формы.

Йога утверждает, что то же самое относится к человеческому телу: сначала оно принимает форму сильных, но невидимых вибраций, которые называются квантовыми флуктуациями, а затем начинает объединяться в импульсы жизни и частицы вещества. Однако на квантовом уровне ни одна из частей тела не существует независимо от остальных.

«Квантовое» тело лежит в основе всего: наших мыслей, белков, клеток, органов, то есть любой нашей видимой или невидимой части. На этом уровне оно посылает всевозможные невидимые сигналы, ожидающие того, чтобы вы их восприняли. Нет проводников, которые бы соединяли молекулы в ваших артериях, точно так же, как нет видимых соединений, связывающих друг с другом звезды в галактике. Однако и артерии, и галактики составляют единое целое, словно они были сконструированы по целостному совершенному плану.

Йога представляет собой не что иное, как способ, который помогает войти в контакт с квантовым уровнем внутри нас, а через него и со всей Вселенной. Обычно мы склонны рассматривать свое тело как застывшую скульптуру – цельный неподвижный материальный объект, в то время как на самом деле наши тела гораздо больше похожи на постоянно изменяющиеся реки.

Греческий философ Гераклит провозгласил: «Нельзя вступить в одну и ту же реку дважды, ибо во второй раз входящего омоют уже новые воды». То же самое верно и для тела.

Чтобы изменить свое тело, необходимо научиться переписывать программы обеспечения сознания.

Йога полагается на принцип, согласно которому человек может предотвратить любое нарушение, пока сохраняется равновесие, не только в теле, но и в уме и душе. Мудрость йоги заключается в том, что в каждом человеке имеется импульс роста и развития. Но истинный источник равновесия находится еще глубже, на квантовом уровне, где наше основополагающее желание расти и совершенствоваться может быть реализовано с помощью специальной техники.

Можно научить сознание управлять телом на этом тонком уровне, ведь то, что мы называем мыслями и эмоциями, есть всего лишь выражение квантовых колебаний.

Альберт Эйнштейн своим открытием формулы связи между жизнью и материей и работами по теории относительности нанес первый удар по столь привычной, надежной и уютной механистической картине мира. В 1927 году Вернер [ейзенберг окончательно дискредитировал примитивную материалистическую картину мира, сформулировав свой знаменитый «принцип неопределенности», который постулирует определяющую роль человеческого сознания в так называемом объективном мире точной науки. Мы живем в мире вероятностей, а не в мире четкой предсказуемости, и на тончайшем уровне бытия решающим фактором, определяющим исход каждого наблюдаемого нами феномена, является наше собственное сознание. Из такой картины мира следует неизбежный вывод: мир выглядит именно таким, каким мы его видим, потому что мы на него так смотрим. Иными словами, мир таков, потому что мы считаем его таким. А поскольку физически мы принадлежим к этому миру, мы сами таковы, какими себя считаем.

Йога учит нас, что для того, чтобы устранить подобный дисбаланс в самой его основе, необходимо провести работу на 4 уровнях жизни – тело, дыхание, ум и дух.

Вся доступная нашим органам чувств Вселенная есть не что иное, как проявление чистого сознания, а следовательно, выражение этого сознания можно обнаружить в природе повсюду, даже в поведении животных. Одна из притч повествует, как неугомонный олень день за днем бродит по лесам, но никак не может отыскать того, к чему стремится. Ему беспрестанно щекочет ноздри какой-то сладкий, манящий аромат. Но сколько не ищет олень источник этого чудесного запаха – все напрасно. Не знает он, что неотразимый аромат – это не что иное, как мускусный запах, исходящий от него самого. Лишь обратив взор внутрь себя, он обретет желанное совершенство. Все то, что мы ищем, заключено внутри нас.

Наша телесная форма – это всего лишь «зримая» часть нашего «я». В системе йоги так называемое тело обладает не только материальной, но и нематериальной формой. Это «незримое» тело состоит не из плоти и кости, а из тонких незримых тканей, именуемых кошами – «оболочками». Они охватывают все уровни человеческого существования, от самых тонких до самых грубых (от незримых до видимых глазу).

Всего выделяют 5 кош (сознание, эго, ум, дыхание и тело):

1. Аннамайя-коша (тело) – материальная субстанция тела (физическое тело).
2. Пранамайя-коша (дыхание) – жизненная энергия тела (эфирное и астральное тела).
3. Маномайя-коша (ум) – способность к различению и принятию решений, управление поведением и вниманием (ментальное тело).
4. Виджнянамайя-коша (эго) – индивидуальность, интеллектуальный или возвышенный ум, интуиция, желания, ценности (каузальное и буддхиальное тела).
5. Анандамайя-коша (сознание) – блаженство (самадхи) (атманическое или нирваническое тело).

Эти 5 слоев связаны воедино, так как они последовательно проявляются один из другого, начиная с сознания. Все, что происходит с нами, и все, что мы делали, отражается одновременно на всех уровнях бытия. 5 кош (или, как их еще называют, «тонких тел») – это не отдельные части, подобные слоям пирога, а различные энергетические уровни в континууме сознания, наподобие видимых и невидимых частей спектра. На уровне сознания никаких преград между кошами нет, поэтому йога, в отличие от классической западной

науки, не обременена догматом о дуалистическом противостоянии ума и тела. Благодаря этому сущностному единству, воздействуя на один из уровней этой тонкой «анатомии», мы затрагиваем и все остальные слои. Чтобы достичь гармонии в своей жизни, мы должны утвердить равновесие во всех кошах.

Хотя эти оболочки нельзя отделить друг от друга, их называют оболочками, потому что они в некотором роде действуют так, будто являются отдельными структурами в едином организме. Они создаются в тот момент, когда сознание погружается во все более плотную материю.

Тонкие футляры служат шаблонами, в соответствии с которыми возникают более грубые, как будто каждый уровень структуры пытается точно повторить предыдущий, но не может этого сделать, так как окружающая материя становится все плотнее.

Физическое тело называют футляром пищи, оно состоит из соков, извлеченных из съеденной нами пищи, и питается ими. Футляр праны – энергетическое тело – связывает футляры пищи и ума и обеспечивает их взаимодействие. Он состоит только из нее и питается исключительно ею. Прана – это энергия, но, с точки зрения сознания, это также и форма материи. Праны организма пополняются 2 путями: мгновенно, когда легкие во время вдоха получают прану из воздуха, и «отложенным» путем, когда толстый кишечник впитывает прану из хорошо перевариваемой пищи.

Футляр ума – это очень тонкая форма материи, астральное тело, состоящее из слоев, образов и эмоций и питающееся ими.

Роль футляра пищи, в котором преобладает тамас, состоит в стабилизации сознания. Футляр праны, где преобладает раджас, необходим для активации сознания. Задача футляра ума заключается в посредничестве между остальными оболочками, чтобы обеспечить равновесие праны и физического тела с умом.

Ум, прана и тело связаны постоянно и взаимно, и эта связь не прекращается до самой смерти тела. В физическом теле энергия и жидкости перемещаются по видимым каналам, тогда как в энергетическом теле прана движется по тонким протокам и сплетениям, которые называются нади и чакры.

Энергетическое, или праническое, тело выражает свое влияние через стимуляцию физических каналов, пролегающих параллельно нади.

Самое важное нади в теле, которое реже всего использует среднестатистический человек, называется Центральный проток (Сушумна). Чакры, как цветы, вплетенные в периметр, расположены вдоль Центрального протока, который пролегает по центральной борозде спинного мозга (по крайней мере, пролегал бы, если бы существовал на грубом материальном уровне). Если быть совсем точным, он занимает то место, которое на физическом плане занято центральной бороздкой спинного мозга. Поскольку эти 2 структуры существуют на разных уровнях бытия, они могут одновременно находиться в одном и том же месте, а возбуждение одной из них часто резонирует и приводит к возбуждению другой.

2 других очень важных нади (Ида и Пингала) связаны с ноздрями. Большую часть времени мы дышим только одной из них, каждые 2–3 часа неосознанно переключаясь с правой ноздри на левую и обратно. Левая ноздря (а точнее, нади Пингала) охлаждает и успокаивает организм, а правая (нади Ида) согревает и возбуждает его. Известно, что высокая температура расширяет вещества, а низкая – сужает; так и в живом теле тепло обычно расширяет каналы, а холод сокращает их.

Эти нади управляют и поддерживают ритмичное сокращение и расширение тела и его физиологии, олицетворяя собой двойственность «жара – холод». Этот процесс можно сравнить с перемещением горячих и холодных воздушных масс, которое приводит к циркуляции атмосферы.

Чакра (буквально «колесо», «круглый предмет») – это оружие Вишну и Кришны. Большая часть нади действует в гармонии со структурами тела, но Центральный проток и его чакры расположены на столь тонком уровне бытия, что средний человек никогда не

заподозрит их присутствия.

Находящиеся на Центральном протоке чакры активны только тогда, когда прана протекает через него. Когда же к чакре не поступает энергия, сложно даже назвать ее существующей: она как бы остается в непроявленном, пассивном состоянии.

Хотя всего существует 50 чакр, в литературе по йоге в основном подробно описаны лишь следующие 7 сплетений.

Муладхара-чакра отождествляется с промежуточным нервным сплетением, от которого зависят обоняние и половые органы. В нижнем конце позвоночника, где встречаются анус и канал уретры, представьте себе 4-лепестковый лотос. 2 лепестка ярко-красного цвета и 2 – золотистого, все они чередуются. На каждом из них начертано по букве санскритского алфавита: вам, кшам, шам и сам. Имеются 4 рода энергии (праны) в этой чакре, 4 рода сознания, 4 нади встречаются в ней, 4 тонких звука слышимы логическим ухом: шанг, ванг, санг, нанг. В середине, обрамленной 8 стрелами, находится желтый квадрат со стихией Земли. На середине спины Айравата (белого слона) с 7 хоботами восседает биджа Лам. Над ней Брама в образе младенца верхом на лебеде, краснотельный, 4-глазый, держащий в руках посох, чашу, игральные кости и делающий жест охранения. Тут же, сидя на красном лотосе, как множество восходящих солнц, страшного вида шакти Дакини; в 4 руках она держит дротик, увенчанный черепом жезл, жертвенный меч и кубок, полный нектара. В центре – сверкающий, как молния, треугольник и в нем сверкающая, как мириады солнц, Кандари Вайе – источник любви и существования. Над нею – темная Сваямбху Лингам и вокруг него свернутая в 3,5 кольца шакти Кундалини, скрывающая своей головой вход в Сушумну. Этот центр – обиталище Кундалини, главный центр жизненной силы и воли. Когда она находится в сияющем состоянии, человек расходует огромные запасы жизненной энергии на половые излишества. Эта чакра представляется в виде расплавленного золота.

Свадхистана-чакра отождествляется с крестцовым сплетением, расположена внутри Сушумны у основания половых органов. От нее зависят вкус и желудок. Это 6-ти лепестковый лотос алого цвета, в середине которого находится белый полумесяц, обращенный рогами кверху и обрамленный лепестками лотосов. Буквы на его лепестках – бам, бхам, мам, ям, рам, лам – звучат подобно грому. В этой чакре 6 надей, 6 Пран и 6 тонких звуков: банг, бханг, манг, янг, ранг, манг. Правящее божество этой чакры – Варуна. Стихия – Вода. На спине аллигатора – белая, как средняя луна, биджа Рам, в ней сидящий на орле сизотельный Вишну в желтой мантии, держащий в 4 руках диск, раковину, палицу и розовый лотос. Тут же восседает на красном лотосе прелестная в своем золотом уборе, прекрасная, как голубая лилия, троеокая шакти Ракини, держащая в 4 руках дротик, лилию, барабан и секиру. Символ мантры – слог «вам». Символы мантры даются не случайно, они необходимы в процессе поднятия по чакрам разбуженной Кундалини.

Манипура-чакра отождествляется с солнечным сплетением и находится в области пупка, от нее зависят ноги и зрение. Она представляет собой черный, как туча, 10-лепестковый лотос. На нем находятся 10 Пран, 10 надий, 10 букв (дам, дхам, лам, там, пхам, дам, дхам, нам, там, пхам) и тонкие звуки (данг, дханг, нанг, танг, тханг, данг, панг, пханг). В середине лотоса огненнокрасный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на концах. Стихия – Огонь. В лотосе агнец, на его спине красная биджа Рам, в ней троеокий красный Рудра в образе старика верхом на быке, весь обмазанный белым священным пеплом, делающий руками жесты одарения. Тут же на красном лотосе триликакая троеокая синяя и сверкающая шакти Лакини в желтых одеждах, вся украшенная драгоценностями, держащая в 2 руках молнию и шакти, а другими 2 руками делает жесты одарения и охранения. Для человека эти чакры выполняют ту же роль, что и Солнце во Вселенной. Как оно дает жизнь всему, насыщая все своими живительными лучами и энергией, это сплетение питает весь человеческий организм психической энергией. Как Солнце в макрокосмосе, так и это сплетение в микрокосмосе человека приводит все в движение и удерживает в равновесии. Нити всех органов сходятся в солнечном сплетении, которое является

аккумулятором и распределителем энергии не только физического, но и эфирного тела, которое в свою очередь связано с астральным телом. Приведенный в действие центр сплетения работает самостоятельно и непрестанно.

Анахата-чакра – этот центр называется так, потому что из этого места слышны звуки Анахаты. Она отождествляется с сердечно-аортальным сплетением, находится в области сердца, от нее зависят осязание и руки. Эта чакра представляется собой красный 12-ти лепестковый лотос, поэтому все перечисленные элементы равны этому числу. Буквы: кам, кхам, гам, гхам, дам, чам, чхам, джам, джам, дам, чхам, чам. Звуки: канг, ганг, гханг, нанг, кханг, чханг, джанг, нанг, танг, чханг. В лотосе дымчатого цвета 6-угольник (то есть стихия – Воздух). В середине на спине черной антилопы – дымчатая биджа Ям, в ней троеокий Иша (высшее божество первых 3 чакр и божество этой чакры). Он представлен в виде лебедя, непорочный и прекрасный, как солнце, делающий 2 руками жесты одарения и охранения. Тут же сидит на красном лотосе сверкающая и прелестная троеокая шакти Хакини в желтом одеянии, увенчанная разными украшениями, в гирлянде из костей, держащая в 4 руках петлю, череп и делающая жесты одарения и охранения. В центре находится треугольник, сверкающий, как 1000 молний, и в нем Шива в образе золотого Бана-Лингам с головой в виде полумесяца, под ним – Дживатма в образе лебедя. Еще ниже под лотосом Анахата расположен 8-лепестковый лотос красного цвета с чашечкой, обращенной вниз. В ней находится мистическое дерево кальпа и остров сокровищ. Анахата-чакра иногда называется чашей, поскольку эта чакра есть средоточие всех излучений, в ней преломляются все излучения духа. По убеждениям йогов, чаша едина для всех воплощений, когда человек покидает физический мир, то весь его лучший опыт, все духовные устремления с бессмертной душой переходят в следующее физическое тело. Таким образом, все возвышенные порывы человеческой души не теряются. В этом центре находится высшее сознание и высшая мудрость. Мудрость приходит к человеку не путем умозаключений, а через сердечную нить, соединяющую Анахата-чакру с высшим сознанием, высшими силами и высшим миром. С ее помощью ученик может соединить свое сознание с сознанием учителя и получить от него немедленный ответ и помощь. Человек, раскрывший этот центр, становится творцом и сотрудником космического строительства, участником жизни космоса.

Вишуддха-чакра соответствует сплетению сонных артерий с каротидным тельцем, расположенным у горла, от нее зависят слух и голос. Иногда ее отождествляют со щитовидной железой. Эта чакра представляет собой 16-лепестковый лотос дымчато-огненного цвета. Буквы: ам, ам, им, ии, чим, чим, рим, рим, лим, лим, айм, айм, ом, аум, ам, амх. Звуки: анг, ан, инг, унг, риит, иринг, унг, иринг, онг, онг, аунг, яунг, анг, ах. Правящее божество – Шива, его биджа – Хам. Более светлые лепестки чередуются с более темными. В середине лотоса находится круглая прозрачная область – стихия Эфира, в ней треугольная область руны. Над ней на спине белоснежного слона – белая биджа Хам с петлей в руке, делающая жесты одарения и охранения. В ней верхом на белом быке в позе сиддхасана восседает Садашива. От развития этого центра зависят память, умственные способности, логическое мышление и анализ. Раскрытие этого центра дает понимание любой речи на любом языке и способность воздействовать своей речью на слушателя таким образом, что и он будет понимать обращенные к нему слова.

Аджна-чакра отождествляется с узлами 10-го и 5-го нервов, расположенных между бровями, позади трикуты. Это волевая чакра, от нее зависят такие психические элементы, мысль, ясновидение и интуиция. Эта чакра представлена в виде 2-лепесткового лотоса лунного цвета. Буквы: хам и кшам. Звуки: ханг и кшанг. Правящее божество – Самбху. В середине на белом лотосе белая, как луна, с 6 красными лицами троеокая шакти Хакини, держащая в руках череп, чашу, барабан, книгу и делающая жесты одарения и охранения. Над ней в треугольнике белый, как молния, Итаралингам, над ним в треугольнике сверкающее лучезарное слово «Ом», заливающее потоком света всю Сушумну: от Муладхары до Сахасары. Здесь в образе лебедя обитает Хараша-Шива вместе с шакти Слудха-Кали. Эта чакра имеет еще такие названия, как «глаз Браммы», «око Шивы», «третий глаз». От этого

центра зависят гармоническое развитие нашего организма и пропорциональность всех его частей. Сосредоточиваясь на нем, можно исправить многие недостатки своего тела, а раскрытие его дает ясновидение и яснослышание. Такой человек может наблюдать действие всех органов своего тела, может видеть сквозь препятствия и землю, а также наблюдать жизнь растений и слушать музыку сфер, голоса неба и земли. Не у многих подвижников хватает силы воли и энергии довести развитие этого центра до конца, они так и остаются в неопределенности. С точки зрения духовной йоги даже простой подъем силы приводит ко многому, но с самой высшей точки зрения йогов ничто реально не достигается до тех пор, пока не раскрыта Аджна-чакра. Есть указание, что этот лотос 96-лепестковый, но йоги, прозревая его, видят правую половину бледно-розовой, а левую – бледно-фиолетовой, вследствие чего он назван 2-лепестковым.

Сахасрара-чакра отождествляется с внешней корой головного мозга и имеет вид 1000-лепесткового лотоса. Шишковидная железа есть корень Сахасрары, а головной мозг – стебель. Здесь обитает Шива, к нему стремится разбуженная Кундалини, и это вводит йога в экстаз, а в высшей степени – в махасамадхи. В действительности в Сахасраре не 1000 лепестков, а 960, но вследствие многообразных функций, выполненных им, он назван именно так. Этим центром мы воспринимаем пространственные мысли и все идущее из высших сфер и высших миров. Если обитатели высшего мира желают нам что-либо сообщить, тогда они действуют через Са-хасрару. Есть утверждение, что раскрытие этого центра сопровождается выпячиванием темени. В изображении Будд и Бодхисатв можно видеть это своеобразное выпячивание кости, но есть мнение, что это аллегория или символ просветления. Однако нераскрытие Сахасрары сопровождается расширением кровеносных сосудов, что может вызвать набухание ткани, но не выпячивание.

Согласно философии йогов, природа (Пракрити) состоит из 2 основных субстанций: акаша (материя) и прана (сила). Все сущее в мире возникает из акаши под действием праны, но великому многообразию форм в мире предшествовало образование 5 первоначальных таттв. Они – в разных качественных и количественных соединениях – обеспечивают все многообразие природы, которая движется и развивается среди них. Таким образом, весь мир есть таттва. Эти знания необходимы, когда речь пойдет о воздействии на организм с помощью йоги (пранаямы, асан и мудр), массажа и др.

Как и любая структура, эта система (нади – чакры) уязвима в местах соприкосновения ее составных частей. Точка на теле человека, под которой пересекаются энергетические каналы, называется «марма». Одни точки можно определить физически, другие расположены на тонком уровне бытия. Некоторые из них точно совпадают с акупунктурными точками, некоторые расположены рядом. В Индии с ведических времен воины целились в точки марма противников, чтобы нанести им максимальный урон. Хирурги в лечении различных ранений и травм также пользовались своими познаниями об этих точках.

«Сушрута Самхита» – ведический трактат по хирургии – перечисляет 107 точек марма, разделяя их по структуре (мышцы, кровеносные сосуды, связки, нервы, кости, суставы), местоположению, размерам и последовательности травмы (быстрая смерть, смерть через некоторое время, смерть после извлечения из раны чужеродного предмета, паралич или просто сильная боль). В Индии есть много последователей боевого искусства калариппайатту, которое, как и хатха-йога, включает в себя регламентированный набор физических упражнений для достижения физического и ментального самоконтроля.

Цель ведической философии, как и йоги, – осветить путь, следуя по которому, человек может избавиться от страданий. Философия, согласно Ведам, должна привести к практическому результату освобождению от страданий.

В ведической философии имеется 4 раздела знания:

- гносеология (прамана) – «метод познания»;
- онтология (самбандха-гьяна) – «учение о бытии»;
- этика (абхидхья-гьяна) – «знание о практике, приводящей к совершенству»;
- метафизика (прайджана-гьяна) – «знание о высшем совершенстве жизни».

Итак, можно сказать, что ведическая философия – это учение о методе познания (прамана), бытие (самбандха-гьяна), практике, приводящей к совершенству жизни (аб-хидхей-гьяна), и высшем совершенстве, которого можно достичь в результате этой практики (прайоджана-гьяна).

Ведическая гносеология, или «знание о методах познания», является очень важным разделом Вед, без понимания которого невозможно постичь сокровенный смысл остального знания. Чтобы познать ведическую онтологию, этику и метафизику в ее первоначальном виде, сначала человек должен понять, как это можно сделать. Метод получения знания на санскрите называется «прамана» («доказательства»). Гносеология показывает, из какого источника можно пользоваться доказательствами.

Знание о бытии на санскрите называется «самбандха-гьяна» и включает в себя 7 разделов:

- истина о верховном положении божества;
- истина об энергиях божества;
- истина о взаимоотношениях с божеством;
- истина о конституциональном положении души;
- истина о душе в обусловленном состоянии;
- истина о душе в освобожденном состоянии;
- истина о непостижимом одновременном единстве и отличии божества и его энергии.

Познав эти истины с помощью правильного метода познания, человек может приступить к практике (абхид-хей) и достигнуть высшего совершенства жизни (прай-оджана).

Знание о практике, приводящей к высшему совершенству жизни, на санскрите называется «абхидхей-гьяна». Эта практика состоит из 2 частей:

- практика преданного служения божеству, осуществляемая в соответствии с правилами и ограничениями (ваидхи-садхана-бхакти);
- практика преданного служения божеству, выполняемая из свободной немотивированной любви к Богу (рагануга-садхана-бхакти).

На санскрите знание о высшем совершенстве, которое доступно человеку, называется «прайоджана-гьяна». Путь к высшему совершенству также проходит через 2 ступени:

- начальная стадия любви к божеству (бхава-бхакти);
- чистая любовь к божеству (према-бхакти).

Постижение ведической философии предоставляет человеку реальную возможность достичь высшего совершенства жизни.

Все хорошо знают пословицу: «Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь жизнь».

Если пропустить промежуточные звенья этой цепочки, то мы получим: «Посеешь мысль – пожнешь жизнь». Другими словами, от того, как и о чем человек думает, зависит вся его жизнь. И если он сможет изменить свои мысли, то его жизнь изменится. В Ведах говорится, что выше ума (с его мыслями, чувствами и желаниями) стоит разум – вместилище мировоззрения человека. Именно сформированное мировоззрение человека и определит образ мысли, в соответствии с которым работает его ум. Следовательно, можно сказать: «Посеешь мировоззрение – пожнешь жизнь». Оно играет ключевую роль в жизни человека и в зависимости от того, каково оно, он будет по-разному смотреть на мир, совершать различные поступки и стремиться к разным видам наслаждений. В результате он будет испытывать различные виды страданий, которые приходят к нему как реакция материальной природы на его неправильные поступки.

Философия признана «лечить» (то есть видоизменять) мировоззрение человека. В связи с этим философия религии призвана создать высшие ценности человеческой жизни.

В ведической философии говорится, что человек может изменить свое мировоззрение 2 способами: путем приложения сознательных усилий к этому либо через опыт страданий и

кризисов в жизни, приходящих как реакция на его ошибки. В связи с этим можно выделить 2 категории людей, стремящихся к счастью: одни пытаются искоренить причину страданий внутри себя и осознанно стремятся к внутреннему изменению, а другие стремятся избавиться только от внешних причин страдания, не признавая своих недостатков (табл. 1).

Из этой таблицы видно, что существуют 2 основных вида смены мировоззрения:

- человек сам стремится найти истину;
- человек ждет, пока жизнь разрушит его неверные воззрения.

Выделяют 5 ступеней обретения познания:

- пратьякша (познание через собственные чувства);
- парокша (познание через чувства другого человека);
- апарокша (непосредственное, прямое познание);
- адхокшаджа (откровение);
- апракрита (духовное видение).

Таблица 1

Законы, изменяющие жизнь

	Отношение к своему мировоззрению	Получения знания	Смена мировоззрения происходит
Ищущие причину внутри себя	Ясно понимают прямую связь между своим мировоззрением и качеством своей жизни, и потому осознанно стремятся изменить мировоззрение	Через образование и позитивное общение	В результате осознанного выбора (применения свободы воли)
Ищущие причину вне себя	Смутно понимают или вообще не отдают себе отчета в том, что события, происходящие с ними в жизни, напрямую связаны с их мировоззрением, и даже не стремятся разобраться в этом	Через тяжелый опыт страданий, кризисов и разочарований	Когда жизнь разрушает его (человек вынужден изменить свои взгляды, так как испытал крах)

В «Бхагавадгите» (9.2) говорится: «Это знание – царь знания, самая сокровенная из тайны. Это – чистейшее знание, и, поскольку оно дает человеку живой опыт постижения своего «я», оно является совершенной религией. Знание это вечно, и постижение его радостно».

Путь в медитации проходит через размышления о сущности человеческой жизни, его месте в процессе мироздания и собственной цели (сущности) существования.

Религия поможет развить в человеке принципы благочестия и поднять его над гунами

материальной природы. Потому можно достаточно уверенно сказать, что йога, религия и философия на определенных этапах человеческой жизни неотделимы друг от друга и призваны помочь решить человеку поставленные перед ним задачи.

«Брахман – это тот, кто неизменен и независим ни от чего, кроме самого себя. Сознательная энергия Брахмана является тем, что позволяет существовать всему сущему», – говорится в «Бхагавадгите».

Индуизм – это религиозная система, теснейшим образом связанная с историей и специфической социальной структурой народов Южной Азии. Настоящее название индуизма – «санатана дхарма», что означает «справедность, не имеющая начала и конца».

Процесс синтеза нескольких этнокультурных компонентов, в результате которого возникла богатая культура современной Индии, начался 3 тысячи лет назад (по другим данным 6–7 тысяч лет до н. э.). Системообразующим фактором стала религия древних ариев. Весьма аморфный комплекс религиозных представлений, характерных для периода становления классового общества (определяемый обычно как ведическая религия), зафиксирован в Ведах – сборниках гимнов, заклинаний, заговоров и молитв ариев.

Индуизм считается источником всех религий – это древнейшая существующая религия. Он лег в основу многих других религий: буддизма, джайнизма и сикхизма. Многие его последователи верят в то, что пророки и спасители, существующие в других религиях, пришли в них из индуизма. Они считают, что Будда, Христос и Мухаммед были воплощениями индуистского божества Вишну. Для них все духовные учения справедливы и истинны.

Индусы верят во Вселенскую реальность, бесформенную и непостижимую. Божество, как вселенская реальность, называется Брахманом. Поскольку Брахман вездесущ, он присутствует во всех живых существах и неодушевленных предметах. По отношению к личности вселенская реальность называется «атман» (переводится как «подлинное «я»»).

Путь человека к познанию вселенской реальности – это карма, то есть закон последствий, которые связаны с каждым действием. Карма – это сумма всех наших мыслей и поступков в этой жизни и во всех предыдущих воплощениях. Из-за нее человек забыл свою подлинную природу, свое внутреннее божество, именуемое как Параматма (или сверхдуша), находящаяся в каждом человеке.

Хотя индусы верят во Вселенскую реальность, в индуистском пантеоне обитают тысячи божеств, каждый из которых является неким аспектом Брахмана. Некоторые из них символизируют идеальные характеристики, которые можно постичь через медитацию и развить в себе, доведя до совершенства.

Исторически индуизм оформился в два основных направления – вишнуизм и шиваизм. Оба испытавшие воздействие мощного комплекса доарийских представлений, опиравшихся на тантрические культы, в которых идеи и символика плодородны, роль женского начала, экстатичность культовой практики и значения кровавой жертвы были очень велики.

В индуизме есть образ Тримурти – космического духовного начала, имеющего 3 ипостаси: Вишну, Шива и Брахма. В шиваизме наиболее почитаемым божеством стал Шива, главная функция которого – использовать накопленную подвижничеством энергию на разрушение и воссоздание мира. Страшному, разрушительному и внушающему ужас образу Шивы соответствует образ его супруги (точнее – энергетически дополняющий его ипостаси) – богини Кали. Повелевая демонами, насылающими несчастья (болезни и катастрофы), Кали является объектом массового культа в большей части Индии, предметом почитания миллионов, в особенности индийских женщин. Наиболее распространенным и почитаемым символом единства Шивы и его женской половины является весьма абстрактное скульптурное изображение первопричины их энергетического могущества – их половых признаков: йони-лингама и ардханари.

Другое направление индуизма – вишнуизм – выдвигает на первый план образ верховного божества Вишну, осознаваемого в качестве хранителя мирового порядка. Выполняя эту функцию, он является в мир в различных воплощениях – аватарах. Основными

и наиболее почитаемыми являются Рама (герой индийского эпоса, праведный царь, победитель демона) и Кришна (сложный по происхождению и символике, бог-защитник). Популярность последней аватары Вишну объясняется не в последнюю очередь личностным, интимным, эмоциональным и персонифицированным характером его образа и культа. Именно кришнаизм наиболее ярко выразил идеи позднего индуизма, и прежде всего – идею любви к Богу, не нуждающейся в традиционном культе и отрицающей роль касты. Этот своеобразный процесс реформации в Индии породил сикхизм. Женской ипостасью Кришны является Радхарани.

Третий член «троицы» высших божеств индуизма – Брахма – воспринимается как первопричина мира.

Из индуизма произошли следующие направления:

1. Джайнизм, принявший концепцию, общую для индийских религий, кармы и конечного освобождения нирваны. Его стержнем является самосовершенствование души как следование 3 драгоценностям:

- «совершенное воззрение»;
- «совершенное знание»;
- «совершенное поведение».

2. Сикхизм – это монотеистическая религия, отвергающая многобожие индуизма. В учении сикхизма верховное божество воплощает в себе создателя, хранителя и разрушителя (качества, присущие Брахме, Вишну и Шиве). Он всемогущ и всеведущ. Мир, созданный им, изменчив и не вечен, а бог вечен, он существует в прошлом, настоящем и будущем сам по себе. О его сущности говорят такие эпитеты, как «без начала», «существующий вне времени», «нерожденный», «бессмертный». Он вне цепи перерождений, вне смерти, поэтому у него не существует видимых (изменчивых и недолговечных) воплощений (подобных аватарам божеств индуистского пантеона). Он не имеет видимой формы, его невозможно описать, он превосходит возможности интеллекта, непознаваем, неопишуем и необъясним ни с помощью произнесенного слова, ни с помощью написанного. Постигание божества и соединение с ним возможно для каждого человека, следующего путем любви, веры, преданности ему и размышляющего о его деяниях. Служение ему ни в коей мере не подразумевает отход от мирских дел, отшельничество или аскетизм, а наоборот, предполагает активную жизнь, полную труда, выполнение дхармы (долга) домохозяина. Неотступное следование этим принципам должно привести в конечном итоге к прерыванию цепи рождений и слиянию с божеством. Каждый может общаться с ним напрямую, без посредников. Вызовом индуизму является стержневая идея сикхизма о равенстве всех людей перед верховным божеством.

3. Парсизм основан на комплексе индоиранских представлений, близких индоарийским и является ответвлением зороастризма. Он не является непосредственным продолжением индуизма, однако он также вобрал в себя знание древних ариев. Решающим для оформления зороастризма был период на рубеже нашей эры, когда складывающаяся религия синтезировала ритуал маздеизма, народные культы и идеи Заратустры, взаимодействуя на Западе с митраизмом, иудаизмом и ранним христианством, а на Востоке – с буддизмом махаяны.

Другими словами, каждое новое направление религии своими корнями упирается в единое более древнее знание, даваемое непосредственно божеством, и отличается направленностью действий, ритуалами, обрядами и т. д.

В индуизме йога используется для того, чтобы успокоить и очистить разум, постичь подлинную природу, которая является «Атманом» (то есть подлинным «я»). Через йогу человек понимает, что он неотделим от божества, что он един с ним.

В зависимости от религиозных устремлений человека и обычаев сословия, в котором он находится, меняются лишь атрибутыка собственно йогических занятий.

Практика йоги и изучение духовного знания (религии) и философии способствуют формированию личности человека. Одна техника упражнений Аштанга-йоги не способна за

короткий период жизни человека раскрыть его сердце, так чтобы он осознал бога. Поэтому неустанно повторяем, что только совместная практика различных разделов йоги, понимание философии и духовного знания позволят человеку перейти на более высокую ступень своего развития.

Практикуя йогу, поднимаясь по ступеням духовного развития и получая посвящение, вы будете открывать не только экзотерический, но и эзотерический смысл этого учения.

Восьмиступенчатая система йоги и путь духовного развития

Каждый должен найти свой путь, двигаясь по которому он достигнет своей цели – цели своей жизни, своего рождения.

Один наш современник поставил перед собой цель стать профессором, он неустанно трудился, продвигаясь по лестнице научного познания. Достигнув ее вершины, став профессором, он умер (великая радость, как и великая печаль в равной степени делают уязвимым человека перед внезапной смертью). Речь же идет не о тех целях, которые ставит перед собой человек на пути своего материального благополучия или удовлетворения собственных амбиций. Человек может избегать страданий и делать вид, что стал счастливым, получив временные материальные блага, однако истинная цель жизни заключается не в этом. Мы должны обрести вечную жизнь и наслаждаться вечным счастьем. Вот высшая и единственная цель, ради которой нужно подвергать себя аскезе и проходить через всевозможные испытания. Чтобы получить освобождение, человек должен до конца очиститься от неестественных желаний. Душа не может полностью подавить в себе желания (практика искусственного уничтожения желаний даже более опасна, чем сами желания), но она должна преобразить их и направить в духовное русло. Иначе они снова и снова будут проявляться в форме различных стремлений к материальному наслаждению. Как утверждают йоги, воспевание святых имен Бога и медитация на них позволяют душе обрести истинное освобождение.

Ошо Раджниш рассказывал такую историю. Нищий сидел под деревом, а у богача поломалась машина. Водитель принялся ее чинить, и богач вышел из нее. Нищий наслаждался отдыхом под деревом. Было ветрено, солнечно и красиво, богач подошел, сел рядом с нищим и спросил: «Почему ты не работаешь?».

Нищий ответил: «Для чего?».

Богач почувствовал некоторое раздражение и сказал: «Когда у тебя есть деньги, у тебя может быть большой счет в банке».

Но нищий опять спросил: «Для чего?».

Богач почувствовал еще большее раздражение. Он сказал: «Для чего? Тогда в старости ты сможешь отойти от дел и отдыхать».

«Но, – сказал нищий, – я отдыхаю сейчас! Зачем дожидаться старости и заниматься всей этой чепухой – зарабатывать деньги, класть их в банк и в конце отдыхать? Разве ты не видишь? Я уже отдыхаю. Для чего же ждать?».

Йога – это действие, а не бездействие. Она различается в зависимости от положения живого существа.

«Конечная цель для души – высшая ступень духовного развития, духовная эволюция с целью разомкнуть цепь инкарнаций и окончательно перейти на божественный план бытия». Определить свою ступень следует по главным (доминирующим) признакам, которыми являются ваши отношения к тем или иным аспектам реальной жизни, выраженные в поступках и интересах. Йога огромна, а об основных ее направлениях будет рассказано ниже.

Карма-йога («карма» означает «деятельность») учит правильной трудовой деятельности, отношению к жизни. Путь карма-йоги кажется самым простым, но он, пожалуй, самый трудный. Чтобы ни выпало на нашу долю, мы должны терпеливо работать, выполняя свой долг, не со скрежетом зубов, не с проклятиями, а с радостью и улыбкой на

устах. Тот, кто постиг значение кармы, будет всякую работу считать йогической практикой, для него не будет низменной работы. Карма-йог совершенно отказывается от личных мотивов, он не заботится о результатах своей деятельности, у него даже мысли нет, что кто-нибудь пользуется плодами его трудов. Вот почему этот путь является самым трудным.

Слово «карма» приобрело известность в нашей стране в конце прошлого столетия благодаря многочисленным трудам Лазарева, Свяяша, Жикаренцева и многих других авторов, популяризаторов древневосточных учений. За короткий период времени оно вошло в лексику большинства людей. Любое событие в жизни люди стали трактовать через это понятие, при этом не вкладывая в него должное понимание, а лишь констатируя факт. Но карма – это не просто любая деятельность, это отношение к жизни и осознание процессов, происходящих в результате деятельности человека. Не стоит подходить к этому понятию столь обыденно и фривольно. За ним находятся процессы, дающие жизнь целым цивилизациям. Об этом мы подробнее поговорим дальше.

Хатха-йога иногда называется физиологической, она дает человеку власть над телом и силами природы, идеальное здоровье, долголетие и развивает много таких сил, которые у обычного человека не проявляются.

В настоящее время хатха-йога наиболее популярна в нашей стране. При этом большее внимание уделяется технике асан. Но лишь единицами дается ее истинное понимание. Подробнее об этом также будет рассказано далее.

Гьяна-йога (джняни-йога) – это йога знания, предназначенная для людей аналитического склада ума, которая ведет к пониманию истинного, вечного и единого. Это направление исходит из того, что главным препятствием к познанию истинной картины мира для человека является нахождение его сознания в 3-мерном пространстве.

Раджа-йога – это йога власти. Она также носит название «психологическая йога». Это царственная йога, самая высшая, она включает в себя воспитание и дисциплину ума, переносит сознание человека из обычного состояния до плоскостей сверхсознания. В своей основе она 8-ступенчатая (аштанга-йога). При этом первые 5 ступеней относятся к хатха-йоге, а остальные – это собственно раджа-йога.

Бхакти-йога – это воплощение религиозного пути, которое определяет возможность религиозного отношения к миру без суеверия и стремления к личному спасению.

Кундалини-йога – это основа всех видов йоги, сводящаяся к внутренней природе. Она дает методы особой психофизической тренировки, без которой занятия медитацией и, следовательно, достижение самадхи (сверхсознательного состояния) являются пустой тратой времени.

Мантра-йога – это использование мантр (специальных словесных формул), ежедневное многократное повторение которых в течение длительного времени приводит к пробуждению сверхсознательности.

Агни-йога (как считают некоторые адепты нашего времени) – это высшее откровение мудрости Востока для наступившей эпохи. Это учение для приобщения человечества к высшему миру, учение о будущей жизни. В отличие от священных писаний агни-йога дает не завуалированные, а прямые указания, как и что нужно делать, куда идти в начавшейся новой эпохе. Она представляет собой систему законов раскрытия человечества и ускорения его высшей эволюции.

Таким образом, существует одна большая йога, которая имеет различные аспекты для разных типов людей. Каждый человек в силу своих индивидуальных особенностей, характера, физических данных и склада ума для практических целей должен применять не какое-то одно изолированное от других направлений, а их комбинацию.

Все направления йоги в конечном итоге должны привести к сверхсознанию, но оно невозможно без приведения кундалини к Сахасраре (7-й чакре, проецирующейся на вершине темени).

С этой точки зрения карма-, бхакти- и гьяна-йоги должны включать в себя методы кундалини-йоги для достижения конечной цели.

Человек активный и волевой в качестве психической основы выберет себе карма-йогу. Эмоциональный человек будет развивать чувство любви и предпочтет бхакти-йогу. Интеллектуальные личности предпочитают мышление, и им более подходит гьяна-йога.

Лайя-, мантра- и раджа-йоги также находятся в тесном переплетении друг с другом и кундалини.

Особого внимания заслуживает взаимная связь между хатха-йогой и раджа-йогой, тем более что в практической основе они малоразличимы.

Хатха-йога в большой степени имеет дело с физическим телом, но на завершающем этапе она немислима без некоторых методов раджа-йоги. Последняя имеет дело с умом и психикой, но ее практическое освоение основывается на некоторых важных положениях хатха-йоги. Кундалини-йога объединяет их обе, но не полностью, разумеется.

Хатха-, кундалини- и раджа-йогам предпочитается традиционный 8-ступенчатый путь совершенствования: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана и Самадхи (аштанга-йога).

В «Йога-сутре» Патанджали (11, 30, 32) говорится о том, что не причинение вреда, правдивость, не присвоение чужого, воздержание и непринятие даров – это Яма. Внутреннее и наружное очищение, самообуздание, изучение и поклонение ишваре составляют Нияму.

Асана – это не ритмичные движения и не обычная гимнастика, а специальные позы (положения тела), основная особенность которых заключается в удержании их в течение определенного времени без усилий. Чем дольше удерживается поза, тем больший эффект она производит.

Пранаяма означает способ проникновения в тайну праны, или жизненной энергии, и овладение ею. Кто осознал прану, тот ощутил сердце космической жизни и активности.

Пратьяхара – это отвлечение от чувств. Как считают йоги, истинная духовная или внутренняя жизнь для человека начинается только тогда, когда он преуспевает в Пратьяхаре.

Чувства не могут действовать без помощи ума. Если отсоединить его от них, то отвлечение чувств произойдет автоматически.

Дхарана – это концентрация и сосредоточение. Индийские учителя различают 2 вида концентрации: экзотерическая и эзотерическая. Экзотерическое значение заключается в сосредоточении духа на отдельной мысли, идее или действии, при этом внешние воздействия исключаются. Эзотерический же смысл концентрации означает сосредоточение духа на своем «я» или «я есть», а все мысли, относящиеся к телу, исключаются, остается лишь высшая область души.

Дхиана – это медитация, более высокая «плотность» мысли, направленная на определенный предмет. Медитация как метод характерна для всех направлений йоги:

- бхакти-йог размышляет об избранном божестве;
- раджа-йог – о высшей сущности природы;
- гьяни-йог – о своем «я»;
- хатха-йог – о чакрах.

Самадхи – это состояние сверхсознания, единение с богом. Оно не поддается описанию. Это полное блаженство, радость и гармония.

Карма-йога в конечном счете развивает силу воли и твердость, которые действуют на кундалини так же, как концентрация и медитация.

Хатха-йога воздействует на кундалини путем направления жизненных токов к различным центрам этой системы.

Раджа-йога и гьяна-йога усиливают и пробуждают кундалини путем развития концентрации.

Бхакти-йога пробуждает кундалини путем медитации, так как усиливающаяся любовь к божественному идеалу призывает кундалини.

Мантра-йога усиливает кундалини путем применения особых мантр в сочетании с концентрацией на чакрах.

В лайя-йоге пробуждение кундалини осуществляется путем последовательных

концентраций на чакрах.

В основе любых названных выше методов лежат 2 процесса – познание и практика.

Познание есть специфический вид духовной деятельности человека, процесс постижения окружающего мира. Оно развивается и совершенствуется в тесной связи с общественной практикой. А практика – это материальное освоение человеком окружающего мира.

Знание всегда является идеальным образом действительности. А процесс познания весьма многогранен и различается:

1. По своей глубине, уровню профессионализма, использованию источников и средств:
– обыкновенные знания, которые присущи любому индивиду и не являются результатом профессиональной деятельности;

– научные знания, возникающие в результате глубоко специализированной, требующей профессиональной подготовки деятельности.

2. По своим предметам:

– познание природы (естествознание);

– познание гуманитарных и общественных дисциплин;

– художественное познание;

– религиозное познание, направленное на понимание таинств и догматов религии и т. д.

Этот раздел мы начали с того, что человек должен определить свое место на лестнице духовного развития.

Затем вы определяете свои цели, задачи и пути продвижения вперед. Желательно записать их в свой рабочий дневник. Постарайтесь выделить как общие цели, направления и задачи, так и более конкретные, касающиеся сегодняшнего дня, недели, месяца или года. По мере продвижения вперед вам надо отслеживать их и анализировать, как меняются они, а с ними и вы сами.

Это необходимые этапы перед осознанием себя, к чему приводят различные виды йоги. То есть сначала мы пытаемся размышлять прежде всего о себе, своем месте в обществе, своих действиях и побуждениях, анализируем наши желания и возможности и сравниваем с тем, что мы можем получить. Многие это называют техникой формирования событий своей жизни, но без анализа ее результатов, вы никогда не приблизитесь к более высоким ступеням развития. Во все, что вы делаете, необходимо вкладывать понимание «зачем». Не стремитесь писать очень много задач, нужно ко всему относиться реально, не стоит разбрасываться по пустякам.

Регулярность – это одно из важных качеств во всех действиях на пути духовного развития. Старайтесь быть как можно более целостными как в своих желаниях, так и в действиях. Работу следует проводить с определенным сосредоточением и концентрацией сознания.

Мы приводим разные схемы лестниц духовного развития для того, чтобы вам было легче ориентироваться в имеющейся литературе, описывающей различные направления йоги.

При изучении восточных учений приходит понимание глубины этих знаний. А их внешняя схожесть порой не имеет ничего общего с внутренним содержанием.

Йога – это практика, позволяющая человеку обуздать свои ненасытные чувства и сосредоточить ум на божестве. В «Бхагавадгите» (2.48) говорится: «О Арджуна, выполняя свой долг невозмутимо без привязанностей, не беспокоясь о победе или поражении. Такое умение владеть собой называют йогой». Только йога поможет человеку избавиться от стремления господствовать над миром. Процесс воссоединения живого существа с высшим божеством называется йогой. Его можно сравнить с лестницей, ведущей к вершине духовного самопознания. На низшей ступени этой лестницы стоит тот, кто находится в обусловленном состоянии, а поднявшись на высшую ступень, живое существо очищается от материальной скверны и осознает свою духовную природу. Ступени этой лестницы, соответствующие разным уровням духовного развития, носят разные названия. Но лестницу

в целом называют йогой, разделив на 3 части:

- гьяна-йога (джняни-йога);
- дхьяна-йога;
- бхакти-йога.

Низшую ступень лестницы называют йогарурукша, а высшую – йогарудха.

Йогарурукша – это начальная стадия, на которой предписанные обязанности важны для того, чтобы постепенно очистить человека от желания наслаждаться результатами.

Йогарудха – это такая ступень, когда человек, избавившись от желаний, побуждающих к деятельности ради результата, отходит от активных обязанностей и предается размышлениям и медитации.

«Полностью отрешившись от объектов чувственного восприятия, сосредоточив взор на межбровье, уравновесив в ноздрях вдох и выдох и остановив дыхание, йог, стремящийся к освобождению, укрощает таким образом свой ум, чувства и разум и избавляется от желаний, страха и гнева. Тот, кто всегда пребывает в таком состоянии, безусловно, освобожденная душа» («Бхагавадгита», 5.28).

Древний мудрец Патанджали, живший во II веке до нашей эры, собрал йогическое знание, систематизировал его и изложил в «Йога-сутре». Но он изложил свои сутры на языке, уровне знаний и категорий мира, в котором он жил, поэтому сейчас его мысли трудно доступны обыкновенному человеку. Свами Вивекананда сумел прокомментировать труд Патанджали и представить его в доступной форме для современного человека. Тот, кто решит по-настоящему заниматься йогой, должен помнить, что это очень точная наука, требующая огромных сил. Согласно Патанджали, «йога является систематическим усилием, употребляемым для достижения совершенства посредством контроля над различными элементами человеческой природы». Анни Безант утверждала: «Йога есть прекращение функции ума, то есть такое состояние, когда действует высшее человеческое сознание».

Приступив к практике 8-ступенчатой йоги, йог должен следовать определенным правилам, которые упорядочивают жизнь, и выполнять различные физические упражнения, что поможет войти в состояние медитации. Эти занятия относятся к категории материальной деятельности. Они помогают привести в равновесие ум и обуздать чувства. А когда йог достигает совершенства в медитации, он прекращает всякую материальную деятельность. «Говорят также, что йог достигает совершенства, когда, полностью избавившись от материальных желаний, перестает искать чувственных удовольствий и заниматься материальной деятельностью» («Бхагавадгита», 6.5). Йог, не знакомый с бхакти-йогой, вынужден механически подавлять в себе материальные желания, прежде чем достигнуть высшей ступени йогической лестницы.

Успех в практике йоги приходит только тогда, когда человек достигает связи с Параматмой (сверхдушой, формой верховного божества Вишну, в которой он находится в сердце каждого живого существа), что является непосредственным результатом контроля ума. Последнее имеет первостепенное значение в практике йоги. Неконтролируемый ум будет медитировать на удовлетворение чувств и стимулировать материальное сознание.

«С помощью ума человек должен освободиться из материального плена, а не деградировать, опускаясь в низшие формы жизни. Ум может быть и другом обусловленной души, и ее врагом» («Бхагавадгита», 6.5).

Йога имеет своей целью обуздать ум и освободить его от привязанности к объектам чувств. «Ум может стать причиной рабства, а может и привести к освобождению. Поглощенный мыслями об объектах чувств, ум превращает человека в раба, а отрешенный от этих объектов, освобождает его» («Амритабинду-упанишада», 2).

Цель практики 8-ступенчатой системы йоги – обуздать ум и сделать его своим другом, который поможет исполнить предназначение человеческой жизни. До тех пор пока человек не обуздает ум, все его занятия йогой будут лишь пустой тратой времени. Каждое живое существо по своей природе призвано исполнять указания свыше. Пока ум остается «непокоренным врагом», мы вынуждены подчиняться диктату вожделения, гнева, алчности,

иллюзии и т. д. Обуздав его, человек исполняет указания верховного божества, находящегося в сердце каждого в образе Параматмы. Истинная йога дает человеку возможность ощутить его присутствие в своем сердце и начать действовать, повинаясь его воле.

Ум, который следует диктату чувств, ведет человека к кармической деятельности и поэтому является злейшим врагом живого существа. Ум, который следует повелению Параматмы, ведет человека к самоосознанию, а следовательно, он является лучшим другом живого существа.

«Глубоко осознанное знание о сверхдуше делает человека полностью отрешенным от положения, в которое его ставят чувства («Бхагавадгита», 6.8–9). Когда оно приходит, человек начинает одинаково относиться ко всем объектам: он не видит разницы между галькой и золотом. Когда осознание сверхдуши становится глубже, человек начинает нейтрально относиться ко всем людям: он одинаково видит друзей и врагов, хорошее и плохое. Освобождение и рабство определяются не деятельностью, а сознанием, с которым эта деятельность совершается.

Отречением является отказ не от деятельности, а от привязанности к ее плодам. Отречение от деятельности без необходимой подготовки, знания и очищения приведет к краху на пути духовного осознания. Отказавшись от выполнения предписанных обязанностей, незрелый неопит, вставший на путь отречения, будет заниматься греховной деятельностью, так как он еще привязан к самой деятельности («Бхагавадгита», 3.7, 4.45).

Отказавшись от выполнения предписанных обязанностей, человек лишает себя возможности постепенного очищения от образа мыслей наслаждающегося. Если в сердце такого человека возникает желание действовать ради плодов, у него не будет подлинного пути для удовлетворения этого желания в рамках религии. Он подвергается огромному риску, так как может прибегнуть для этого к неблагочестивым средствам. Отречение от деятельности – это не средство очищения, а его результат. Душа активна по своей природе, поэтому отречение от деятельности в принципе невозможно. Напротив, человеку следует действовать на уровне чистоты.

Путь бездействия (санкхья-йога) и путь действия (карма-йога) взаимно зависимы и не противоречат друг другу.

Философский анализ (санкхья-йога) косвенным образом приводит человека к бхакти и помогает осознать свою духовную природу. Затем человек может осознать свою связь с всевышним божеством. Метод бхакти (буддхи-йога или карма-йога) означает деятельность на уровне осознания своей духовной связи со сверхдушой.

Хотя санкхья-йога и буддхи-йога – это 2 направления одного и того же пути самоосознания, но последняя является высшим методом благодаря своей практичности. Под понятием «буддхи-йога» подразумевается связь с божеством через разум.

Сосредоточив свой разум на концепции души, человек больше не будет действовать ради получения плодов своей деятельности, связанных с телом. Он будет продолжать действовать, но уже в настроении отречения от материальных результатов (нишкама-карма), что дает истинное понимание святости. Человека связывает не сама деятельность, а сознание, с которым он выполняет ее: он будет свободен от зависимости, если в своих действиях будет руководствоваться представлениями о вечном и духовном «я».

Лестница йоги в «Бхагавадгите» представлены следующими ступенями.

Карма-канда («деятельность ради плодов») – это удовлетворение чувств с соблюдением определенных правил, которое приводит основную массу людей к религиозности. Карма-канда различными способами очищает практикующего ее:

- она заставляет человека следовать правилам, которые приведут его к отрешенности, благоприятствующей знанию;
- она приводит человека к Ведам, которые содержат также разделы «гьяна» (знание) и «упасана» (отречение);
- совершение яги (жертвоприношений) и получение результатов дают ему веру в

шастры (священные писания);

– это приводит человека к общению с садху (святыми людьми, мудрецами), которые могут дать ему знания. Встав на путь познания Вед и обретя веру, человек естественным образом придет к изучению разделов «гьяны» и «упасаны», так как удовлетворение чувств в рамках карма-канды неизбежно приведет его к полному разочарованию.

Сакама-карма-йога – это деятельность из желания отречься от плодов своего труда. Из-за слишком длительного потакания своим материальным желаниям человек привязан к некоторым из результатов своей деятельности, но постепенно он продвигается к стадии полной отрешенности.

Нишкама-карма-йога представляет собой деятельность без привязанности к плодам своего труда, но с привязанностью к самой деятельности как к таковой. Ее достижение приводит к следующей ступени.

Гьяна-йога – полное отречение от желания действовать и плодов деятельности: человек может отречься от всех обязанностей и полностью посвятить себя изучению философии.

Бхакти-йога может пронизывать все стадии, кроме карма-канды, но она обычно не проявляется полностью до тех пор, пока не разовьется глубокое осознание, характерное для стадии гьяны. «Тот, кто, пройдя через множество рождений и смертей, обрел совершенное знание, вручает себя Мне, ибо он нашел, что Я – причина всех причин и все сущее. Такая великая душа встречается очень редко» («Бхагавадгита», 7.19).

Последняя ступень представляет собой совершенство йоги. Это не просто процесс очищения, это также и цель очищения, вечное положение живого существа. В «Бхагавадгите» (6.37–45) Кришна говорит, что нет потерь для того, кто встал на путь, ведущий к трансцендентному, на пути духовной жизни нет потерь и утрат. Согласно уровню своего духовного развития в момент смерти йог достигает такого положения, в котором он без усилий сможет продолжать свое духовное развитие с прежнего уровня. Тот, кто недавно практикует йогу, отправляется на высшие планеты, чтобы осуществить оставшиеся у него материальные желания. Затем он рождается в аристократической семье или семье, занимающей хорошее положение, живя в которой, он сможет возобновить практику йоги без всяких препятствий. Тот, кто практикует йогу уже долгое время, но еще не достиг совершенства, рождается в семье, где занимаются духовной практикой. Он чувствует непроизвольное влечение к возвышенным принципам йоги и успешно завершает свое самоосознание.

Кришна в 12-й главе «Бхагавадгиты» отвечает на вопрос «Как совершать преданное служение?», принимая во внимание то, что не все люди готовы сразу же приступить к практике высшей формы чистого преданного служения. Он предлагает пути постепенного возвышения, ведущие к этой цели.

Бхакти-йога – это постепенный процесс развития привязанности к божеству, идущий одновременно с отречением от материального мира.

Хотя карма-йога и считается самой низшей ступенью к лестнице йоги, Кришна говорит, что она лучше медитации, так как она более практична, поскольку не беспокоит ум суровыми и трудновыполнимыми требованиями, направленными на отречение. Для обозначения этой практики (описанной в текстах 10 и 12) существует специальный термин – «карма-мишра-бхакти». Тексты 8 и 9 относятся к сфере чистого преданного служения, тогда как тексты 10 и 12 – к смешанному преданному служению. 9-й и 10-й тексты относятся к сфере вайдхи-бхакти, пути следования регулирующим принципам бхакти-йоги (прямой путь). Косвенный же путь представлен в стихах 11 (отречение от результатов деятельности, не связанное с бхакти) и 12 (медитация и развитие знания). Поведав о том, что человек, который постоянно медитирует на Кришну, несомненно достигнет его, Кришна объясняет теперь, как медитировать на него («Бхагавадгита», 8.8-13). При этом он упоминает о йога-мишра-бхакти (практике преданного служения, смешанной с аштанга-йогой).

Памятование о Кришне означает медитацию на его качества. Это важный момент, потому что снова и снова подчеркивает превосходство личности Кришны. Качества исходят

из личности, а не из пустоты («Бхагавадгита», 8.9). Постоянная практика йоги дает человеку силу сосредоточить свой ум на Кришне, готовясь к критическому моменту жизни – к смерти («Бхагавадгита», 8.10–11). В сравнении с такими видами йоги, как шат-чакра-йога и чистая бхакти-йога, это наилучший путь, так как он наиболее доступен для всех классов людей. Поскольку строгое следование практике йоги ведических времен недоступно для людей нашего века, то бхакти (особенно повторение святых имен Кришны) является наиболее действенным средством очищения. Практика гьяна-йоги и аштанга-йоги требует многочисленных материальных качеств, в то время как повторять святые имена может кто угодно и где угодно («Бхагавадгита», 8.11–13).

В гьяна-йоге и аштанга-йоге способность человека духовно развиваться напрямую зависит от наличия у человека таких качеств, как знание и отречение, а также благоприятной ситуации для практики. В бхакти единственно, что необходимо, – это искреннее желание духовно развиваться. Для бхакти не существует материальных препятствий. В «Бхагавадгите» (11.66) говорится, что тот, кто хочет практиковать чистую преданность, не нуждается ни в каком предварительном очищении, Бхакти-йога сама по себе в высшей степени очищает.

Стремящийся к совершенству трансценденталист может думать, что он не готов заниматься прямым поклонением божеству. Он может почувствовать, что ему нужно практиковать какую-нибудь другую форму возвышения, а только затем прийти к непосредственному преданному служению. Но в этом нет необходимости. Когда человек искренне практикует бхакти-йогу, Кришна сам берет на себя ответственность за исправление недостатков в преданном. Все формы религии, йоги (связи) и дхармы (долга) предназначены для постепенного возвышения человека до его вечного положения преданного слуги верховного божества. Следовательно, не следует избегать непосредственного служения Кришне под предлогом других религиозных и общественных обязанностей.

Люди, трудящиеся только ради наслаждения чувств, не могут считаться йогами. Настоящие йоги – это карма-йоги, гьяна-йоги, аштанга-йоги и бхакти-йоги. В сущности, они равны, хотя имеют разные названия. Процесс йоги похож на лестницу, поднимаясь по которой, человек достигает Абсолютной Истины. 1-я ступень этой лестницы – нишкама-карма, или отказ от плодов труда. Когда к этому добавляются знание и аскетизм, такой процесс называется гьяна-йогой, и он является 2-й ступенью лестницы. Когда к ней присоединяется медитация на верховное божество, человек достигает 3-й ступени – Аштанга-йоги. Когда, наряду с Аштанга-йогой, практикуется любовное преданное служение верховному божеству, она превращается в бхакти-йогу.

Те, кто желает самого лучшего для человечества, избирают путь йоги. Чтобы достичь успеха в этом, необходимы решимость и строгое следование дисциплине на каждой ступени. Когда человек утвердился на какой-либо из них, он должен оставить привязанность к данному виду практики и подняться на следующую ступень. Те, кто по какой-либо причине не может достичь вершины лестницы и останавливается на одной из ступеней, получают результаты именно этой ступени.

Судьба различных йогов после смерти описана в «Бхагавадгите» (8.69). Кришна говорил: «Осын Кунти, о каком бы состоянии бытия ни помнил человек, покидая тело, того состояния он и достигнет в следующей жизни. Поэтому, о Арджуна, ты должен всегда думать обо Мне в образе Кришны и в то же время сражаться, исполняя свой долг. Посвящая Мне все свои действия и держа ум и разум сосредоточенным на Мне, ты непременно достигнешь Моей обители. Думай обо Мне как о всеведущей, старейшей Верховной Личности, как о владыке вселенной, как о том, кто меньше мельчайшего и кто поддерживает все мироздание; как о том, кто выше всех материальных представлений, кто непостижим и кто всегда остается личностью; как о том, кто сияет словно солнце, кто заперделен материальному миру».

В 10-м тексте речь идет о дхьяна-йогах: «Тот, кто в момент смерти направляет жизненный воздух в межбровье и, обуздав с помощью практики йоги свой ум,

сосредоточивает его на верховном божестве, думая о Нем с любовью и преданностью, непременно достигнет обители Верховной Личности Бога».

Жизнь является своего рода подготовкой к заключительному экзамену – смерти. Тот, кто выдерживает его, отправляется в духовный мир. В момент смерти йог закрывает двери своих чувств, и этот процесс называется Пратьяхара. Слух его сконцентрирован на слого «Ом», который звучит внутри. Другие чувства также оторваны от внешних объектов. Он концентрирует свой ум на Вишну, находящемся в сердце. Отрешившись таким образом от объектов чувств и сосредоточив ум, он концентрирует жизненный воздух в области темени и решает, куда ему пойти.

Существует бесконечное множество планет, за которыми находится духовный мир. Йоги получают знания о них из Вед. Чтобы достичь высших планет, человек должен сформировать определенный тип тела, в котором он сможет жить на одной из них. Мы не можем достичь их искусственными, материальными методами, поскольку, чтобы жить на них, нужно иметь соответствующее тело. На высших планетах продолжительность жизни значительно выше, чем на Земле, но даже там рано или поздно приходит смерть. И только в духовном мире человек полностью освобождается от всех страданий.

Целью практики шат-чакры-йоги является медитация, позволяющая поднять жизненный воздух к голове, проведя его через 6 чакр. В результате человек достигает совершенства в дхьяна-йоге и может перенестись на высшие планеты.

«Великие мудрецы, которые овладели знанием Вед, отреклись от мира и произносят омкару (слог Ом или Аум), входят в Брахман. Тот, кто стремится к этому совершенству, должен хранить безбрачие» («Бхагавадгита», 8.10–11).

Далее в общих чертах будет описана практика йоги, с помощью которой можно освободиться из материального плена. Йог должен полностью прекратить деятельность чувств, закрыв все врата тела, сосредоточив ум на сердце и подняв жизненный воздух в верхнюю часть головы, он должен войти в состояние трансa. Он должен научиться управлять органами познания – глазами, ушами, носом, языком и органами осязания – и никогда не позволять им действовать ради собственного наслаждения. Тогда он сможет сосредоточить ум на сверхдуше в сердце и поднять жизненную силу в верхнюю часть головы.

«Если тот, кто неустанно занимается этой практикой йоги и произносит священный слог «Ом», высшее сочетание букв, будет, покидая тело, помнить Меня, он непременно попадет на планеты духовного царства» («Бхагавадгита», 8.13).

Дхьяна-йоги, концентрирующие ум на Кришне, могут достичь Голоки Вриндавана (вечно обители Кришны) и стать деревом или травой, то есть обрести свою сва-рупу (истинную природу) в шанта-расе – нейтральных взаимоотношениях с Кришной. Люди, не признающие верховное божество как личность, никогда не смогут стать жителями духовных планет. Они остаются в сиянии брахмджьоти. Имперсоналисты сливаются с духовным бытием, но тем не менее сохраняют индивидуальную природу, поскольку душа по своему положению является индивидуальностью.

Изначально мы обладаем качествами «сат-чит-ананда» – вечности, знания и блаженства. Те, кто входит безличное брахмджьоти, не могут остаться там вечно, думая: «Ну наконец-то я слился! Теперь я един с Брахманом». В брахмджьоти присутствуют качества вечности и знания, однако блаженства там нет. Хотя индивидуальное живое существо остается в брахмджьоти, как бы сливаясь с ним, «оно похоже на попугая, спрятавшегося в кроне дерева», следовательно, оно сохраняет свою индивидуальность.

В «Шримад-Бхагаватам» (10, 2.32) говорится: «О, лотосокий Господь, хотя непреданные, совершающие суровые аскезы, чтобы достичь высшего положения, могут почувствовать себя освобожденными, их разум нечист. Они падают вниз с этого мнимого пьедестала величия, поскольку далеки от твоих лотосных стоп». Имперсоналисты подобно космонавтам в поисках неизвестной планеты. Но, даже найдя ее, они не могут долго оставаться на ней, поэтому они вынуждены возвращаться на Землю. Находясь в этом мире, они должны научиться любить бога и преданно служить ему, только в этом случае мы

сможем войти в духовный мир.

«Все планеты материального мира, от высшей и до низшей, – это юдоль страданий, где каждый вынужден снова и снова рождаться и умирать. Но тот, кто достиг Моей обители, осын Кунти, уже никогда не родится здесь» («Бхагавадгита», 8.16).

«То, что ведантисты называют непроявленным и нетленным, то, что именуют высшей целью, то место, достигнув которого живое существо никогда не возвращается в материальный мир, – это Моя высшая обитель» («Бхагавадгита», 8.21). В Ведах («Катха-упанишада», 1.3.11) говорится, что обитель верховного божества выше всех миров и что она является высшей целью каждого. «Олучший из Бхарат, сейчас Я расскажу тебе о периодах, в которые йоги покидают тело. От того, в какой период йог покинул тело, зависит, вернется он в этот мир или нет» («Бхагавадгита», 8.23).

То есть те, кто идет путем карма-йоги, гьяна-йоги или хатха-йоги, должны покидать тело в строго определенное время, так как от этого будет зависеть, вернутся они в мир рождения и смерти или нет. «Те, кто познал Верховный Брахман, смогут войти в Него, если покинут тело днем, в период, которому покровительствует божество огня и света, в течение 2 недель, когда луна растет, и в течение 6 месяцев, когда солнце движется в северном полушарии. Йог, покинувший тело ночью, в период, которому покровительствует божество дыма, в течение 2 недель убывающей луны и в течение 6 месяцев, когда солнце движется в южном полушарии, достигает Луны, но затем возвращается на Землю».

«В Ведах описаны 2 пути ухода из этого мира: светлый и темный. Тот, кто уходит светлым путем, больше не возвращается сюда, тот же, кто уходит во тьме, будет вынужден вернуться» («Бхагавадгита», 8.24–26).

В 3-й песне «Шримад-Бхагаватам» Капила Муни говорит, что люди, преуспевшие в кармической деятельности и совершившие все необходимые жертвоприношения, после смерти отправляются на Луну. Там эти души живут 10 000 лет и наслаждаются жизнью, вкушая райский напиток сома-раса. После этого они возвращаются на Землю.

В «Чхандогья-упанишаде» (5.10.3–5) описывается, что те, кто с незапамятных времен занимается кармической деятельностью и философскими изысканиями, вынуждены постоянно переселяться с одной планеты на другую, пока они не достигнут уровня бхакти. «Человек, вступивший на путь преданного служения, не лишается благ, которых достигают изучением Вед, подвижничеством, жертвоприношениями, раздачей милостыни, философскими изысканиями и благочестивой кармической деятельностью. Просто служа Господу, он обретает плоды всех этих видов деятельности и в конце жизни попадает в вечную обитель Господа» («Бхагавадгита», 8.28).

На страницах «Бхагавадгиты» вы найдете информацию о том, что Кришна рассказал Арджуне о разных формах знания и религии: он открыл ему знание о Верховном Брахмане, знание о сверхдуше, рассказал о различных сословиях общества и ступенях духовного развития, об отречении от мира, а также объяснил, как освободиться от материальных привязанностей, обуздать чувства и ум, рассказал о медитации и т. д. Иначе говоря, он поведал ему об очень многих формах религиозной практики и в заключение сказал: «Оставь все религии и просто предайся Мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего» («Бхагавадгита», 11.66).

Существует много религиозных систем и методов очищения сознания: можно заниматься философским поиском истины, медитацией и мистической йогой, но тому, кто предался верховному божеству, нет нужды прибегать ко всем этим методам. Но при кажущейся простоте метод бхакти одновременно очень сложен, так как доступен очень возвышенным личностям, не имеющих ложного отождествления себя с божеством и т. д.

Цель гьяна-йоги – постижение безличного сияния Брахмана, хатха-йога помогает осознать локализованный личностный аспект Абсолютной Истины (Параматму), а практика бхакти-йоги дает возможность полностью постичь Верховную Личность Бога, именно она дает то блаженство, которое может испытать человек, будучи здесь, на Земле. Познав различие методик, вы увидите то, что за ними всеми находится.

Абсолютная Истина может быть постигнута лишь теми, кто стремится ее постичь. Йога – это не цель, а средство ее постижения. Желаем вам удачи на вашем пути.

Практика бескорыстной деятельности, или Карма-йога

Карма – это материальная деятельность ради наслаждения ее плодами, а также последствия этой деятельности. Карми – это тот, кто действует ради наслаждения плодами своего труда.

Ошо Раджниш любил рассказывать такую историю.

Однажды он увидел, как мулла Насреддин идет, ругаясь и испытывая сильную боль, и спросил его: «В чем дело? Болит ли твой живот, или у тебя головная боль, или что-нибудь еще? В чем дело? Ты выглядишь, как будто тебе очень больно».

Мулла ответил: «Ничего страшного. Туфли, которые я ношу, слишком малы».

Ошо спросил: «Но тогда почему ты их носишь?».

Тот ответил: «Это единственное облегчение, которое я испытываю в конце дня. Это моя единственная радость, поэтому я не могу выбросить эти туфли. Они на один размер меньше, и это настоящий ад, но вечером это дарит мне рай. Когда я прихожу домой, я снимаю туфли, падаю на софу и говорю, что пришел. Это так замечательно».

Ошо неустанно повторял, что каждое действие должно быть разумно. Ни в чем нельзя доходить до абсурда и фанатизма.

Сама материальная природа (Пракрити) состоит из 3 гун – гуны благости (саттвы), гуны страсти (раджаса) и гуны невежества (тамаса). Над ними властвует вечное время (кали). Сочетание гун материальной природы под властью вечного времени дает начало различным видам деятельности, которые называются кармой. Эта деятельность началась в незапамятные времена, и мы, пожиная ее плоды, страдаем или наслаждаемся.

Предположим, что вы бизнесмен, которому с большим трудом удалось заработать огромное состояние. В этом случае вы выступаете в роли наслаждающегося, но затем ваши дела расстраиваются, а вы теряете все свои деньги, в результате чего вам приходится страдать. Аналогичным образом, какой бы сферы жизни мы ни коснулись, повсюду есть живые существа (дживы), которые либо наслаждаются результатами своей деятельности, либо страдают из-за них. Это и называется кармой.

Материальная природа – это отдельная энергия верховного божества (Ишвары). Живые существа относятся также к его энергии, однако они не отделены от него, а вечно связаны с ним. Таким образом, Ишвара, живые существа (дживы), материальная природа (Пракрити) и время (кали) связаны друг с другом и существуют вечно.

Однако карма не является вечной, хотя ее результаты могут приходить к нам из глубокой древности. Пожиная плоды своей деятельности, мы страдаем или наслаждаемся с незапамятных времен, однако в наших силах изменить результаты кармы. Это возможно, если мы обладаем совершенным знанием. Все мы заняты разного рода деятельностью, но никому неизвестно, какой деятельностью необходимо заниматься, чтобы разорвать заколдованный круг действий и их последствий, а затем освободиться от своей кармы.

Параматма, сверхдуша, пребывает в сердце каждого как Ишвара, повелитель, и дает живому существу указания, которые помогают ему действовать в соответствии со своими желаниями, потому что само живое существо склонно забывать о том, что оно хотело делать. Сначала оно принимает решение действовать тем или иным образом, а затем запутывается в последствиях собственной кармы. Оставляя одно тело, оно получает другое, подобно тому, как мы снимаем одну одежду и надеваем другую. Меняя таким образом тела, душа страдает и наслаждается из-за своих прошлых действий. Однако действия и последствия прошлых действий живого существа меняются, когда оно достигает гуны благости, то есть приходит в нормальное состояние и понимает, как нужно действовать. Действуя правильно, живое существо изменяет свою карму к лучшему, следовательно, ее нельзя назвать вечной. Вот почему из 5 категорий Ишвара, джива, Пракрити и кали являются вечными, а 5-я – карма –

преходящей.

Существуют 3 причины страдания:

- папам (грех);
- биджам (материальные желания);
- авидья (невежество, коренная причина).

Греховные действия (папам) влекут за собой следующие последствия:

- прарабдха (проявленные);
- апраабдха (непроявленные).

«За одни наши греховные действия нас ожидают страдания в будущем, за другие же, уже созревшие, мы страдаем сейчас» («Нектар преданности»).

Известны 5 видов материальных страданий, называемых «клеши», которые прекращаются благодаря бхакти: авидья, асмита, рага, двеша и абхинивеша.

Слово «клеша» буквально означает «страдание», «несчастье», но в данном случае его следует понимать как «причина страданий». Описание клеш приводится в «Йога-сутре» Патанджали, в 3-й сутре «Садхана Пади», где говорится, что они представляют собой 5 различных видов или причин невежества (авидьи).

Клеши обуславливают наш правильный или неправильный выбор, стремление к праведности или безбожию, что влечет за собой либо благочестивые, либо греховные поступки, в результате которых мы наслаждаемся или страдаем.

Как уже было сказано выше, существует 5 видов клешей:

– авидья – невежество, которое проявляется в том, что мы ошибочно принимаем преходящее за вечное, страдания за блаженство, скверну за чистоту и то, что не является нашей истинной сущностью, за таковую;

– асмита – ложное эго, мировоззрения, вызванное отождествлением себя с телом, мышление в рамках концепции «я» и «мое», восприятие реальности на уровне грубых чувств;

– рага – привязанность, стремление к материальному счастью и средствам его достижения;

– двеша – ненависть, неприятие страданий и всего, что служит их причиной;

– абхинивеша – подсознательная тяга к удовлетворению чувств, привычки и пристрастия, сохраняющиеся с прошлой жизни, а также глубокая привязанность к материальному телу и страх смерти.

К клешам относятся также последствия греховной деятельности: прарабдха (дающие о себе знать), апраабдха (непроявленные), рудха (в виде ростка) и биджа (в виде семени).

Дающие о себе знать греховные реакции (праабдха-папам) проявляются следующим образом.

На ранней стадии развития болезни ее можно остановить, но если она стала хронической, вылечить ее гораздо труднее. Подобно этому труднее противодействовать уже проявленным реакциям на совершенные грехи. Рождение (плохое или хорошее) является осязаемым результатом действия закона кармы – проявленной реакции (праабдха-папам).

Непроявленные греховные реакции (апраабдха-папам) имеют 2 вида. Один из них приводит к непосредственным физическим или душевным страданиям. А последствия другого влекут за собой страдания косвенно, усиливая склонность человека грешить. Примером могут служить реакции на недозволенные половые отношения. Одни реакции приводят к непосредственным физическим или душевным страданиям, а другой вид последствий способствует этому, усиливая склонность человека к сексу. Таким образом, усиление сексуальных желаний побуждает его продолжать недозволенные половые связи в будущем, запутывая в кармическом круговороте страданий. С возрастом греховных желаний увеличивается и греховная деятельность. А вместе с этим возрастают греховные желания – это замкнутый круг. Чем больше человек пытается удовлетворить свои желания, тем сильнее они становятся.

Кутам – греховное побуждение, это еще не само желание, но оно обрело реальную силу

в нас на уровне ума. Например, греховная реакция красть, сохранившаяся из прошлой жизни в подсознании, в определенный момент может снова начать проявляться. Сначала это происходит на уровне ума, человек начинает размышлять, как ему это сделать.

Биджа – сильное желание, возникающее вслед за кутам. Оно остается еще на уровне ума, но фактически строится план действий.

Папам – греховный поступок, осуществленный уже на уровне физического тела, который имеет два последствия:

- дайва – он получает наказание, проявляющееся в виде 3 страданий;
- он закладывает в сердце новую самсару, которая усиливает наше желание.

Как объясняется в «Падма Пуране», цикл непроявленных реакций на греховные действия проходит через 4 стадии:

1. Апраабдха (непроявленная стадия) – реакции совершенно не проявлены и не производят никакого ощутимого эффекта.

2. Кутам (склонность грешить) – на этой стадии они переходят в психологическую предрасположенность к совершению греха.

3. Биджам (греховное желание) – склонность к греху переходит в конкретное желание совершить определенное греховное действие.

4. Праабдха (стадия проявления) – греховное желание заставляет человека совершить грех и страдать от сопутствующих ему реакций.

Таким образом, апраабдха – это последствия, еще не принесшие плодов, кутам – почти готовые принести семя и плод, биджам – почти созревшие, а праабдха – уже созревшие.

Объяснив 1-ю причину страданий (папам) во всех ее проявлениях, Шрила Рупа Госвами описывает 2-ю – биджам, то есть греховные желания. Ведические ритуалы – такие, как благотворительность и совершение аскез, – могут нейтрализовать последствия греховных действий, но они не затрагивают греховные желания.

В «Нектаре преданности» приводятся 2 аналогии:

1. Человек может излечиться от венерического заболевания, пройдя болезненный курс лечения, но так как в его сердце сохраняется сексуальное желание, он снова обрекает себя на страдания.

2. Слон может тщательно вымыться в озере, но стоит ему вернуться на берег, как он тут же снова осыпает себя пылью.

Изначальной причиной страданий является ави-дья – незнание нашего настоящего положения. Под влиянием невежества человек действует как наслаждающийся и страдает от следующих за этим реакций. Пока человек не знает своего истинного «я», он обречен совершать неверные поступки, все сильнее погрязая в материальной скверне. Устранить невежество – это лучший путь избавления от страданий.

В «Бхагавадгите» (7.26) говорится: «Кто совершал благочестивые поступки в этой и прошлой жизни и полностью отрекся от греха, тот выходит из-под власти иллюзорной двойственности и с решимостью посвящает себя служению Мне». В этом стихе объясняется, кто может подняться на трансцендентный уровень. Грешникам, атеистам, глупцам и лицемерам очень трудно выйти из-под влияния двойственности, то есть избавиться от желания и ненависти. Только те, кто в течение многих жизней соблюдал религиозные заповеди, совершал благочестивые поступки и освободился от последствий своих грехов, может встать на путь преданного служения и постепенно обрести чистое знание о Верховной личности бога. Со временем такие люди полностью погружаются в мысли о ней и входят в состояние транса. Так они поднимаются на духовный уровень.

Существуют разные формы избавления от страданий. Ниже приведены некоторые примеры.

Медицина оказывает воздействие на праабдха-карму, устраняет следствие, но не идет дальше по причинно-следственной цепи.

Психотерапия оказывает воздействие на абхиниве-шу (пытается вытащить причину

наших страданий из ума на более тонком уровне и как-то нейтрализовать ее).

Аюрведа оказывает воздействие на прарабдха-карму.

Кармические методы (покаяние, аскеза, праясчита) оказывают воздействие на прарабдха-карму, в лучшем случае на уровне биджам; благотворительность нейтрализует уровни раги и двешы (человек избавляется от эгоистических тенденций).

Гипноз оказывает воздействие на абхинивешу.

Кармические ведические ритуалы (чандрая, обеты) ведут к уничтожению последствий конкретного греха.

Аштанга-йога (пратьякша) – конкретный метод избавления от страданий. То есть когда у вас появилась дурная мысль, а вы «засекли себя на месте преступления» и «заменили хорошей привычкой», это оказывает воздействие на уровень раги, двешы и абхинивешы.

Гьяна-йога доводит до уровня асмиты. Она пытается избавиться от ложного эго. Конкретный метод – размышления (вичар). Гьяна не избавляет человека от зависимости, не дает ему бога. Авидья – самая тонкая форма невежества, на нее действует только бхакти.

Бхакти-йога воздействует непосредственно на авидью, ослабляя ее. Помните, что последняя подпитывает рагу, двешу, абхинивешу и папам, поэтому при ее отсечении к ним перестает поступать подпитка (энергия), тогда они постепенно ослабевают и начинают уходить. Избавиться от авидьи означает приобрести состояние сознания полного предания себя божеству (шаранагати), тогда страдания будут очищать человека.

Деятельность ради плодов, совершаемая в этом мире, дает следующие результаты. Наслаждаясь плодами труда, человек вдохновляется продолжать эту деятельность и в результате снова получает плоды, а вместе с ними и новую карму. Этот процесс действий и следующих за ними реакций похож на огромную секвойю, выпускающую бесконечное количество побегов и веточек. Человек, занимающийся такой деятельностью даже в течение одной жизни, полностью втягивается в круговорот кармы.

Тройственные страдания, которые выпадают на долю карми:

- адхьятмика (страдания, вызванные собственным телом и умом);
- адхибхаутика (страдания, вызванные другими живыми существами);
- адхидайвика (страдания, причиненные полубожествами).

Однако люди находят невозможным отказ от такого рода деятельности. Даже если человек совершает благочестивые поступки и поднимается на высшие планеты, когда его хорошая карма заканчивается, он вынужден будет снова родиться в этом мире и страдать от рождения, старости, болезней и смерти. Итак, любые поступки, будь они плохие или хорошие, низвергают нас в круговорот рождения и смерти.

Попытка оставить всякую деятельность не является решением проблемы. Человек никогда не должен пренебрегать исполнением предписанного долга, поскольку это создает в мире хаос. Невозможно поддерживать тело, не совершая какую-либо деятельность, мы не должны полностью отказываться от нее.

В «Бхагавадгите» (3.9) говорится: «Любая деятельность должна выполняться как жертвоприношение Вишну, иначе она станет причиной рабства в этом материальном мире. Поэтому, осын Кунти, выполняй предписанные тебе обязанности ради Его удовлетворения, и ты будешь свободен от этого рабства».

Деятельность ради удовлетворения Вишну – это истинная свобода от кармы и высшее искусство карма-йоги.

«Поэтому, о Арджуна, посвятив Мне все свои действия, полностью осознавая Меня, не желая выгоды, без притязаний на собственность и стряхнув апатию, – сражайся. Те люди, которые исполняют обязанности в соответствии с Моими предписаниями и которые следуют этому учению с верой, без зависти, освобождаются от оков кармической деятельности» («Бхагавадгита», 3.30–31).

«Невежественные и глупые грешники, низкие из людей, а также те, чье знание украдено иллюзией, демоны-безбожники никогда не предаются Мне» («Бхагавадгита», 7.15).

Карма означает деятельность, но не каждую деятельность можно назвать карма-йогой.

Ею является лишь тот вид деятельности, который совершается как жертвоприношение. В вышеназванном стихе говорится о безбожниках, строящих различные планы, их называют «душкритинах» – «грешники». Крити – это тот, кто вершит благие дела, а «душкрити» означает, что их разум и усилия направлены не туда, куда надо.

Существуют 4 категории грешников.

1. Мудхами называют безнадёжных глупцов, которые работают до седьмого пота, как выючные животные. Они хотят сами наслаждаться плодами своего труда и не желают отдавать их Всевышнему. Их сравнивают с ослами, которые трудятся день и ночь. Когда осел распевает лирические или философские песни, его рев только злит окружающих. Такие люди трудятся день и ночь, не покладая рук, чтобы выполнить обязанности, которые они сами же и придумали, а когда им предлагают послушать о бессмертии живого существа, они чаще всего отказываются, говоря, что им некогда. Целью и смыслом жизни для них являются преходящие материальные блага, хотя они получают лишь малую толику плодов своего труда. Иногда эти глупцы не спят ночами, стараются заработать побольше и почти ничего не едят из-за того, что страдают язвой, несварением желудка и т. д.

2. Нарадхамы (буквально «низшие среди людей») – это люди, живущие в обществе с развитой социальной и политической структурой, но не следующие законам религии. Кроме того, религия без бога не является истинной религией, поскольку религиозным заповедям следуют для того, чтобы постичь Высшую Истину и свои отношения с ней.

3. Майайапахрита-джнанах – это те люди, чьи знания украдены иллюзорной материальной энергией. Это преимущественно высокообразованные люди (великие философы, ученые, поэты, писатели и т. п.), но иллюзорная энергия обманывает их, поэтому они отказываются подчиняться высшему божеству.

4. Асурам бхавам ашритах – люди, проникнутые демоническим духом. Это закоренелые безбожники. Некоторые из них заявляют, что высшее божество никогда не приходит в материальный мир, но не могут привести в подтверждение никаких доказательств.

Итак, 4 типа людей, описанные выше, – это безнадёжные глупцы, низшие из людей, ученые, введенные в заблуждение иллюзорной энергией бога, и закоренелые атеисты. Все они никогда не предаются Верховной личности бога.

В «Бхагавадгите» (7.16) говорится: «Олучший из Бхарат, 4 типа праведников встают на путь преданного служения Мне: страждущие, ищущие богатства, любознательные и те, кто стремится постичь Абсолютную истину». Этих благочестивых людей называют «сукрити-нах» («благочестивые», «праведники»). Они обращаются к высшему божеству и преданно служат ему, преследуя при этом различные цели, их нельзя назвать чистыми преданными. В 6 главе «Бхагавадгиты» написано: «То, что называют отречением от мира, по сути дела, и есть йога, или воссоединение с Всевышним, ибо йогом можно стать, только избавившись от стремления к чувственным удовольствиям».

«Никакая деятельность не может осквернить Меня. И Я не стремлюсь к ее плодам. Кто постиг эту истину, тот, как и я, никогда не будет связан последствиями своих действий» («Бхагавадгита», 4.14).

«Тот, кто видит бездействие в действии и действия в бездействии, является самым разумным среди людей и находится на духовном уровне, хотя и занят разнообразной деятельностью» («Бхагавадгита», 4.18).

Акарма – это деятельность, не имеющая кармических последствий. Имперсоналисты отвергают всякую деятельность, боясь, что ее последствия могут стать препятствием на их пути к самоосознанию, тогда как персоналисты правильно понимают свое положение, считая себя вечными слугами Верховной личности бога.

Жертвоприношения (тапасья) и ритуалы, которые описаны в разделе Вед «Карма-канда», предназначены для того, чтобы помочь человеку встать на путь самоосознания.

Цель изучения Вед – постичь высшее божество, первопричину всего сущего. Истинное

самоосознание – это постижение бога и наших вечных отношений с ним. В «Бхагавадгите» (2.47–48) говорится: «Ты можешь выполнять предписанные тебе обязанности, но у тебя нет права наслаждаться плодами своего труда. Никогда не считай, что результаты твоих действий зависят от тебя, но при этом и не отказывайся от выполнения своих обязанностей: выполняй свой долг невозмутимо, без привязанности, не беспокоясь о победе или поражении. Такое умение владеть собой называется йогой».

«Чем бы ты ни занимался, что бы ты ни ел, какие бы ни приносил дары, что бы ни отдавал и какую бы тапасью ни совершал, делай это, о сын Кунти, как подношение Мне» («Бхагавадгита», 9.27). «Так ты освободишься от бремени кармической деятельности и ее хороших и плохих последствий. Сосредоточенно идя этим путем самоотречения, ты обретешь освобождение и вернешься в Мою обитель» («Бхагавадгита», 9.28).

Рупа Госвами в «Бхакти-расамрита-синдху» (8.2.255) говорит, что, находясь в материальном мире, мы вынуждены действовать. Никто не может перестать действовать. Если, занимаясь той или иной деятельностью, мы посвящаем ее результаты Кришне, такой образ действий называют «юкта-вайрагья». Верховное божество часто сравнивают с деревом желаний, которое дает людям все, чего они желают.

Милость бога нельзя считать проявлением закона кармы. Она относится к сфере трансцендентного, в которой действуют он и его преданные.

Преданное служение верховному божеству (Бхакти-йога) не имеет ничего общего с материальной деятельностью, находящейся под влиянием гун материальной природы. Оно является частью духовного мира, находится над гунами, там, где царит сат-чит-ананда (вечность, знание и блаженство). Помните об этом, выполняя свои предписанные обязанности. В «Бхагавадгите» также говорится, что лучше выполнять плохо свои обязанности, чем хорошо чужие.

Йога любви и поклонения божеству и Гуру, или Бхакти-йога

Бхакти – это преданность или любовь, а любовь подразумевает служение, то есть деятельность с целью доставить удовольствие возлюбленному. Таким образом, термин «преданное служение» является красноречивым определением бхакти.

Преданность – это наиболее существенная потребность каждого живого существа. «Потребность любить заложена в каждом. Это основной закон жизни. Невозможно жить, никого не любя» («Нектар Преданности», с. 12). Не удовлетворяя свое желание любить, никто не может быть счастливым. Мы не сможем совершенным образом исполнить это желание, если как-то ограничим его, не дав ему возможности расширяться до самой высшей ступени.

«В первый период своей жизни ребенок любит своих родителей, затем братьев и сестер, а вырастая, начинает любить свою семью, общество, страну, нацию или даже все человечество. Но даже любовь ко всему человечеству не может удовлетворить нашу потребность любить. Мы не можем реализовать ее полностью, пока не узнаем, кто является высшим объектом любви» («Нектар Преданности», с. 12–13).

Ниже приведен отрывок из «Чайтанья-чаритамри-ты» (Антья-лила, 10.81-101), демонстрирующий пример служения Господу Чайтаньи.

Понимая усталость преданных, Шри Чайтанья Махапрабху остановил совместное воспевание. Затем Он вместе со всеми омылся в море, потом принял прасад, вернувшись домой, и улегся у порога Гамбхиры.

Его слуга пришел помассировать ему ноги. Это было неизменным и давнишним правилом. Затем слуга мог вкусить остатки пищи Господа.

В этот раз Господь лег, заняв весь дверной проем. Слуга не мог войти в комнату, поэтому он обратился с просьбой: «Пожалуйста, повернись на бок, позволь мне войти в комнату». Однако Господь ответил: «Я не могу пошевелиться». Слуга не унимался: «Но я хочу помассировать твои ноги». Господь произнес: «Массируй или не массируй – решай

сам».

Тогда слуга, прикрыв тело Господа, вошел в комнату, переступив через него. Помассировав ноги Господа, сняв усталость, он остался сидеть в комнате.

Через 45 минут Господь проснулся и увидел сидящего рядом слугу и очень удивился, почему он как обычно не пошел есть? Слуга ответил, что Господь лежал, загородив проход, и он не мог выйти.

Тогда Господь спросил: «А ты не мог выйти так же как вошел?».

Слуга в уме произнес: «Мой долг – служить, даже если мне придется совершать оскорбления или отправиться в ад. Я не имею ничего против совершения сотен и тысяч оскорблений ради служения Господу, но я очень боюсь совершить даже тень оскорбления ради самого себя». Думая так про себя, слуга молчал. На вопрос Господа он так и не ответил.

«Бхакти-расамрита-синдху» (или «Нектар Преданности») учит нас тому, как обрести совершенную любовь ко всем живым существам с помощью простого метода – любви к богу, известному как Кришна, который воплощает в себе все инкарнации (ипостаси) бога на земле. Потребность любить расширяется подобно световому лучу.

Рассмотрим само название «Бхакти-расамрита-синдху». «Раса» буквально означает «сок», «сладкий», «сочный». Таким образом, взаимоотношения между человеком и богом сравнивают со спелыми плодами, вкус которых очень сладок. Удовольствие, которое доставляют нам эти отношения, являются соком или сладостью взаимоотношений. «Амрита» – «нектар», приятный на вкус напиток, который не только дарует ничем не прерываемое наслаждение, но и является способом достижения вечности. «Синдху» означает «океан», в который может погрузиться преданный и наслаждаться в нем, служа Верховной личности бога.

В «Бхакти-расамрита-синдху» говорится, что существует 2 разновидности вкуса:

- 1) бхакти-раса – вкус, которым мы наслаждаемся в преданном служении богу;
- 2) мирская раса – вкус, приходящий от удовлетворения чувств.

Мирская раса – это бхога-тъяга и чапала-сукха.

Бхога-тъяга – чередование наслаждений (бхога) и отречений от них (тъяга). Они не присущи самой душе, поэтому человек не может постоянно находиться ни в одном из этих положений, он вынужден переходить из одного состояния в другое, ни в каком не находя удовлетворения.

Чапала-сукха – «зыбкое счастье», оно быстро заканчивается. Счастье (сукха) мирской расы всегда временное и зыбкое (чапала). Даже величайшее материальное наслаждение закончится со смертью тела.

Бхакти-раса является естественным состоянием души. Таким образом, человек может беспрепятственно оставаться удовлетворенным, не меняя этого состояния.

Перед тем как перейти к описанию собственно отношений между человеком и Господом, опишем для лучшего вашего понимания 7 уровней развития высших супружеских отношений.

7-й уровень (самый низший) – это первое, с чего начинаются отношения между мужчиной и женщиной (они влюбляются, привлекаются друг другом). Но это уровень просто приятных отношений, так как они не видят недостатков друг в друге.

6-й уровень – неудовлетворенность, когда чувства пресыщаются и порождают видение недостатков.

5-й уровень – конфликт, ведущий к разрыву, если они не смогут подняться выше этого, обязательно будет развод.

4-й уровень – терпение, просто принятие всех недостатков и смиренное понимание их существования. Это порождает конфликты время от времени, но они становятся более упорядоченными (1 раз в неделю или месяц).

3-й уровень – исполнение долга, «дхармы». Прежде чем обрести любовь по отношению друг к другу, нужно научиться исполнять предписанные обязанности (дхарму). Иногда те, кто находится уже на пути духовного развития, не могут понять, увидеть свои обязанности, а

ждут лишь приятных отношений. Супруги называют их любовью. Но приятные отношения – это не любовь. Все, кто жил и живет семейной жизнью, знают, что такие отношения быстро кончаются. Они очень временны. Но должно оставаться уважение. Оно находится выше приятных отношений. Платформа уважения – это платформа дхармы.

2-й уровень – духовная дружба, она выше платформы дхармы. Это очень высокий уровень.

1-й уровень – это высший уровень, о котором трудно мечтать. Это духовная любовь, практически освобожденный уровень.

На уровнях дхармы, духовной дружбы и любви отношения становятся очень возвышенными. Они стимулируют и развивают духовную жизнь человека. Жизнь в семье и жизнь в отречении становятся одинаково благоприятными.

Духовная любовь – это не имитация игр Радхи и Кришны, когда муж ведет себя как Кришна, а жена – как Радха. Это тот же уровень духовной дружбы, выросший до того, что Кришна становится единственным центром существования. Он находится между супругами.

В Ведах говорится, что человек должен быть счастлив в семейной жизни. Это общий принцип.

Путь бхакти-йоги не предлагает бросить свои обязанности, семью, отправиться в лес и там поклоняться Господу. Принятие санньясы зависит не от количества прожитых лет, основным критерием его является уровень сознания, уровень отречения. Этот критерий находится внутри нас.

В «Бхагавадгите» (9.27) Кришна говорит: «Чем бы ты ни занимался, что бы ты ни ел, какие бы ни приносил дары, что бы ни отдавал и какую бы тапасью ни совершал, делай это, о сын Кунти, как подношение мне». Долг каждого человека – строить свою жизнь таким образом, чтобы никогда, ни при каких обстоятельствах не забывать о боге, выполняя свои предписанные обязанности, совершая преданное служение ему.

Чтобы говорить о любви и понимать, что это значит, нужно уметь любить. Вашему вниманию мы предлагаем 7 уровней любви, которые может испытать женщина по отношению к мужу.

1-й уровень (самый низший) его олицетворяет Рати, супруга Камадевы (Камадев, Купидон – бог любви, в его власти также находится и вожделение: «дев» – «бог», «кама» – «вожделение»). Он влияет на живые существа таким образом, что они привлекаются противоположными формами жизни, даже если те отвратительного вида. Рати олицетворяет привязанность короткую, как вспышка. Из этой искры страсти может вспыхнуть могущественный огонь, всплеск эмоций и любви, подобной могущественному потоку, но лишь на короткое время. Это низкий уровень любви, но сама Рати не находится на таком низком уровне. Это физический, плотский уровень полубогов.

2-й уровень выше. Его представляет Шачи, супруга Индры. Она олицетворяет любовь рабыни к Господину, которая, отдавая все, ничего не получает взамен. Шачи готова поклоняться мужу, и в этом ее преимущество. Индра – это олицетворение власти, а Шачи – покорности.

3-й уровень представляет Ями, супруга Ямараджа. Это познание любви через смерть. Женщины этого уровня понимают, что смерть является преградой для любви. Там, где любовь, нет смерти. Нельзя назвать это объяснение физическим уровнем. Мужчина и женщина на этом уровне относятся друг к другу почти как брат и сестра.

4-й уровень – Парвати, супруга Шивы. Они находятся на одном уровне, соединяются в одно целое и имеют одинаковые права, предъявляя друг другу претензии. Любая услуга или вежливость расцениваются ими не как унижение или поклонение, а как дань взаимной любви. Они служат друг другу даже не из чувства долга, а из чувства взаимной любви.

5-й уровень – Сарасвати, супруга Брахмы, богиня знания, олицетворяющая взаимный духовный рост. Любовь двух сердец постоянно изменяется и развивается, давая тем самым им постоянное духовное развитие. Сами же они остаются на одинаковом уровне. Интересно, что взаимоотношения между мужчиной и женщиной развивают духовное знание. Однако это

очень высокий уровень.

6-й уровень – Лакшми, супруга Вишну. Это возвышение в любви через унижение. Женщина позволяет мужчине унижать себя или унижается сама, но благодаря этому возвышается. В итоге она получает все желаемое.

7-й уровень – Шримати Радхарани, возлюбленная Кришны. Ее любовь всеобъемлющая, всепроникающая, не имеет границ и не зависит ни от каких условий. Нет никаких мотивов. Больше всех Кришна любит Радху. Эта любовь побеждает все, она обходит все препятствия. Ей нет ни начала, ни конца. Любовь Шри Радха-Кришны является основой всего в духовном и материальном мирах. Поэтому према-бхакти возможно развить в материальном мире. Он дает эту возможность, поскольку все миры основаны на любви Шри Радхи-Кришны. Она существует повсюду, может трансформироваться в вожделение, но изначально это любовь Радхарани и Кришны.

Человек, находящийся на высших ступенях духовного развития, способен это видеть. Возникающее вожделение можно использовать в позитивном плане до определенной степени, когда человек умеет трансформировать грубое вожделение в творчество (или другую деятельность), создавая прекрасные произведения и т. д. Мы не будем останавливаться на этом далее. Необходимо лишь помнить, что всегда имеется возможность «упасть» на более низший уровень.

Эти 7 уровней взаимоотношения на самом деле являются очень возвышенными, а чтобы правильно их понять, нужно быть на достаточно высоком уровне духовного развития. Путь бхакти, как и любой другой метод, имеет свои правила и ограничения.

Мукхья – это те правила, которые непосредственно приводят человека к богу, которым мы следуем сейчас и которым будем следовать, когда попадем в духовный мир. Существует 5 таких правил, 5 могущественных форм преданного служения. А все остальные относятся к категории гауна-бхакти.

Гауна-бхакти – это то, что помогает обрести любовь к богу. Эти правила сами непосредственно не дают человеку любви к богу, но помогают ее получить. Перед тем как описать сами правила, опишем те плоды, которые они могут принести.

Существуют 2 разновидности стхай-бхав – любви к богу:

- мукхья-рати (непосредственная);
- гауна-рати (косвенная).

«Постоянный любовный экстаз может стать чем-то вроде могущественного царя, подчиняющего себе как все временные проявления любви, так и противоречащие ей элементы гнева...

Он [экстаз] может проявляться как прямо, так и косвенно, поэтому различают непосредственную и косвенную экстатическую любовь... Такие признаки экстатической любви проявляются только тогда, когда преданный достигает трансцендентного уровня» («Нектар Преданности», с. 319).

Слово «рати» – это синоним слову «бхава», отсюда ясно, что никакой вид стхай-бхавы не может проявиться до тех пор, пока человек не достигнет самого уровня бхавы. Обычно принято помещать это знание в конце книги или раздела, когда человек готов воспринимать его своим измененным взором. Но с другой стороны, этот тот плод, ради которого, собственно, и живет человек на этой земле. В связи с этим, знакомясь в дальнейшем с методами преданного служения, вы должны понимать, что за ними стоит, а также какой плод вы можете получить, правильно их практикуя.

Мукхья-рати проявляется либо как свартха («питающая сама себя»), либо как прартха («дающая питание»). Непосредственная экстатическая любовь бывает двух видов: эгоистическая и бескорыстная.

Слово «свартха» означает «тот, кто трудится ради себя». Когда наша привязанность к богу относится к разряду «свартха», она получает подпитку от других эмоций.

Прартха – «тот, кто работает в интересах других». Если наша постоянная привязанность к богу относится к разряду прартха, тогда, наоборот, она сама будет

способствовать росту других эмоций.

Существует 5 видов любви к богу.

1-м видом стхайи-бхавы является шуддха-рати – нейтральная привязанность. Существует 3 ее разновидности:

1. Саманья – общая. Имеет место, когда привязанность человека к богу еще не созрела до уровня каких-то особых отношений. «Привязанность, которую питают к Кришне простые люди и дети, нельзя отнести ни к какой определенной категории» («Нектар Преданности», с. 319);

2. Свачча – прозрачная. Имеет место у преданных, еще не развивших в себе никаких конкретных отношений с богом, которые порой отражают чувства разных преданных, подобно тому, как прозрачный кристалл отражает цвет предмета, помещенного рядом с ним. «Признаки различных форм привязанности проявляются в них, как свет, преломляющийся в драгоценных камнях... Про одного брахмана рассказывают, что он обращался к богу как к своему господину, то непринужденно шутил с ним, то по-отечески оберегал его, то призывал бога, обращаясь к нему как к своему возлюбленному, а то медитировал на него как на Сверхдушу» («Нектар Преданности», с. 320);

3. Шанти – спокойная. Проявляется она следующим образом: человек полностью отрешен от удовлетворения чувств, не имея при этом склонности к активным взаимоотношениям с богом.

Нейтральные отношения (шуддха-рати) иногда проявляются в дрожи тела или изменении цвета глаз (покраснении, осветлении и т. д.), хотя признаки какой-то определенной формы привязанности при этом отсутствуют.

2-й вид – дасья-рати (или прити-рати), то есть служение. В основе нее лежит ощущение своего подчиненного положения во взаимоотношениях с Кришной, и поэтому чувство зависимости от его расположения к нам и доброте.

3-й вид – сакхья-рати, то есть чувство дружбы, равенства с божеством. Такой вид привязанности свободен от робости, ей свойственно озорное, веселое поведение.

4-й вид – ватсалья-рати, или родительская любовь. Сущностью ее является чувство старшинства или покровителя по отношению к Кришне. В определенном смысле ватсалья-рати можно противопоставить дасья-рати: в первой Кришна зависит от милости преданного, а в последней преданный зависит от милости Кришны. Действительно, находящиеся в ватсалья-рати окружают Кришну своей ласковой, заботливой опекой.

5-й вид – мадхурья-рати (или прияти-рати), то есть супружеская любовь.

В «Нектаре Преданности», «Шримад Бхагаватам», «Источнике Вечного Наслаждения» и других книгах вы можете найти описание многочисленных игр Господа, являющихся основой для духовного развития человека. Они соответствуют описанным выше 5 видам любви к нему, которые человек может приобрести в результате продвижения по ступеням духовного развития в соответствии с выполняемыми им правилами и предписаниями чистого преданного служения.

Эти вкусы могут быть как чистыми, так и смешанными. Чистое, несмешанное (кевала) можно обнаружить у вайшнава, чье настроение преданности – это исключительно или служение, или дружба, или родительская привязанность. А смешанное (санкула) мы найдем в том, чье настроение преданного представляет собой комбинацию служения, дружбы или родительской любви.

Мукхья-рати – постоянные эмоции.

Гауна-рати – временные эмоции, которые оставляют постоянные впечатления.

Вйабхичари-бхава – временные эмоции.

Гауна-рати – это 7 вторичных эмоциональных проявлений, которые сами по себе не являются трансцендентными, поскольку в своей основе они не связаны с Кришна-рати (трансцендентной привязанностью к Кришне). Действительно в смехе, гневе, изумлении нет ничего трансцендентного. Эти эмоции становятся таковыми, лишь будучи связанными с непосредственной привязанностью (шукхья-рати).

5 видов непосредственной привязанности к Кришне (мукхйа-рати) вечны, а 7 косвенных форм привязанности (гауна-рати) появляются и исчезают в различных ситуациях. И хотя они порой отсутствуют, вторичные привязанности оставляют в сердце устойчивые впечатления (самскар).

Раса – это наслаждение, которое приносит привязанность к Кришне (рати), когда она становится очень сильной. И поскольку существует 2 вида рати, им соответствуют 2 типа расы: мукхйа (прямая или непосредственная) и гауна (косвенная). «Трансцендентное наслаждение, приносимое преданным служением, можно разделить на 2 группы: наслаждение от прямого преданного служения и наслаждение от косвенного преданного служения» («Нектар Преданности», с. 320).

Когда стимулируется мукхйа-рати, преданный наслаждается мукхйа-расой, а когда возбуждается гауна-рати, он наслаждается гауна-расой. Как пишет Джива Госвами, эти 12 форм Господа являются управляющими Божествами (адхистхатра девата) 12 рас, аналогично тому, как Луна – управляющее божество ума. Шрила Рупа Госвами ассоциирует каждую стхайи-бхаву с определенным цветом. Таким образом, можно выделить 12 видов преданного служения, каждый из которых окрашен в свой цвет («Нектар Преданности», с. 328).

Трансцендентная привязанность к Кришне – это проявление хладини-шакти, то есть внутренней энергии наслаждения Господа, непостижимой по своей природе. Следовательно, расу невозможно понять с помощью логики. Тому, кто еще не избавился от материальных представлений о жизни, не следует обсуждать описания бхавы, содержащиеся в трансцендентных произведениях. Все они являются проявлениями трансцендентной энергии наслаждения Господа.

«Махабхарата» предостерегает нас от суждений о том, что недоступно нашему пониманию. «В нашем нынешнем состоянии, мы на самом деле не способны понять отношения духовного мира. Великие освобожденные души – Рупа Госвами и другие – пытались дать нам некоторое представление о трансцендентной деятельности в духовном мире, но, в целом, эта сфера пока закрыта для нас. Понять природу взаимоотношений в трансцендентном любовном служении Кришны можно, только действительно находясь в контакте с энергией наслаждения верховного Господа» («Нектар преданности», с. 327–328).

Великие ачарии предостерегают от желания и попытки сымитировать расу. Изучая различные писания, мы можем составить себе какое-то представление о расе, но до тех пор, пока нам не удастся непосредственно испытать ее, наше понимание в основном будет теоретическим. Непосредственный опыт расы можно обрести только по достижении уровня бхава-бхакти, когда энергия наслаждения Господа нисходит в сердце. Именно на этой ступени человек расстается с материальными представлениями о жизни и развивает стхайи-бхаву. Но чтобы эта раса проявилась в сердце, необходима практика преданного служения. В «Бхакти-расамрита-синдху» Шрила Рупа Госвами приводит 64 основных принципа (аспекта, анги) практики преданного служения (садхана-бхакти), освященных в «Хари-бхакти-виласе», которые подразделяются следующим образом:

1. 20 принципов первостепенной важности:

- 1-10 – действия, которые необходимо выполнять (правритти);
- 11–20 – действия, которых необходимо избегать (нивритти).

2. 44 формы деятельности в преданном служении:

- 21–59 – правила садханы;
- 60–64 – 5 самых могущественных правил в преданном служении.

1-10-е действия – это правритти-марг:

1. Принять прибежище у истинного духовного учителя (гуру-падашрайа).
2. Получить посвящение от духовного учителя и выслушивать его наставления (шри-кришна-дикша-ди-шик-шанам).
3. Служить духовному учителю с верой и преданностью (вишрамбхена гурах сева).

4. Следование по стопам святых (садху-вартману вартанам). «Если вся духовная деятельность человека не основана на предписаниях шастр (Шрути, Смрити, Пураны и Панчаратра), то так называемое преданное служение только приносит беспокойство обществу. Необходимо идти по стопам тех преданных, которые твердо следуют парампаре» («Брахма-ямала»).

5. Расспрашивать о вечных принципах религии (сад-дхарма-приччха).

6. Ради удовлетворения Верховной личности бога быть готовым пожертвовать любой материальной привязанностью.

7. Жить в святом месте паломничества.

8. Принимать только то, что необходимо (йавад-артхану-вартита). «Лучше дать такой обет, касающийся принципов преданного служения, исходя из своих возможностей и затем строго соблюдать его. Это облегчит наше духовное развитие» («Нектар Преданности», с. 98).

9. Соблюдать пост в день экадаши.

10. Выразить почтение дереву Баньян (дхатри-ашваттари-гауравам).

11-20-е действия – это нивритти-марг:

11. Прекратить общение с непреданными (шри-кришна-вимукхаджина-санга-тйага).

12. Не давать наставления человеку, не проявляющему желания встать на путь преданного служения.

13. Не увлекаться строительством дорогостоящих храмов и монастырей.

14. Не стремиться прочесть слишком много книг.

15. Не относиться пренебрежительно к своим материальным обязанностям.

16. Не сокрушаться о потерях и не радоваться, приобретая что-либо.

17. Не относиться с пренебрежением к полубогам.

18. Без нужды не причинять беспокойства ни одному живому существу.

19. Тщательно избегать оскорблений, которые можно нанести при повторении святого имени Господа или в процессе поклонения ему в храме.

20. Не допускать поношений в адрес Верховной личности бога или его преданных.

21-65-е правила садханы:

21. Украшать свое тело тилаками.

22. Нанося тилак, можно написать на теле: «Харе Кришна».

23. Носить цветы и надевать на себя гирлянды, предложенные в храме.

24. Научиться танцевать перед божеством.

25. Научиться отдавать поклоны божеству в храме и духовному учителю.

26. Посещая храм Кришны, следует встать перед божеством.

27. Когда божество выносят из храма для прогулки по улицам, преданный должен немедленно присоединиться к процессии.

28. Посещать храм Вишну, по крайней мере 1–2 раза в день (утром и вечером).

29. Обходить храм по крайней мере 3 раза.

30. Поклоняться божествам в храме в соответствии с регулирующими принципами.

31. Лично служить божествам.

32. Петь.

33. Участвовать в санкиртане.

34. Повторять мантры.

35. Возносить молитвы.

36. Повторять знаменитые молитвы.

37. Пробовать махапрасад (предложенную пищу).

38. Пить чаранамриту (воду после омовения божеств).

39. Вдыхать запах благовоний и цветов, предложенных Господу.

40. Прикасаться к лотосным стопам божеств.

41. Лицезреть божества.

42. Проводить арати (служение Божествам).
43. Слушать о Господе и его играх, описанных в «Шри-мад Бхагаватам», «Бхагавадгите» и др.
44. Молить божеств о милости.
45. Помнить о божествах.
46. Медитировать на божества.
47. Добровольно заниматься каким либо служением.
48. Думать о Господе как о своем друге.
49. Всем жертвовать ради Господа.
50. Предлагать ему любимые вещи.
51. Отдавать все свои силы служению ему.
52. При любых обстоятельствах оставаться предавшейся душой.
53. Поливать дерево туласи.
54. Регулярно слушать «Шримад Бхагаватам» и другие писания.
55. Жить в святом месте.
56. Служить вайшнавам (преданным).
57. Организовать свое преданное служение в соответствии со своими средствами.
58. Заниматься особым служением в месяц Картике (октябрь-ноябрь).
59. Исполнять особое служение на Джанмаштами (день явления Кришны в этом мире).

60-64-е правила:

60. Чем бы ни занимался преданный, он все должен делать очень тщательно и с великой преданностью божеству.
61. Наслаждаться чтением «Бхагаватам» в обществе преданных.
62. Общаться с более продвинутыми преданными.
63. Повторять святое имя Господа.
64. Жить в округе Матхуры.

Все, что мы говорим и делаем – телом или умом – должно так или иначе подпадать под одну из 64 анг. Регулирующий принцип преданного служения гласит, что все чувства человека должны быть заняты служением Господу.

Служение в соответствии с этими 64 анггами называется регламентированным преданным служением (вайдхи-бхакти). Выше них находится спонтанное преданное служение – рагануга-бхакти.

В «Шримад Бхагаватам» (7.5.23–24) описаны 9 методов преданного служения, называемые наванга-бхакти. Прахлада Махарадж сказал: «слушать и воспевать трансцендентное Святое имя, образ, качества, окружение и игры Вишну, помнить о них, служить лотосным стопам его, оказывать ему поклонение через подношение ему 16 видов атрибутов, возносить молитвы ему. Стать его слугой, считать его своим лучшим другом и посвящать ему все (другими словами, служить ему телом, умом и словами) – эти девять методов составляют чистое преданное служение. Тот, кто посвятил свою жизнь служению Кришне посредством этих 9 методов, является самым ученым человеком, ибо он обрел полное знание».

Исполнение всех 9 различных методов, провозглашенных Прохладой Махараджем, который узнал о них от Нарады Муни, может и не требоваться. Если преданный совершает лишь 1 из них без отклонения, он может достичь милости Верховной личности бога. Можно заметить, что практика 1 из 9 методов дает исполнение и всех остальных. Совершение преданным любого из этих методов (нава-лакшана) является достаточным, остальные 8 включаются в него.

Шраванам – слушание святого имени Господа – это начало преданного служения. «Стихи, описывающие имя, форму и качества Анантадевы, бесконечного Верховного Господа, способны уничтожить все греховные реакции всего мира. Поэтому, даже если такие

стихи нескладно написаны, преданные слушают их, повторяют и принимают их как абсолютные и авторитетные» («Шримад Бхагаватам», 1.5.11).

«Мысли моих чистых бхакт сосредоточены на мне, их жизнь полностью посвящена служению мне, и они испытывают большое удовлетворение и блаженство, просвещая друг друга и беседа обо мне» («Бхагавадгита», 10.9).

Следует избавиться от привычки подходить к познанию Абсолютной Истины через философские спекуляции. Нужно просто научиться быть слугой тех, кто уже обладает духовным знанием о Господе. Если кому-то посчастливится принять прибежище у чистого преданного и обучаться у него науке самосознания, следуя по его стопам, то со временем он также поднимется на платформу чистого преданного служения.

Смирненное служение авторитетной личности поможет человеку избавиться от влияния матери и вернуться домой к богу. «Чтобы узнать истину, вручи себя духовному учителю. Вопросай его смиренно и служи ему. Осознавшие себя души могут дать тебе знание, ибо они узрели истину» («Бхагавадгита», 4.34).

Слушание об играх, форме и деяниях Господа – это мощный трансцендентный метод очищения ума от вожделения, гордости, гнева, алчности, зависти и иллюзий. «Описания Господа, исходящие из уст тех, кто свободен от материальных желаний – надежное лекарство для обусловленной души, подверженной повторяющимся рождением и смерти. Такие рассказы ласкают слух и доставляют наслаждение уму. Поэтому, кто откажется слушать прославления Господа, кроме убийцы или человека, уничтожающего собственное «я»?» («Шримад Бхагаватам», 10.1.4).

Существует 4 юги: Сатья-юга, Трета-юга, Двапара-юга и Кали-юга (табл. 2). Для каждой из них предназначен свой метод самосовершенствования, называемый «юга-дхарма». Для века Кали такой юга-дхармой является повторение святого имени Господа.

«Самоосознание, которое в Сатьи-югу достигалось с помощью медитации, в Трета-югу – совершением жертвоприношений, в Двапара-югу – поклонением Кришне, в век Кали может быть достигнуто повторением святых имен Харе Кришна» («Шримад Бхагаватам», 12.3.52).

Таблица 2

Сравнительная характеристика эпох

Эпоха	Длительность	Продолжительность жизни	Рост человека	Моральные принципы	
Сатья-юга	1 728 000 лет	100 000 лет	81–27 м	Аскетизм, чистота, милосердие, правдивость	Пр в р лич и н пла
Трета-юга	1 296 000 лет	10 000 лет	27–8 м	Чистота, милосердие, правдивость	Пр на ма одн пла

Эпоха	Длительность	Продолжительность жизни	Рост человека	Моральные принципы	
Двапара-юга	864 000 лет	1 000 лет	9–3 м	Милосердие, правдивость	Он ро... в о... и т... сем... и А...
Кали-юга	432 000 лет	100 лет и меньше	3–1 м (к концу Кали-юги — 30 см)	Правдивость	В о... лич... и д... и э...

Существует 4 моральных принципа, каждый из которых соответствует одной из юг. Аскетизм – это способность обуздывать потребности своего тела, он исчезает 1-м. Чистота может быть двух типов: внешняя (тела, поведения) и внутренняя (сознание). Она исчезает 2-й. Затем пропадает милосердие, а за ним – правдивость. Полярность – это «добро» и «зло», 2 начала, существующие в мире. Веды их называют «божественной» и «демонической» природой.

Божественное начало проявляется в следующих качествах: бесстрашие, ощущение своего существования, развитие духовного знания, благотворительность, самообладание, изучение Вед, аскетизм, простота, правдивость, свобода от гнева, самоотречение, спокойствие, сострадание, доброта, скромность, решимость, энергичность, всепрощение, свобода от зависти и стремления к славе и т. д.

Демоническая природа – это вождление, гнев, зависть, гордость, ложный престиж и жадность.

«В этот век нет смысла заниматься медитацией, жертвоприношениями и храмовым поклонением. Только повторяя святое имя: Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе, человек сможет достичь совершенства» («Вишну Пурана», 6.2.17).

«Мой дорогой царь, хотя Кали-юга полна пороков, все же есть в ней одно хорошее качество: благодаря повторению маха-мантры Харе Кришна, человек может освободиться от материальных пут и перенестись в трансцендентное царство» («Шримад Бхагаватам», 12.3.51).

«В этот железный век Кали люди живут недолго. Они раздражительны, ленивы,

введены в заблуждение, невезучи и, кроме того, находятся в постоянной тревоге» («Шримад Бхагаватам», 1.1.10).

Шраванам и Киртанам – это 2 основных метода, благодаря которым человек может достигнуть освобождения из плена этого материального мира. Шукадева Госвами обрел спасение, просто воспевая.

Смаранам – памятование. В «Шримад Бхагаватам» (2.1.11) Шукадева Госвами говорит царю Парикшиту: «Оцарь, для великих йогов, которые полностью оставили все мирские связи, для тех, кто желает всяческих материальных наслаждений, и для тех, кто черпает удовлетворение в самих себе благодаря трансцендентному знанию, рекомендуется постоянное воспевание святого имени Господа».

В соответствии с различными взаимоотношениями с Верховной личностью бога существует разнообразие наманукиртанам, воспеваний Святого имени.

Также существует 5 видов памятования:

- начало исследования в области поклонения конкретному образу Господа;
- сосредоточение ума на нем и устранение других вещей из поля мышления, чувствования и желания;
- сосредоточение на конкретном образе Господа (медитация);
- непрерывное сосредоточение ума на образе Господа (дхруванусмрити, или совершенная медитация);
- пробуждение влечения к сосредоточению на конкретном образе (самадхи, или транс).

Сосредоточение ума на конкретных играх Господа в конкретных обстоятельствах также называется памятованием. В связи с этим самадхи (то есть транс) может осуществляться 5 различными способами – в соответствии с нашими взаимоотношениями с ним.

В более узком смысле сосредоточением ума называется транс преданных, находящихся на нейтральной стадии. «Поэтому, Арджуна, ты должен постоянно думать обо мне в образе Кришны и в то же время выполнять свой долг, сражаясь. Посвятив мне все свои действия и сосредоточив на мне ум и интеллект, ты достигнешь меня без сомнения» («Бхагавадгита», 8.7).

Пада-севанам, арчанам, вайданам, дасйам, сакхйам и атма-ниведанам означает служить лотосным стопам Господа, оказывать ему поклонение через подношения, возносить ему молитвы, стать его слугой, считать его своим лучшим другом и посвящать ему все.

Лакшмидеви (богиня процветания) обрела спасение, поклоняясь лотосным стопам Господа. Акрура, обрел спасение, вознося молитвы, Хануман – неся служение, Арджуна – установив дружбу с Господом, а Бали Махараджа – посвятив все служению ему. Все эти великие преданные служили Господу, следуя различным методам, но каждый из них обрел спасение и стал достойным вернуться домой, назад к богу. Это объясняется в «Шри-мад Бхагаватам». Это возвышенные методы, которые доступны людям, находящимся на высших ступенях духовного развития.

До этого мы описывали лестницу йоги, приводящую к бхакти-йоге. Настало время описать ступени бхакти:

- шраддха – вера;
- садху-санга – общение с преданными;
- бхаджана-крийя – «выполнение служения»;
- анартха-нивритти – избавление от нежелательных качеств;
- ништха – устойчивое преданное служение;
- ручи – духовный вкус;
- асакти – привязанность к Господу;
- бхава – первые признаки любви к богу;
- према – высшая степень любви к богу.

Рупа Госвами говорит, что ступени преданного служения начинаются с веры, которая есть у каждого и в зависимости от тела, в котором пребывает живое существо, может быть

различной. Но настоящая вера начинается только после того, когда человек получает знание. В зависимости от знания меняется и наша вера. «Шрадд» – «сердце», «ха» – «отдавать», то есть «шраддха» означает «отдать свое сердце богу». Это подразумевает веру. Но сначала шраддха означает немного вкуса и небольшой интерес к философии. В «Мадхурья-Кадамбини» Шрила Вишванатх Чакраварти Тхакур описывает: «Исполняющий желания росток чистой любви (бхакти), свободной от примеси кармы, гьяны и дхияны прорастает на почве сердца, давая прибежище тем удачливым людям, которые твердо следуют обету (дхрита-врата), не стремятся ни к чему, кроме бхакти, подобно пчелам, одержимым желанием вкушать только нектар (мадху-врата)».

Источником жизни для этого растения, является служение, основанное на желании доставить удовольствие Господу (анукуля).

Словно философский камень, одним своим присутствием бхакти освобождает сердце и чувства человека от железного хлама материальных качеств и наделяет их чистейшим золотом качеств духовных. Пробившись из-под земли, молодой росток садхана-бхакти тянется вверх и на нем появляются первые 2 листка. Один из них называется клешагхни (свобода от всех видов материальных страданий), а другой – шубхада (появление благих качеств). Внутри бутона, образуемого ими, находятся покои царя по имени Рага, то есть спонтанность (рага-бхакти). Эта внутренняя гладкая и мягкая поверхность насыщена спонтанным влечением ко всему, что имеет отношение к Господу. Ее возвышенная природа обусловлена чистой искренней привязанностью человека к нему.

Внешняя поверхность листов, на которой располагаются регулируемые владения царя (вайдхи-бхакти), слегка шероховата, поскольку представляет собой процесс следования ограничениям священных писаний. Она в некоторой степени уступает внутренней, по причине недостатка спонтанной глубокой привязанности к Господу, над которой преобладает благоговейное поклонение ему. Однако и в рага-бхакти, и в вайдхи-бхакти качества клешагхни и шубхада присутствуют в равной степени.

Говоря о карма-йоге, мы уже описывали 5 видов материальных страданий, называемых клеша (авидья, асмиа, рага, двеша и абхинивеша). Вышеупомянутые виды бхакти (садхана и вайдхи) не только устраняют клеша (клешагхни), но и способствуют развитию в преданном всех благоприятных качеств (шубхада). К последним относятся равнодушие к материальной деятельности, влечение к Господу, доброжелательность, сострадание, умение прощать, правдивость, простота, беспристрастие, стойкость, сдержанность и почтительное отношение к другим, а также смирение и желание делать добро ближнему.

Преданность Господу, непосредственное общение с ним и отрешенность от материального мира – все эти качества одновременно проявляются в том, кто принимает прибежище Верховной личности бога.

1-я стадия – шраддха – это твердая вера в слова писаний, описывающих процесс бхакти, и искреннее стремление с энтузиазмом следовать тому, о чем говорится в них (садхана). Эти 2 типа веры появляются либо спонтанно (свабхавики), либо под влиянием проповеди другого преданного (баладутпадита). Обретя веру любым из вышеописанных способов, человек стремится принять прибежище лотосных стоп гуру и вопрошать его о том, как ему следует жить (садачара).

Следуя наставлениям духовного учителя, начинающий преданный обретает огромную удачу в виде общения с преданными, с которыми его объединяют дружба и стремление к одной цели, а также возможности общения с осознавшими себя душами, это 2-я стадия – садху-санга.

За садху-сангой следует бхаджана-крийя – 3-я стадия, на которой человек начинает заниматься различными видами практического преданного служения. «Бхаджана-крийя» буквально означает «выполнение преданного служения», которое на этой стадии также делится на 2 категории: неустойчивое (аништхита) и устойчивое (ништхита).

Неустойчивое (аништхита) преданное служение состоит из 6 последовательных ступеней:

1. Ложная самоуверенность (утсаха-майи). Подобно маленькому сыну брахмана, который, едва научившись читать, начинает считать себя великим ученым, достойным всеобщего восхищения, человек, только что вставший на путь преданного служения, может возомнить, что уже достиг совершенства. Такую ребяческую самоуверенность начинающего преданного также называют «энтузиазм дилетанта».

2. Резкие взлеты и падения (гхана-тарала). Тот же самый ребенок иногда проявляет неподдельный интерес к учебе, а иногда из-за неспособности понять предмет и недостатка вкуса становится к ней совершенно безразличным. Точно так же преданный неофит иногда с энтузиазмом выполняет преданное служение, а иногда проявляет к нему полное безразличие.

3. Подверженность сомнениям и непостоянство на уровне ума (вйудха-викалпа). Ум преданного постоянно занят принятием всевозможных решений (что лучше – повторять, слушать или делать что-то практически, а не заняться ли выполнением всех видов преданного служения). Он колеблется, взвешивая все преимущества семейной жизни и отречения, это называется метанием ума;

4. Объявление войны чувствам (вишайа-сагара). Понимая, что жажда материальных наслаждений насильно увлекает его ум и ослабляет его решимость постоянно служить Кришне, преданный решает раз и навсегда покончить со своими материальными привычками и принять прибежище в святом имени. Но зачастую его попытки отречься кончаются тем, что он еще больше привязывается к тому, от чего хотел отказаться. О таком человеке в «Бхагаватам» (11.20.27–28) говорится: «Мой преданный, в котором пробудилась вера в рассказы обо мне, испытывает отвращение ко всем видам материальной деятельности, понимая, что удовлетворение чувств ведет к страданию. Но несмотря на все его усилия иногда он все же оказывается неспособен совладать с вожделием и делает то, что в конечном итоге приносит ему страдания. Такой преданный должен покаяться в совершенной ошибке и продолжать поклоняться мне с любовью и верой». Это упорная борьба преданного со своей глубоко укоренившейся склонностью к чувственным наслаждениям, в которой он иногда побеждает, а иногда терпит поражение.

5. Неспособность следовать принятым обетам (ниймакшама). Затем преданный принимает решение: «С сегодняшнего дня я буду повторять столько-то кругов джапы и предлагать столько-то поклонов. Я буду постоянно служить преданным, перестану говорить о том, что не имеет отношения к Господу, и буду всячески избегать общества людей, занятых разговорами на мирские темы». Но несмотря на ежедневное принятие таких обетов он не всегда находит в себе силы следовать им. В отличие от вишайа-сагары, то есть неспособности отказаться от материальных привязанностей, ниймакшама проявляется в неспособности улучшить свое преданное служение;

6. Наслаждение материальными результатами преданного служения (таранга-рангини). Хорошо известно, что по своей природе бхакти исполнена притягательности и потому преданный, являющийся обителем бхакти, становится привлекательным для многих людей. А как гласит старинная мудрость: «Обретая признание и почет, человек становится богатым». Бхакти предоставляет человеку все возможности обрести материальную выгоду, почет и славу (лабха, пуджа, пратиштха), которые являются сорняками, окружающими растение бхакти.

4-я стадия, следующая за бхаджана-крией, называется «анартха-нивритти» – стадия освобождения от нежелательных качеств, которые препятствуют развитию бхакти. Анартхи (нежелательные качества) разделяют на 4 вида в соответствии с причиной возникновения:

- возникшие в результате прошлой греховной деятельности (душкритоттха);
- возникшие в результате прошлых благочестивых поступков (сукритоттха);
- являющихся результатом оскорблений в процессе преданного служения (апарадхоттха);
- возникающие при неправильном исполнении преданного служения (бхактйуттха).

Анартхи, причиной которых является прошлая греховная деятельность, соответствуют вышеупомянутым 5 темам: невежество, ложное эго, привязанность, ненависть и страх

смерти.

Являющиеся следствием прошлой благочестивой деятельности анартхи проявляются в виде желания наслаждаться результатами своего благочестия и стремления к освобождению. Некоторые мудрецы причисляют их к категории клеш, поскольку стремление к бхукти и мукти лишает человека бхакти, а следовательно, продлевает срок его заключения в материальном мире.

Апарадхи бывают 4 видов:

- оскорбление Верховной личности бога;
- оскорбление имени Господа;
- оскорбление формы Господа;
- оскорбление живых существ, являющихся духовными частичками Господа (джива-апарадхи); это относится ко всем живым существам, а не только к его преданным.

Оскорблением считается только преднамеренное совершение грехов с мыслью о том, что преданное служение может нейтрализовать их последствия.

Грехом называют действия, осуждаемые в священных писаниях и требующие искупления, в отличие от карма-йоги, где малейшая ошибка при совершении ритуалов делает достижение результата невозможным.

В «Бхагаватам» (11.2.34–35) говорится: «Даже невежды могут с легкостью достичь осознания Господа, если встанут на путь, который проповедует сам Господь. Оцарь, тот, кто встал на путь бхагавата-дхармы или преданного служения Богу, защищен от всех сомнений и ошибок. Даже если он бежит с закрытыми глазами, ему не грозит споткнуться и упасть». В этом стихе слово «нимилйа» («с закрытыми глазами») указывает на то, что, имея глаза (будучи зрячим), человек просто не использует их. Смысл этого стиха заключается в том, что человек, даже если он знает обо всех ангах преданного служения (ранее мы описывали 64 анги преданного служения), но не выполняет второстепенных анг, ни в коем случае не совершает оскорбления, не лишается приобретенных результатов и никогда не отступает от цели.

Основными причинами оскорблений являются зависть и эгоизм. Человек смотрит на мир через призму своей зависти, он не может увидеть мир в его истинном цвете, увидеть реально свое положение и положение других людей.

Сева-апарадхи (оскорбительные действия по отношению к Господу) возникают из-за недостатка:

- чистоты;
- почтения (проявляется в пренебрежительном высказывании, критике);
- веры;
- усилий (когда человек способен совершать действия, но не действует).

Они также подразделяются на внешние и внутренние. Сева-апарадхи возникают вследствие пренебрежения или невнимательности.

Нама-апарадхи – оскорбительные действия по отношению к имени Господа. Это самая распространенная группа. Выделяют 10 основных причин оскорблений:

1. Садху-нинда, или критика преданных, является 1-м из оскорблений святого имени. Ачарии предупреждают, что не следует думать, что тяжесть оскорбления садху-нинда зависит от духовного уровня вайшиава и учитывается только по отношению к садху (святому человеку, священнослужителю), который наделен всеми качествами преданного, описанных в священных писаниях: «Святой преданный сострадательней и никогда не причиняет вреда другим. Даже если его оскорбляют или бьют, он сохраняет терпение и умеет прощать. Духовную силу и смысл своей жизни он черпает в Абсолютной Истине. Он свободен от зависти и ненависти, его ум невозмутим ни в счастье, ни в горе. Наделенный всеми этими качествами, он трудится на благо всех живых существ» («Бхагаватам», 11.11.29). Хочется обратить ваше внимание на слово наделенный. Человек не может просто приказать себе быть таким-то и таким-то. На это, как и на многое другое, нужна милость бога. В «Падма Пуране» («Брахма Кханда», 25.9-10) говорится, что человека, который

стремится предаться Господу, даже если он обладает скверным характером, склонен обманывать других, не знаком с правилами приличия, полон мирских желаний и не очищен обрядами самсары, следует считать садху. Любого преданного, даже если иногда он совершает ошибки, нужно почитать как садху.

2. Незнание истинного положения Вишну, Шивы и полубогов. Обладающие сознанием живые существа делятся на 2 категории: независимые и зависимые. Независимым существом является вездесущий бог (Иш-вара), а зависимыми существами – духовные частички (дживы), элементы энергии бога, чье поле деятельности ограничено индивидуальным телом. Независимое существо может находиться в 2 различных состояниях: быть полностью свободным от влияния майи или добровольно находиться под влиянием качеств материальной энергии ради наслаждения играми в материальном мире.

Ишвара, свободный от влияния майи, носит имя Нараяны (Вишну), или Хари. «Воистину, Хари есть Верховная личность бога, трансцендентная к влиянию материальной природы и свободная от материальных качеств. Он есть вечный свидетель, который видит и знает все. «Тот, кто поклоняется ему, также выходит из-под влияния гун материальной природы» («Бхагаватам», 10.88.5).

Хотя Шива кажется обусловленным гунами материальной природы, его не следует относить к категории джив. «Шива находится в вечном единении со своей собственной энергией, по своей воле поддается влиянию 3 гун и кажется обусловленным ими («Бхагаватам», 10.88.3). «Я поклоняюсь изначальному богу Говинде, который трансформировался подобным образом и стал богом Шивой ради того, чтобы проявить функцию разрушения в материальном мире» («Брахма-самхита», 5.45). Трансцендентная личность Господа никогда не соприкасается с гунами материальной природы (благодатью, страстью и невежеством) и связана с ними лишь косвенным образом. Только ради создания, поддержания и разрушения материального мира, Господь принимает формы этих трех качеств, то есть формы Брахмы, Вишну и Шивы. Из этих трех божеств наивысшее благо люди могут получить от Вишну, олицетворяющего качества благодати. «Страсть (радхас) лучше, чем невежество (тамос), но лучше всего благодать (саттва), ибо, достигнув благодати, человек может познать Абсолютную Истину» («Бхагаватам», 1.2.23–24).

В «Брахма-самхите» (5.49) говорится: «Я поклоняюсь изначальному богу Говинде, который наделив Брахму созидательной силой, сделал его творцом Вселенной, подобно как солнце проявляет частицу своего света в камне сурьяканта, заставляя его ярко сиять».

Люди, не искушенные в духовном знании, могут поклоняться Вишну, отрицая Шиву, или наоборот, признавать верховным божеством только Шиву и отрицая Вишну. Объявляя себя преданными Вишну, такие люди не оказывают никакого почтения Шиве, и наоборот. Вступая в пространственные споры о том, кто есть Бог, они совершают оскорбление. Только благодаря знанию, полученному от сведущего в духовных истинах преданного, такие оскорбители могут осознать смысл тождественности Шивы и Вишну.

3. Гурор-аваджна – выказывать непочтительное отношение к учителю, считая его обычным человеком.

4. Шрути-шастра-нинда – непочтение к священным писаниям, которое заключается в пренебрежении авторитетом шрути и основывается на мнении, что в них ничего не говорится о бхакти и потому они предназначены для людей с мирским складом ума. Совершивший это оскорбление может искупить его, если начнет использовать свой язык, который некогда хулил писания, описывающие процессы кармы и гьяны, для того, чтобы неустанно прославлять их и тех, кто им следует, а вместе с тем громко повторять святое имя.

5. Считать прославление святого имени преувеличением. Славу святого имени невозможно до конца описать.

6. Считать повторение святого имени самовнушением. К этой категории оскорблений относится дача собственного толкования святому имени.

7. Совершать греховные поступки в надежде на очищающую силу святого имени.

8. Приравнивать воспевание святого имени к мирской благочестивой деятельности,

описанной в разделе Вед карма-канда, считать это лишь определенным ритуалом на духовном пути.

9. Проповедовать неверующим о сокровенной славе святого имени.

10. Сохранять материальные привязанности и не иметь твердой веры в воспевание святого имени, даже услышав множество наставлений об этом.

Бхакти Вигьян Госвами описывает дополнительное оскорбление – быть невнимательным при повторении святого имени.

Шрила Бхактивинода Тхакур описывал 3 вида невнимательности:

– безразличие или недостаточная решимость следовать садхане;

– лень и сонливость;

– когда ум отвлекается на посторонние мысли (пока вкус к святому Имени еще не пробудился, какие-то яркие образы объектов материальных чувственных наслаждений, грубых или тонких, могут затмевать его).

Свобода от гордыни и ложного восприятия себя избавит от всех оскорблений.

Санат Кумар описывал 54 признака гордости (проявлений гордыни). Вот некоторые из них:

- непреложность того факта, что ты всегда прав;
- уверенность в собственной постоянной правоте;
- покровительственное отношение к другим;
- чувство собственной важности;
- унижение себя и других;
- мысль о том, что мы лучше других, хвастовство;
- умение поставить соперника в невыгодное положение;
- контроль над ситуацией, но без несения ответственности за эту ситуацию;
- надменное отношение, суетность, стремление часто смотреться в зеркало (мы гордимся своим ложным эго);
- выставление напоказ достатка (одежды), желание в чем-то щегольнуть;
- не позволение другим помогать себе и неготовность работать вместе с другими;
- привлечение к себе внимания любым способом;
- болтливость или разговоры о своих проблемах;
- обидчивость;
- измененная чувствительность (зацикленность на себе), то есть повышенная чувствительность при совершении малейшей ошибки, оплошности или бесчувственность;
- чрезмерная занятость своей персоной (использование слов, которые слушатели не понимают, преднамеренно с желанием щегольнуть перед ними);
- ощущение своей никчемности;
- не прощение себя и остальных;
- взятие на себя непосильной работы;
- состояние озабоченности тем, какое впечатление ты производишь на других;
- сотворение кумира из себя и других;
- работа сверх всякой меры, столько, сколько физическое тело просто не выдерживает;
- изменение манеры поведения в зависимости от того, с кем ты разговариваешь (с вышестоящим – почтительно, с нижестоящим – пренебрежительно);
- неблагодарность;
- игнорирование людей с низким статусом;
- неосознание своей гордыни и духовных проблем;
- раздражительность, повышение голоса в злобе и досаде;
- неподчинение воле бога или духовного учителя;
- недостаток самоуважения;
- нечестность по отношению к себе и другим;
- стремление выдавать себя за того, кем не являешься на самом деле;
- неспособность пойти на компромисс;

- желание всегда оставить последнее слово за собой;
- невнимание к физическому телу;
- нежелание делиться своими знаниями;
- чрезмерное внимание к физическому телу;
- предубежденность к людям в зависимости от внешнего вида и цвета кожи;
- чрезмерное уважение к себе;
- сарказм и т. д.

Анартха-нивритти – это стадия уничтожения различных оскорблений, в том числе и апарадх.

Уничтожение 4 типов апарадх происходит на 5 последовательных стадиях анартва-нивритти (табл. 3):

- единичное или частичное уничтожение;
- массированное уничтожение;
- общее;
- полное;
- абсолютное.

На начальной стадии преданного служения (бхаджана-крийя) происходит лишь частичное или поверхностное уничтожение анартва. Когда благодаря постоянной практике преданный достигает стадии ништхи, то есть стабильности в преданном служении, уничтожение анартва становится массированным. С появлением рати или бхавы они почти полностью исчезают. С появлением према анартва уничтожаются полностью, но их абсолютное, бесследное уничтожение происходит только тогда, когда преданный достигает лотосных стоп Господа и входит в личное общение с ним.

Таблица 3

Уничтожение анартва

Ступени бхакти	3 вида анартх	
	От греховной и благочестивой деятельности (сукрити, душкрити)	От неправильной практики преданного служения (несовершенство бхакти карма-мишра; гьяна-миш)
Шраддха	Частичное	Только появляются
Садху-санга	Массированное	Только появляются
Бхаджана-крийя	Общее	Частичное
Анартха-нивритти	Общее	Массированное
Ништха	Полное	Общее (3) — полное
Ручи	Полное	Абсолютное
Асакти	Абсолютное	
Бхава		
Према		

Уничтожение анартх, порожденных прошлой греховной деятельностью, происходит следующим образом. В процессе бхаджана-крийи происходит общее уничтожение, на уровне ништхи – полное, а с достижением стадии асакти (любвонной привязанности к богу) – абсолютное.

Что же касается анартх, возникающих в процессе преданного служения, их частичное уничтожение происходит на стадии бхаджана-крийи, полное – на стадии ништхи, а абсолютное – на стадии ручи.

Таково заключение мудрецов, к которому они пришли, в совершенстве изучив данный предмет.

В «Падма Пуране» («Брахма Кханда», 25.16) говорится: «Человек, который совершает грехи в расчете на могущество святого имени, не очистится, даже если будет следовать всем правилам и предписаниям йоги на протяжении тысяч лет». Иначе говоря, хотя апарадхи (оскорбитель) освобождается из-под власти Ямы, повелителя смерти, никакие иные методы очищения не способны освободить его от анартх.

Регулярные дозы слушания и повторения имени Господа и выполнения остальных видов преданного служения, позволяют ему постепенно пройти все стадии бхакти и достичь према.

Святые так описывают этот постепенный путь: «Бхакти проходит последовательные стадии развития, начиная с веры (шраддхи), за которой выполнение преданного служения (бхаджана-крийя), избавление от нежелательных качеств (анартха-нивритти), обретение постоянства (ништха), появление вкуса (ручи), привязанность (асак-ти), стадия, предшествующая любви к богу (бхава) и, наконец, чистая любовь к богу (према) («Бхакти-расамрита-синдху», 1.4.15–16).

4-я стадия – ништха. Слово «ништха» указывает на то, что обладает качеством устойчивости или постоянства. Несмотря на ежедневные попытки преданного достичь постоянства в преданном служении, он не сможет сделать этого до тех пор, пока у него сохраняются анарт-хи. Препятствиями для стабильного преданного служения являются:

- лайа (сон);
- викшепа (склонность к беспокойству);
- апратипати (безразличие или отсутствие вкуса ко всему духовному);
- кашайа (греховные привычки);
- расасвада (вкус к материальным наслаждениям).

Пройдя стадию анартха-нивритти и почти полностью преодолев эти препятствия, преданный достигает уровня ништхита-бхакти. Иначе говоря, признаком устойчивого преданного служения является отсутствие вышеупомянутых пяти недостатков.

Лайа – это тенденция засыпать во время киртанам (воспевания), шраванам (слушания) и смаранам (памятования), викшепа – склонность переключаться на мирские темы во время совершения преданного служения (например, легкомысленные разговоры во время джапы и т. д.). Апратипати означает возникающее время от времени нежелание совершать киртанам и другое служение, даже несмотря на отсутствие лайи и викшепы. Кашайа относится к внутренней тенденции впадать в гнев, испытывать жадность и гордость. А расасвада означает неспособность сосредоточить внимание на киртане или любом другом виде служения при появлении возможности материальных чувственных удовольствий.

Ништхита-бхакти достигается после освобождения от этих 5 пороков.

Как только бескорыстное любовное служение пробуждается в сердце преданного, он тотчас выходит из-под влияния гун страсти и невежества, проявляющихся в таких качествах, как похоть и жадность. Тогда преданный достигает уровня саттва-гуны и становится счастливым.

Ништха имеет 2 разновидности:

1. Относится непосредственно к процессу преданного служения (сакшат-бхактир-вартини), имеет бесконечное множество форм, но в основном делится на 3 вида в соответствии с 3 уровнями – тела, речи и ума.

Некоторые мудрецы считают, что сначала преданный достигает постоянства в преданном служении на уровне физической деятельности, затем на уровне речи (киртанам) и, наконец, на уровне ума (постоянное памятование, медитация). Другие, однако, не согласны с такой последовательностью и утверждают, что сильное желание служить Господу в той или иной роли развивается прежде всего благодаря индивидуальной природе преданных, чьи физические, речевые и умственные способности могут различаться.

2. Относится к качествам, благоприятным для развития бхакти (бхакти-анувартини): смирение, почтительное отношение к другим, доброжелательность и сострадание. Иногда эти качества можно наблюдать в преданном, который обрел власть над своими чувствами, но еще не достиг постоянства в преданном служении. С другой стороны, порой можно заметить отсутствие смирения и сострадания у того, кто достиг постоянства в преданном служении. Несмотря на это ученые мудрецы считают критерием развития или отсутствия ништхи постоянство в совершении преданного служения (сакшат-бхакти), а не постоянство качеств преданного. Не имеющие опыта духовной жизни не способны понять истину. Мудрецы утверждают, что с появлением наиштики-бхакти преданный выходит из-под власти раджа-гуны и тама-гуны, даже если следы качеств, порожденных ими, до сих пор присутствуют в нем.

Таким образом, слабое или сильное стремление и вкус к выполнению преданного служения (слушанию святого имени, его повторению и т. д.) являются критериями 2 типов преданного служения – неустойчивого и устойчивого.

Когда преданный помещает в свое сердце золотой медальон бхакти, сияющий огнем устойчивой практики и приводимый в движение своей собственной энергией, в нем просыпается вкус – ручи.

Ручи означает вкус к преданному служению в форме слушания о Господе (пересказа услышанного и т. д.), который настолько силен, что заставляет преданного забыть обо всем остальном. На этой стадии, в отличие от предыдущих, у преданного постоянное повторение и слушание не вызывают ни малейшей усталости. Ручи быстро рождает непреодолимую тягу к преданному служению.

Привязанность к преданному служению бывает 2 видов:

1. Вкус к преданному служению, обусловленный его внешней привлекательностью. Под внешней привлекательностью подразумевается внешняя привлекательность имени, качеств, форм, игр Господа и т. д. При этом человек испытывает наслаждение от киртана только в том случае, если его мелодия приятна на слух и ведущий киртина обладает хорошими вокальными данными. Он наслаждается рассказами о Кришне только потому, что они преподносятся в изысканной форме с разнообразными литературными орнаментами. Он получает удовольствие от поклонения божеству, только если оно совершается на высоком уровне, с использованием дорогостоящих атрибутов и т. д. Такого человека сравнивают с имеющим плохой аппетит, который, будучи приглашенным к столу, осведомляется о меню (разновидностях блюд и их вкусовых качествах). Причина такого отношения кроется в остатках материальных желаний в сердце преданного. Таким образом, если привязанность преданного к киртану и другим формам преданного служения основывается лишь на внешней привлекательности, следует понимать, что его сердце еще не очищено от скверны материальных желаний.

2. Ничем не обусловленный вкус. Человек при этом испытывает необычайное наслаждение от шраванам и киртанам при любых обстоятельствах (независимо от того, где, когда и как они совершаются). Его привязанность не обусловлена внешними факторами преданного служения. Если, однако, он замечает привлекательные особенности того или иного вида служения, то его переполняет радость, он ликует от восторга. Сердце такого преданного полностью свободно от скверны материальных желаний. Невежественные люди, видя все то, что происходит с человеком, думают, что он сошел с ума.

После того как вкус преданного к бхаджану (слушанию и повторению святого имени и другим видам преданного служения) достигнет необычайной глубины и единственным объектом преданного служения становится Кришна, он достигает стадии асакти, то есть любовной привязанности к Господу. На этой стадии на исполняющем желании растении бхакти появляются грозди бутонов, которые распускаются и цветут на стадии бхавы, а затем на стадии према превращаются в плоды. Разница между ручи и асакти заключается в том, что ручи – это главным образом привязанность к служению, а асакти – это привязанность к самому Господу, объекту служения. Фактически на обеих стадиях преданный испытывает привязанность к божеству и преданному служению, но их различие в том, что на стадии ручи привязанность лишь зарождается, тогда как на стадии асакти она достигает своего полного расцвета. Асакти очищает зеркало сердца до такой степени, что неожиданно преданному может показаться, что он видит в нем отражение бога. На стадии ручи, предшествующий появлению асакти, преданный, осознав, что его ум наполнен материальными объектами и желаниями, прилагает все усилия к тому, чтобы обуздать его и сосредоточить на форме, качествах и деяниях Господа. Однако, обретя асакти, он спонтанно, без каких-либо усилий погружается в размышления о нем. Но имея асакти, преданный, даже если он находится на стадии ништха, не способен понять, как и когда его ум перестает думать о форме и качествах Господа и переключается на мирские обряды и темы. В отличие от него, преданный, развивший асакти (привязанность к божеству), не замечает, как и когда его ум забывает обо всем материальном и спонтанно привлекается ко всему, что связано с Кришной. Такая привязанность недоступна пониманию тех, кто не имеет асакти.

Достигнув полного расцвета, асакти превращается в рати, или бхаву. Бхаву предваряет проявление 3 энергий Господа: сандhini, самвит и хладhini. Они безграничны. И лишь для нашего удобства Шрила Вьясадева и другие великие мудрецы и преданные объединили их в 3 основные категории: внутренняя (антаранга-шакти, «антар» – «внутренний»), «шакти» –

«энергия»), внешняя (бахиранга-шакти, «бахир» – «внешний») и пограничная энергии Господа (таташтха-шакти, «таташтха» – «расположенный на границе»).

К внутренней энергии относятся все планеты Вай-кунтхи, все вечные атрибуты Господа (например, его одежда, украшения и т. д.) и его вечные спутники. Она обладает личностной природой и сознанием (чит-шакти). Внутренняя энергия проявляется в 3 основных видах. 1-й вид – это сандхини-шакти, то есть энергия вечного бытия, из которой построен духовный мир. Ею повелевает божество Баларама. 2-й вид – это самвит-шакти, или энергия знания. Благодаря ей происходит процесс взаимодействия между Богом и его преданными. 3-й вид – это хладини-шакти, это энергия наслаждения, проявляемая в виде безграничного блаженства. Шри-мати Радхарани олицетворяет сущность всей хладини-шакти.

Достигнув состояния бхавы, преданный восходит на уровень шуддха-саттвы и упомянутые выше энергии Господа начинают проявляться для него подобно лучам восходящего солнца. Поэтому бхаву также называют распустившимся цветком растения бхакти. Внешним блеском бхавы является качество судурлабха (редкость), а внутренним – мокша-лагху-крити (то, в сравнении с чем мокша, то есть освобождение, теряет свою привлекательность). Одна лишь крупица бхавы привлекает к себе преданного и полностью искореняет невежество.

Щедро источая свой аромат, цветок бхавы привлекает к себе пчелу по имени Мадхусудана, заставляя его явить себя преданному. Аромат цветка бхавы пропитывает и растапливает все эмоции сердца, делая их подобными сезамовому маслу, которым преданный может с любовью умастить каждую часть тела Господа.

Бхава проявляется из 2 источников: рага-бхакти и вайдха-бхакти. 1-й тип бхавы превосходит 2-й по силе и глубине естественных чувств, а его отличительной чертой являются отношения с Господом как с равным, младшим или подчиненным, в которых полностью отсутствуют благоговейный страх и преклонение. 2-й тип, развивающийся из практики вайдха-бхакти, несколько уступает 1-му по силе и глубине чувств и характеризуется тем, что любовь преданного к Господу смешана с осознанием его божественного величия и могущества. Эти типы бхавы проявляются 2 различными способами в сердцах разных типов преданных в соответствии с 2 разновидностями духовных желаний.

Кроме того, бхава может различаться по степени сладости так же, как различаются по густоте соки плодов манго, сахарного тростника и винограда. В зависимости от типа отношений с Господом, преданные развивают 1 из 5 видов бхавы и в соответствии с этим именуется:

- шанты – те, кто поклоняется, не вступая в личное общение;
- дасы – слуги;
- сакхи – друзья;
- питри – старшие;
- преяси – возлюбленные.

Отношения шант с Господом основаны на умиротворении и покое, слуг – на привязанности, друзей – на дружбе (сакхья); родителей – на родительской любви (ватсалья), а возлюбленных – на супружеской любви (прията). Перечисленные 5 видов бхавы, в свою очередь, окружают себя 4 оттенками любви (вибхава, ануб-хава, саттвики и вйабхичари) и, подобно тому, как царь, окружив себя свитой, восседает на троне, занимают доминирующее положение в сердце преданного. Эти 5 видов бхавы, смешиваясь с упомянутыми 4 элементами, развиваются в 5 различных рас: шанта, дасйа, сакхйа, ватсалйа и уджвала (или мадхури).

Вибхава – это то, что возбуждает нашу вечную привязанность к Господу, усиливая ее до такой степени, что она начинает приносить наслаждение. Существует 2 вида вибхавы:

- аламбана (основная);
- уддипана (побуждающая).

Основные стимулы (вибхава-аламбана) – это личности, возбуждающие рати (привязанность), те, в ком ее можно найти. Побуждающие стимулы (вибхава-уддипана) – это объекты, возбуждающие рати, с помощью которых ее можно ощупать.

Анубхава – это действие, которое является результатом усиления привязанности к Кришне и способствует дальнейшему увеличению этой привязанности.

Когда вечная привязанность живого существа к Господу усиливается, она требует своего выражения в различных действиях – таких, как танец, стих и т. д. (табл. 4).

Саттвика-бхава – это произвольная ответная реакция, возникшая в результате усиления привязанности к Богу, которая, в свою очередь, служит причиной дальнейшего увеличения этой привязанности. Это чрезвычайно «сильная» анубхава. Саттвика-бхаву могут вызвать эмоции, относящиеся как к одному из 5 видов прямых взаимоотношений с Господом («при непосредственном общении с ним»), так и к одному из 7 видов косвенных отношений с ним («на некотором расстоянии от него»).

Таблица 4

Виды Анубхавы

Шита (проявляется без сильных движений тела)	Кшепа посредством движений
1. Гита — пение	1. Нритйа
2. Джримбхана — зевота	2. Вилутхи земле
3. Швасабхуман — тяжелое дыхание	3. Танумот
4. Локанапекшита — пренебрежение присутствием других людей	4. Крошан
5. Лаласрава — пена во рту («слюноотделение»)	5. Аттахаса подобный
6. Хумкара — рев	6. Гхурна — («покачива
7. Рактодгам — кровотечение	7. Хикка —
8. Утпхулла — опухание частей тела	

Выделяют 3 вида саттвика-бхавы:

- снigdха («влажные»), это признаки экстаза у любящих бога преданных, вызванные эмоциями, которые относятся к прямым или косвенным расам;
- дигдха («обожженные»), это признаки экстаза у любящих бога преданных, которые не были вызваны прямыми или косвенными расами;
- рукша («иссушенные»), это признаки экстаза, наблюдаемые порой у тех, кто не

обладает Кришна-рати.

Описав 3 причины появления признаков экстаза (снigdха, дигдха и рукша), Рупа Госвами рассматривает сами эти признаки («Бхакти-расамрита-синдху»):

- стамбха – оцепенение;
- сведа – испарина;
- романча – вставшие дыбом волосы;
- сварабхеда – дрожание голоса;
- кампа – трепет тела;
- вайварния – изменение цвета;
- ашру – слезы;
- пралайа – опустошенность.

Он также объясняет, каким образом образуется саттвика-бхава.

Сначала под воздействием какой-либо особенно сильной духовной эмоции, связанной с Богом, сердце (читта) начинает заметно волноваться. Затем сильно возбужденный ум приводит к нарушениям циркуляции жизненного воздуха. Выведенный из равновесия жизненный воздух, в свою очередь, взаимодействует с различными элементами в теле (земля, вода и т. д.) и возбуждает их. А разбалансированное состояние этих элементов непосредственно приводит к проявлению определенного физического признака духовного экстаза. В зависимости от того, с каким элементом взаимодействует жизненный воздух, проявляются различные признаки (табл. 5).

Все саттвика-бхавы проявляются интенсивно как внешне, так и внутренне. Чистый преданный всегда ощущает в себе эти признаки экстаза, но из страха перед посторонними, как правило, не проявляет их внешне.

Стамбха (оцепенение) имеет следующие причины: страх, изумление, скорбь и гнев. Характерной особенностью ее проявления является потеря способности говорить, преданный при этом не может пошевелиться, ощущает опустошенность и острое чувство разлуки.

Таблица 5

Элементы и саттвика-бхава

На что воздействует возбужденная прана	Физическое проявление
Земля	Оцепенение (ста
Вода	Слезы (ашру)
Огонь	Испарина (сведа
Огонь	Изменение цвет
Воздух	Вставшие дыбом
Воздух	Дрожание голо
Воздух	Трепет тела (кам
Эфир	Опустошенность

В 10-й песне «Шримад Бхагаватам» описывается стамбха, вызванная изумлением. Когда Брахма осознал, что пастушок и есть Верховная личность бога, он оцепенел. Увидев, что все пастушки снова играют вместе с Кришной, он застыл на месте, а все его чувства прекратили свою деятельность. Застывший в оцепенении Брахма казался золотой статуей с 4 головами.

Вйабхичари-бхава – это эмоциональное переживание, которое является результатом усиления привязанности к Господу, украшает и еще больше стимулирует ее.

Шрила Рупа Госвами описывает 33 вйабхичари-бхавы, каждой из них соответствует свой набор вызывающих ее причин:

- Нирведа – самоуничижение, досада, безразличие;
- Вишада – отчаяние, безысходность, сожаление;
- Данйа – смирение;
- Глаше – подавленность, чувство вины;
- Шрама – усталость, утомление;
- Мада – опьянение;
- Гарва – гордость;
- Шанка – тревога, сомнение, опасение;
- Траса – страх, опасение;
- Авега – возбуждение, сильное волнение;
- Анмада – безумие;
- Апасмарах – забытьё;
- Вйадхи – болезнь, недомогание;

- Моха – заблуждение, смятение, иллюзия;
- Мрити – омертвление;
- Аласйа – лень;
- Джадата – неподвижность;
- Врида – стыд, смущение;
- Авахиттха – скрытность (утаивание чувств);
- Смрити – памятование;
- Витарка – сомнение, склонность к рассуждениям;
- Чинта – беспокойство, волнение;
- Мати – задумчивость;
- Дхрити – выдержка, выносливость, невозмутимость;
- Харша – ликование, счастье, радость;
- Аутсукйам – страстное желание, рвение;
- Аугрйа – ярость;
- Амарша – высокомерие, негодование;
- Асуа – зависть, ревность, злоба;
- Чапала – неутомимость, дерзость, непостоянство;
- Нидра – дремота;
- Супти – сонливость;
- Бодха – пробуждение, бодрствование.

Все эти бхавы могут иметь 4 степени интенсивности:

- дхуманта – тлеющая;
- джвалита – яркая (палящая);
- дипта – пылающая (сияющая);
- уддипта – ярко пылающая (ярчайшая).

Есть также 3 критерия, помогающие определить, к какой категории из перечисленных выше нужно отнести тот или иной признак экстаза:

1. Продолжительность (трепет тела может пройти быстро или продолжаться в течение долгого времени).
2. Степень охвата (дрожь только в руках или во всем теле).
3. Интенсивность (будет ли дрожь в руках или теле легкой или основательной).

Все они (вибхава, анубхава и вйабхичари-бхава) трансцендентны и в зависимости от обстоятельств могут проявляться по-разному – по отдельности или взаимодействуя с другими признаками.

Эти и другие виды бхав вы можете найти в «Бхакти-расамрита-синдху» Шрилы Рупы Госвами и комментариях к этому произведению.

Наивысшей ступенью, описанной Шрилой Вишванатх Чакравати «Мадхурья Кадамбини», является према.

Сладкий сок, струящийся из плода премы, представляет собой густой нектар блаженства. У премы есть одно поразительное свойство: в одно и то же время она причиняет острую боль и дарит облегчение. Сначала, пробуждаясь и волнуя сердце преданного, она пронзает его, словно копьё, острым желанием видеть Господа каждое мгновение. Пламя этого жгучего желания сжигает копьё, превращая его в пепел и дарит преданному облегчение, вызывая образ божества в его сердце (спхурти).

Мы не будем далее описывать прему, ибо в «Махабхарате» сказано: «Не пытайся понять непостижимое (ачинтйа) с помощью мирской логики, поскольку само понятие ачинтйа указывает на то, что не имеет отношения к материальной природе».

Чтобы дать преданному возможность насладиться всем своим великолепием в полной мере, Господь являет ему свое 7-е сладостное качество – карунью, или сострадание (главную из всех шакти). Карунья восседает на царском троне в самой сердцевине цветка лотоса, 8 лепестков которого представляют 8 шакти, перечисленные в Агама-шастрах: вималуткаршини, гьяна джнана, крийа, йога, прахви, сатйа и ишани. Карунья-шакти также

называется ануграхой (благоклонностью или милостью) Господа и проявляется во взгляде его лотосных глаз. В его отношениях с преданными, находящимися в расе служения, она носит название «крипа-шакти», в отношении с другими преданными – «ватсалья» или «карунья», в отношениях с его возлюбленными – «чит-та видравини-акаршини-шакти» (та, что растапливает сердце Кришны и привлекает его). Таким образом, эта шакти имеет много названий соответственно различным расам преданного. С помощью этой крипа-шакти воля Господа (иччха) затрагивает сердце преданного, приводя этим в полное изумление даже осознавших себя и достигших внутреннего покоя атмараш. Благодаря этой энергии крипа-шакти, качество, называемое бхакта-ватсалья (любовь Господа к своим преданным), словно император, главенствует над всеми остальными благоприятными духовными качествами Кришны, которые перечисляет богиня земли в 1-й песне «Шримад Бхагаватам» (1.16.26–29): «Ему присущи правдивость, чистота, нетерпимость к чужому несчастью, способность сдерживать гнев, самоудовлетворенность, прямота, твердость ума, способность контролировать органы чувств, ответственность, беспристрастие, терпимость, невозмутимость, верность, знание, свобода от желания чувственных наслаждений, превосходство над всеми, доблесть, влияние, способность совершать невозможное, верность своему долгу, полная независимость, искусность, красота, невозмутимость, добросердечие, изобретательность, благородство, великодушие, стойкость, энтузиазм, могущество, удачливость, спокойствие, постоянство, верность, слава, почет, отсутствие гордыни и многие другие трансцендентные качества. Все эти возвышенные достоинства, вечно и во всей полноте присутствуют в Господе».

В «Нектаре Преданности» объясняется определение уттама-бхакти – чистого преданного служения. Считается, что этот стих самый важный в «Бхакти-расамриту-синдху» и представляет собой парибхасу-сутру: «анйабхилашита-шунйам гьяна-кармадйанавритам анукуйена-кришна-нушиланам бхактир уттама» («Идя путем совершенного преданного служения, необходимо избегать любых материальных желаний, знания, основанного на философии монизма, и деятельности ради ее плодов. Чистый преданный постоянно служит Кришне, желая доставить ему удовольствие»).

Чистое преданное служение – это деятельность, направленная на удовлетворение Кришны, без скрытых мотивов и не покрытая стремлением к философским поискам или материальной выгоде.

Выделяют 3 главных признака чистого преданного служения:

- оно совершается для Верховной личности бога;
- это активная деятельность;
- оно выполняется с желанием порадовать Господа.

Анушиланам – это практика, основанная на следовании по стопам предыдущих учителей (ачариев). «Практика» подразумевает деятельность. Одно сознание бездеятельности не поможет нам.

Имеются 2 аспекта анушиланам:

– правритти (выполнение деятельности, благоприятной для чистого преданного служения);

– нивритти (избегать действий, неблагоприятных для чистого преданного служения).

Деятельность в преданном служении находится под контролем внутренней энергии Господа. Сила и вдохновение исполнять преданное служение исходят от него самого. Они берут начало в духовной энергии бога, нисходят по цепи ученической преемственности и вкладываются в наши сердца духовным учителем.

Анукуйена означает «с желанием порадовать». Преданное служение должно приносить наслаждение Господу и совершаться с желанием порадовать его.

Второстепенными (вторичными) признаками чистого преданного служения являются следующие:

- анйабхилашита-шунйам – «оно свободно от скрытых корыстных мотивов»;
- гьяна-кармадйанавритам – «оно не покрыто философскими поисками и

деятельностью ради ее плодов».

Чистое преданное служение должно быть полностью свободно от желаний материальной выгоды или чувственного удовлетворения, так как эти желания возвращаются в процессе кармической деятельности и эмпирического философствования. Для того чтобы сохранить чистоту своей деятельности, человек должен освободиться от всех материальных желаний и эмпирического философствования.

Аньябхилашита-шуньям – «оно свободно от скрытых корыстных мотивов». Даже если у преданного есть посторонние желания, необходимо, чтобы побудительные мотивы его деятельности оставались абсолютно чистыми. Человек должен желать только одного – доставить удовольствие Господу и выполнять чистое преданное служение. Главным остается мотив, с которым человек совершает свою деятельность.

Гьяна-кармадьянаврита – «оно не покрыто стремлением к философским поискам или деятельности ради ее плодов». Здесь не имеется в виду, что необходимо полностью исключить все философские размышления. Однако если увлечение человека философией выходит на первый план, мешая его сосредоточенности на истинной бхакти, тогда оно заслоняет собой его преданность и лишает качеств, необходимых для выполнения чистого преданного служения.

Мы можем выполнять обычную общественную и религиозную деятельность, но это не должно оттеснять на задний план нашу непосредственную практику бхакти. Если эти действия отвлекают внимание человека от практики бхакти-йоги, например от слушания и воспевания, то они покрывают его преданность и делают его неспособным совершать чистое преданное служение. Многих людей очень привлекают ритуалы, описанные в Ведах. Однако если человек привязан к ритуалам, его деятельность неблагоприятна для чистого преданного служения.

Преданное служение подразумевает только 9 видов деятельности: слушание, воспевание, памятование и т. д. Любая другая деятельность считается посторонней и может стать препятствием на пути к чистой преданности.

Ади – это прочие устремления. Мы можем применить этот принцип к любым другим наклонностям – таким, как отречение, йога и т. д. Человек может использовать эти методы, но они не должны перекрывать бхакти.

В «Шримад Бхагаватам» описываются 3 вида бхакти:

1. Ароп-сидхо-бхакти – служение, совершаемое с предложением плодов своей деятельности. Оно не имеет преданности (не совершается с одним желанием доставить удовольствие Господу), следовательно, не является чистым. Оно также бывает 2 видов:

- предложение плодов деятельности, противоречащее наставлениям Вед;
- предложение плодов деятельности в соответствии с наставлением Вед.

2. Саидхо-сидхо-бхакти – преданное служение, которое делится на три категории:

- сякама-сидхо-бхакти – преданное служение, смешанное с материальными желаниями;
- кама кама-сидхо-бхакти – преданное служение, смешанное с личными интересами и освобождением (знанием):

- а) бхакти, смешанная с деятельностью;
- б) бхакти, смешанная со знанием:

- бхакти матракама – преданное служение из желания достичь чистого преданного служения, то есть бхакти ради бхакти. Делится на 3 категории:

- а) преданность, смешанная с деятельностью;
- б) преданность, смешанная со знанием;
- в) преданность, смешанная с сознанием.

3. Сваруп-сидхо-бхакти – чистое преданное служение, не оскверненное ничем. Имеет 2 категории:

- вайдий-бхакти – преданное служение, выполняемое в связи с предписанием Вед; которое не имеет спонтанного влечения к Господу и действует на основе шаштр;
- рагануга – спонтанное преданное служение; рагануга-бхакта действует из спонтанной

любви к Господу.

Сваруп-сидхо-бхакти – это еще не трансцендентная спонтанная любовь, но это чистое служение.

Теперь представим все то, о чем мы только что говорили, но в отрицательном контексте, чтобы еще раз показать истинность сказанного выше.

НЕ аниабхилашита-шунйам – не следим за своими желаниями, то есть лицемерие. Это еще не сахаджия как таковая. Такой человек становится притворщиком. Он пытается исполнить свои желания в контексте духовной деятельности и использовать духовную деятельность для исполнения своих материальных желаний. Это может привести к тому, что:

– добиваясь исполнения желаний, он уходит из процесса, потому что его желания исполнились;

– не добивается пополнения желаний, разочаровывается и тоже уходит из процесса;

– он может очиститься, но только если он будет следить за тем, что происходит в его сердце, и контролировать свои желания.

Речь идет не о грубых материальных желаниях, а о тонких, которые легче разглядеть (пуджа, лобха и пра-тиштха, то есть желания славы, богатства и почета).

НЕ гьяна-кармадйанавритам – философская или кармическая деятельность начинает заслонять бхакти:

– гьяна-мишра (санга-сиддхи) – книжничество;

– карма-мишра (аропа-сиддхи) – фарисейство.

НЕ ади: человек выдает свои аскезы за духовную жизнь, при этом сердце его ожесточается.

НЕ анукулйена: ведет к хамса-бхакти или путана-бхакти.

НЕ Кришна: возникают все возможные формы «измов» и всевозможные «хобби», это может быть и имперсонализм.

НЕ ану: возникло и существует 13 апосампрадай (ветвей, каждая из которых имеет своего ачарью).

НЕ шиланам: могут быть сахаджии, могут быть мечтатели. Сахаджия может возникать в различных вариантах, она лежит в основе 13 апосампрадай.

Существует триединая истина – «гуру-садху-шастры», то есть гуру – учитель, садху – святой человек, а шастры – священные писания:

– те, кто отрицают гуру (учителя) – это сахаджии;

– те, кто отрицают садху (святого) – это ратвики;

– те, кто отрицают шастры (священные писания) – это майвади.

То есть вся духовная деятельность человека, НЕ основанная на предписании шастр (шрути, смрити, пуран и панчаратр): следование не шастрам, а только гуру – это фанатизм, основанный на культе личности и приносящий беспокойство в общество. Сиддху преподносит нам только те знания шастр, которые позволяют культивировать бхакти.

Чистое преданное служение в зависимости от деша-кала-патра (времени, места и обстоятельств) может иметь различные виды:

– могут быть разные святые (садху бхеда) в разных традициях;

– могут быть различные формы почтения по отношению к Господу;

– могут быть разными формы поклонения;

– образ бога может быть разным;

– имена бога могут быть различными.

Каждая религия имеет свои образы, ритуалы поклонения и т. д. Но все это относится к дхарме (религиозному пути).

Описано 4 вида адхарм (безбожия):

– чхаладхарма (ложная дхарма или обманная), материализм как таковой, политеизм и пантеизм;

– дхармаабхаса (подобие дхармы или призрака): майвада, буддизм, джайнизм и др.

– упадхарма (новое, напоминающее религии): саентология;

– парадхарма (религия древних эпох).

Абсолютная Истина только одна и не зависит от форм нашего восприятия. Тем не менее умение различать истинное от ложного – это достаточно высокий уровень духовного развития человека. В табл. 6 приведено описание различных признаков, соответствующих разным уровням духовного развития. В зависимости к какому адхикару (квалификации) относится человек, у него будет различное отношение к гуру-садху-шастры и богу.

Как мы уже говорили, существует правритти-марг и нивритти-марг, то есть то, что необходимо совершать и чего необходимо избегать. Сначала остановимся на 6 видах деятельности, которые пагубно отражаются на преданном служении, которые описаны «Нектаре Наставлений» или «Шри Упадешамрите» (т. 2). Преданное служение страдает, если человек:

- ест слишком много и накапливает больше, чем необходимо, вещей и денег (атйахара);
- прилагает чрезмерные усилия ради осуществления труднодостижимых мирских целей (прайаса);
- ведет пустые разговоры на мирские темы (прад-жалпа);
- выполняет правила и предписания шастр только ради следования им, а не во имя духовного прогресса, не выполняет никаких правил и предписаний, действует, не признавая авторитетов, как ему заблагорассудится (нийамаграха);
- общается с людьми мирского склада, далекими от сознания Кришны (джана-санга);
- жаждет мирских успехов (лаульям).

Таблица 6

Уровни духовного развития человека

Признаки	Каништха-адхикари	Мадхьяма-адхикари
Вера	Мягкая и слабая, его легко переубедить	Твердая, убежден
Знание шастр	Плохо знает, не может представить аргументы, чтобы противостоять мнению оппонента	Не очень глубоко знает шастры, всегда может победить в споре
Вкус и деятельность	Слабый, для самоутверждения необходим авторитет или культ личности	Устойчивый, деятельность более осознанная

Признаки	Каништха-адхикари	Мадхьяма-адхикари
Нама (семя), рупа (форма), лилы (игры Господа)	Воспринимает как материальные части (как истории, события, сказки). Все это он воспринимает непосредственно, буквально, не чувствуя за этим ничего. Видит бога только в храме. 1 раз повторяет имя чисто	На уровне нама-абхасы («Тень святого имени») воспринимает интеллектуально, символически на уровне потенции. Внешняя форма связана с внутренним содержанием. Отвергает бога в демоническом аспекте. Во всем остальном видит бога (в одушевленных и неодушевленных предметах). Святое имя всегда повторяет чисто. Он понимает, что святое имя само пришло на язык по милости бога и более глубоко понимает эти духовные проявления

В «Бхагавадгите» (6.16–17, 5.8–9) говорится: «Невозможно стать йогом, если человек ест слишком много или слишком мало, спит слишком много или недостаточно. Тот, кто умерен в еде, сне, работе и отдыхе, может облегчить свои материальные страдания благодаря практике системы йоги. Человек, находящийся в божественном сознании, смотрит, слушает, осязает, обоняет, ест, движется, спит и дышит, но всегда осознает, что в действительности он ничего не делает. Потому что, говоря, опорожняя кишечник, беря что-либо, открывая или закрывая глаза, он всегда знает, что лишь материальные чувства взаимодействуют со своими объектами, в то время как он стоит в стороне от них». Хотя эти наставления предназначены для гьяны, их суть благоприятна и для преданного служения.

В «Мундака Упанишад» (3.2.3) говорится: «Верховного Господа нельзя постичь благодаря искусным объяснениям, обширному разуму или обильному слушанию. Его может достичь лишь тот, кого он сам выберет и кому явит свой собственный образ».

В «Шримад Бхагаватам» (10.14.3) Брахма говорит: «О Кришна, преданный, который отвергает (гьяна-прайасу) путь эмпирических философских рассуждений, нацеленных на слияние с существованием Всевышнего и занимается слушанием о твоей славе и деяниях от истинного сидху или святого, и который живет честной жизнью, исполняя свои предписанные обязанности в обществе, может завоевать твою благосклонность и милость, хотя ты являешься аджитой, непобедимым».

Мой дорогой Господь, преданное служение тебе – это единственный благоприятный путь. Если человек оставляет его просто ради умозрительного знания или понимания, что эти живые существа являются духовными душами, а материальный мир ложен, то он обрекает себя на большие проблемы. Он обретает лишь чреватую проблемами неблагоприятную деятельность. Его усилия подобны тому, чтобы молотить шелуху, в которой уже не осталось риса. Его труд становится бесполезным».

Гьяна-прайаса, карма-прайаса, йога-прайаса, мукти-прайаса и чрезмерные усилия ради материальных удовольствий, мирских достижений и общения с материалистичными людьми – это принципы, враждебные для того, кто принял прибежище у святого имени. Прайаса к обретению пратиштхи (славы) – это самая отвратительная из всех видов прайасы.

В «Шримад Бхагаватам» (1.2.9-10) утверждается: «Все предписанные занятия,

несомненно, предназначены для окончательного освобождения. Они никогда не должны совершаться ради материальной выгоды. Более того, согласно мудрецам, тот, кто следует высшим предписанным обязанностям, никогда не должен использовать материальные вещи для культивирования чувственных наслаждений. Желания жизни никогда не должны быть направлены на чувственные удовольствия. Следует желать лишь здоровой жизни или самосохранения, поскольку человек предназначен для того, чтобы вопрошать об Абсолютной Истине. Ничто иное не должно быть целью деятельности человека».

Желание освобождения должно быть отвергнуто. Есть 5 видов освобождения: салокйа – жить на той же планете, саршти – обладать теми же достоинствами, самипйа – быть личным спутником, сарупйа – иметь такое же тело, сайуджиа – единство. Практикующий преданное служение не может и думать о сайуджии, то есть об освобождении в форме слияния с Господом. Хотя салокйа, саршти, самипйа и сарупйа лишены желания наслаждаться, однако они нежелательны. Как только живое существо освобождается от материального рабства благодаря преданному служению, оно немедленно достигает освобождения. Однако это освобождение не является главным плодом бхакти.

В «Чайтанья-чариташрите» («Мадхья», 6.267–269): «Если там есть возможность служить Верховной личности бога, чистый преданный иногда принимает освобождение в форме салокйи, сарупйи, самипйи или саршти.

Но он никогда не примет сайуджию. Чистому преданному не нравится даже слышать о сайуджии-мукти, которая вселяет в него страх и ненависть. В действительности, чистый преданный скорее бы отправился в ад, чем слился с сиянием Господа. Есть 2 вида сайуджии-мукти: слияние с сиянием Брахмана и слияние с личным телом Господа. Слияние с его телом еще более отвратительно, чем слияние с его сиянием.

Далее в «Нектаре Наставлений» (т. 3) описываются 6 принципов, следование которым способствует прогрессу в чистом преданном служении:

- действовать с энтузиазмом (утсаха);
- быть уверенным в своих действиях (нишчайя);
- проявлять терпение (дхаирйа);
- следовать регулирующим принципам – таким, как шраванам, киртанам, вишнох смаранам, то есть слушание повествований о Кришне, воспевание и памятование о нем (тат-тат-карма-правартана);
- отказаться от общения с непреданными (сангат-йага);
- идти по стопам великих ачарьев прошлого (садху-вритти).

Придерживаясь этих принципов, человек добьется успеха в частном преданном служении.

В «Бхагавадгите» (6.23) предписано: «Поистине, это и есть настоящая свобода от всех страданий, возникающих от соприкосновения с материальным. Человек должен заниматься йогой с решимостью, верой и не отклоняясь от этого пути». Преданное служение должно совершаться именно с таким настроением. В «Упадешамрите» (3) Рупы Госвами отмечается: «Занятия бхакти-йогой будут успешными, если человек отдается им с сердцем, полным воодушевления, с настойчивостью и решимостью, исполняя предписанные обязанности в обществе преданных и целиком отдавая себя деятельности в добродетели».

В «Шримад Бхагаватам» (11.20.78) относительно бхакти-йоги сказано: «Из этих 3 путей гьяна-йога – путь философских рассуждений – рекомендуется тем, кто имеет отвращение к материальной жизни и, таким образом, отрешен от обыкновенной деятельности ради ее плодов. Те, кто не испытывает отвращения к материальной жизни, стремясь исполнить еще множество желаний, должны искать совершенства на пути карма-йоги. Если же человек не чувствует ни чрезмерного отвращения, ни привязанности к материальной жизни и благодаря доброй удаче развивает веру в слушание и воспевание моей славы, он должен достигнуть совершенства через путь бхакти-йоги».

В «Бхагавад-Гите» бог рассказал Арджуне о разных формах знания и религии: он открыл ему знание о Верховном Брахмане, знание о Сверхдуше, рассказал о медитации,

отречении от мира, различных сословиях общества и ступенях духовного развития, объяснил, как освободиться от материальных привязанностей, обуздать чувства и ум и т. д. Иначе говоря, он поведал ему об очень многих формах религиозной практики. Далее он говорит: «Оставь все религии и просто предайся мне. Я избавлю тебя от всех последствий твоих грехов. Не бойся ничего» («Бхагавадгита», 18.66)

Путь преданного служения подразумевает, что человек должен следовать тем религиозным принципам, которые, в конечном счете, приведут его к преданному служению Господу. Человек может исполнить предписанные обязанности в соответствии со своим положением в обществе. Существует много религиозных систем и методов очищения сознания. Можно заниматься философским поиском истины, медитацией и мистической йогой, но тому, кто предался Кришне, нет нужды прибегать ко всем этим методам. Просто предавшись Кришне, он сможет избежать напрасной траты времени.

Шаранагати – это предание себя Господу, это определенное состояние ума, естественно возникающее на определенном этапе преданного служения. Шрила Бхактивинода Тхакур посвятил этой теме целый цикл песен, который так и называется: «Шаранагати».

Это также принятие прибежища у Кришны, которое раскрывается следующим образом:

- принятие благоприятного для преданного служения;
- отвергать неблагоприятное;
- убежденность, что Кришна всегда защитит;
- принимать Кришну своим господином и быть уверенным, что он полностью позаботится обо всем необходимом;
- безраздельное вручение себя Господу;
- смирение.

Шаранагати – это всего лишь возвращение от иллюзии к реальности, это жест благоразумной души, согласившейся отказаться от своих иллюзий и признать реальность.

Стоит душе предаться и принять покровительство Господа, как она избавляется от страха самсары, повторяющихся рождений и смертей, и от нее отступают 6 врагов – 6 главных пороков сего мира. Поэтому каждый должен принять прибежище у лотосных стоп Господа, не ища защиты ни у кого другого. Джива Госвами говорит, что шаранагати – это суть всего учения Вед, и во всех ведических мантрах это символически выражено словом «намах», смысл которого объясняет «Падма-пурана». «Слово «намах» значит, что вечной индивидуальной душе, знающей поле деятельности, запрещается действовать независимо». «Индивидуальная душа полностью зависима от Господа. Сама ее жизнь и средства к существованию всецело зависят от Верховной личности бога. Поэтому душе следует полностью отказаться от самой идеи своей независимости».

Таким образом, шаранагати подразумевает отказ от веры в свои силы и абсолютную веру в милость Господа, доступную везде, всегда и при любых обстоятельствах. При этом Господь – цель всех духовных поисков человека – сам становится средством достижения этой цели. В «Лакшми-тантре» суть предания себя на волю бога выражена в молитве: «Я – сосуд всех грехов. У меня ничего нет и мне не у кого искать защиты. Поэтому, умоляю тебя, сам стань моей целью и моим путем к ней».

С одной стороны, это делает шаранагати – как путь достижения бога – универсальным и доступным каждому путем, но, с другой стороны, здесь же таится некая опасность, когда между шаранагати и полной личной безответственностью, приводящей к моральной деградации и развращению души, ставится знак равенства.

Шаранагати – это не столько отказ от собственной воли, сколько радостное и свободное преклонение перед абсолютной и всеблагой волей бога в любых ее проявлениях. Это не путь пассивного безразличия, но путь абсолютной и деятельной веры. Суть шаранагати заключается не в том, чтобы отказаться от свободы, а в том, чтобы обрести ее в свободном, радостном служении богу и подчинении ему.

На разных этапах преданного служения шаранагати может принимать различные формы (от шраддхи до премы), но на каком бы этапе духовной эволюции мы ни находились,

она всегда остается сутью преданного служения.

Дух шаранагати должен пронизывать каждое наше действие в преданном служении. Без него даже шрава-нам и киртанам превращаются в скучные, безжизненные ритуалы, не имеющие никакого отношения к бхакти. Эмоциональное напряжение шаранагати – это сознательный акт слияния нашей воли с волей Господа.

Свами Б. Р. Шридхар в «Шри шри Прапанна-джи-ванамритам» («Нектар бессмертия предавшейся души») собрал высказывания садху, гуру и слова шастр, описывающих шаранагати.

Анукулйасйа санкалпах – принятие благоприятного.

Почитай 6 достоинств, благоприятных для преданности, из которых первое – искренняя устремленность.

«Тот, кто мыслью и делами служит с воодушевлением (1), постепенно обретает дар редчайшей чистой бхакти.

А вайшнав, что служит Кришне с непоколебимой верой (2), в жизни преданного стоек, верен этому пути.

Тот, кому не удастся возносить служения Кришне, все же преданный, коль скоро в практике свой настойчив (3).

Тот, в чьем преданном служенье цель одна – лишь радость Кришны (4), никогда не испытает, что такое чувство гнева.

Кто старается избежать (5) общества всех не вайш-навов,

Тот всегда среди вайшнавов, пылко служит Шри Хари.

Кто идет путем заветным чистых преданных вайш-навов (6),

для того их путь служенья важен, словно жизнь и смерть.

Весть того, кто проявляет эти шесть прекрасных качеств,

Очищает всех живущих и преображает мир».

(Перевод бенгальского стихотворения Шри Бхакти-сиддханты Сарасвати Тхакура.)

Пратикулйа-виварджджанам – отвержение неблагоприятного.

Следует избавиться от пороков, препятствующих преданности.

«Кто мыслит только об одном (1):

Как накопить, иметь побольше,

Знай – тот не преданный, а жадный:

Безбожный, алчный человек.

(2) А кто с усердием излишним стремится к некой мирской цели,

Того старанья непомерны; знай – преданности он лишен.

(3) Кто безумолку обсуждает все темы, но молчит о Кришне,

Тот сплетник и болтун, насмешник – его слова всегда пусты.

(4) Кто холоден к служению богу, но служит собственному эго —

Присвоил звание вайшнава – тщеславный, жалкий лицемер.

(5) Кто сторонится бхакт Шри Кришны, к иному обществу привязан, —

Любитель общества мирского, во власти чувственных услад.

(6) Блуждающий в корыстной жажде осуществить мирские планы —

Не предан и обеспокоен; знай – неустойчив ум его.

Те шесть пороков преграждают Путь чистой преданности богу.

Тот, кем они владеют – падший,

Лишенный бхакти атеист».

(Перевод бенгальского стихотворения Шри Бхакти-сиддханты Сарасвати Тхакура.)

Ракшишйатити вишвасах – уверенность в защите Господа.

Преданному открывается сладость упования на защиту

Кришны.

«Как солнца восход прогоняет тьму,

Как корабль для тонущего в пучине,
Как дождь поливается на иссохшую землю,
Как сокровище, что найдено бедняком,
Как спаситель-врач для смертельно больного —
Так Шри Кришна идет к нам сейчас Благословить нас всюю
удачей».

Шримати Драупади

Гоптритве-варанам – принятие покровительства Господа.

Великие освобожденные души служат Господу с чистой преданностью. Они принимают безраздельное прибежище его святого имени, которого ищут Веды.

«Венец всех Вед – Упанишады – подобны священному ожерелью неземных жемчужин. О святое имя! Сияние этих жемчужин извечно поклоняется кончикам пальцев твоих лотосных стоп.

Тебе неустанно поклоняются великие освобожденные души (во главе с Нарадой и Шукой, в чьих сердцах не осталось и тени мирских желаний). О святое имя, я тоже преклоняюсь перед тобой – всегда, везде и при любых обстоятельствах!».

Шри Руна Госвами

Атманикшепах – полное посвящение себя Кришне.

«Вся суть Вед – в посвящении себя Господу. Сказано, что праведность, процветание и услаждение чувств есть 3 цели человеческой жизни. С ними связаны наука самопознания, логика и религиозные предписания, а также законы управления государством и разные способы обретения средств к существованию – такие, как земледелие и т. п. Все это изложено в разделах Вед, относящихся к трем гунам материальной природы – вот почему я считаю это преходящим. Но мне известно: единственно истинное из всего, о чем говорится в Ведах – посвящение себя Всевышнему, лучшему другу и благодетелю души».

Шри Прахлада

Путь к посвящению себя Господу.

«Тысячи раз, согрешивший перед тобою, павший в грозный океан материального бытия, я не имею иного прибежища, помимо тебя. О Хари, молю, будь милостив и признай своей эту предающуюся тебе душу!».

Шри Ямуна чарья

Карпанйам – смирение перед Кришной.

Преданный с болью думает о том, что он, наверное, никогда не приблизится к Господу, которому поклоняются великие боги во главе с Брахмой и Шивой.

«О Господь, боги под предводительством четырехглавого Брахмы с благоговением возносят тебе молитвы, боги во главе с Шивой погружены во внутреннее созерцание тебя, а боги, возглавляемые Индрой, исполняют твои повеления. Кто же тогда тебе мы, о Господь Васудева?».

Дхананджайа

Шаранагати должно проявляться в мыслях, словах и поступках.

Пользуясь полученным даром речи, преданный всегда говорит: «Я твой». В мыслях он повторяет то же самое, а телом находит приют в святой обители Господа. Так проходят его дни, и сердце его полнится радостью.

Путь философских размышлений, или Джнана-йога

Рамакришна утверждал: «Путь человека, идущего путем Джнани-йога, заключается в том, чтобы знать и ощущать в себе Абсолют. Джнани проводит различие между абсолютной реальностью и нереальными явлениями, говоря: «Не это, не это», до тех пор пока он не придет к таким вещам, где исчезает возможность между реальным и нереальным, и тогда в состоянии Самадхи опытным путем познается Абсолютный Брахман».

Осознанному состоянию стремятся все йоги, но каждый идет своим путем.

Ананда провел с Буддой много лет, на протяжении многих лет он спал рядом с ним. Однажды утром он спросил Будду: «На протяжении многих лет я наблюдал, как ты спишь. Ты ни разу не перевернулся с одного бока на другой, ты спишь всю ночь в одной позе. Твои конечности остаются в таком же положении, которое ты принял вечером, ты вообще не шевелишься. Много раз я вставал ночью, чтобы проверить, сдвинулся ты с места или нет. Я проводил целые ночи, наблюдая за тобой, но твои руки, твои ноги остаются в той же позе, ты никогда не переворачиваешься с одного бока на другой. Ты ведешь что-то вроде записи своего сна всю ночь?».

«Я не веду никаких записей, – ответил Будда. – Я сплю в осознанном состоянии, поэтому у меня нет необходимости переворачиваться с боку на бок. Я могу, если захочу. Такие движения во сне являются потребностью беспокойного ума».

Беспокойный ум не может даже остаться на одном месте на протяжении одной-единственной ночи, не говоря уже о дне. Даже во время ночного сна тело непрерывно указывает на его беспокойство. Вот почему Гьяна-йога – это сложный путь для современного человека к осознанию.

Тем, чей ум сосредоточен на непроявленном, безличном аспекте Всевышнего, очень трудно идти по пути духовного развития. Для воплощенных живых существ каждый шаг на этом пути дается с большим трудом («Бхагавадгита», 12.5).

Трансценденталистов, стремящихся к познанию непостижимого, непроявленного, безличного аспекта высшего божества, называют гьяна-йогами.

Веды – изначальное знание. Другое название Вед – «шрути» или «шабда» (звук, то есть знание, которое обретают через слушание шастр). Шастры – это священные писания. У этого слова есть 2 значения: «ша» – «править, контролировать», «шастра» – «оружие» (дубинка, которой бьют по голове). И то и другое контролирует. Шастра – это могучее оружие, одна из функций Вед.

Изначально была одна Веда – Атхарва (по другим источникам Яджур). Чтобы сделать Веды доступными для понимания людей мудрец Вьясадева разделил («вьяса» означает «разделить») их на 4 части и передал каждую своим ученикам:

1. Ригведа – Паила риши;
2. Самаведа – Джаймини риши;
3. Яджурведа – Вайшампайана риши;
4. Атхарваведа – Ангира риши.

Каждая из 4 Вед состоит из 4 разделов, предназначенных для 4 ашрамов (укладов):

- самхиты (для брахмачари);
- брахманы (для грихастх);
- араньяки (для ванапрастх);
- упанишады (для санньяси).

Брахмачари – ученик, изучающий духовную науку под руководством духовного учителя и хранящий безбрачие (!этап духовной жизни).

Грихастха – семейный человек, строящий свою жизнь в соответствии с правилами и предписаниями Вед (II этап духовной жизни).

Ванапрастха – тот, кто отказался от семейной жизни (III этап духовной жизни).

Санньяси – человек, отрекшийся от мира (IV этап духовной жизни).

Ригведа – самая большая; в ней содержится 10 522 стиха. Она состоит из 10 глав,

которые называются мандала. Первые 8 мандал прославляют Индру и Агни, 9-я мандал рассказывает о ритуале сома, а в 10-й – содержатся мистические мантры и сутры, то есть магические заклинания. Читая их, люди способны производить различные магические эффекты.

Следует заметить, что Веды давались только брахманам, которые обладали чистотой, потому что считалось, что люди более низких каст могут злоупотребить силой ведических мантр.

Самаведу называют Ведой молитв или песен. Она самая маленькая. В ней содержатся 1549 стихов. В Самаведе приводятся гимны, которые пелись на различных церемониях. Большинство из них – это тексты, взятые из Ригведы, но здесь они изложены в соответствии с тем, как они используются в различных ритуалах и церемониях.

Яджурведу называют Ведой жертвоприношений. Яджур и ягья (жертвоприношение) – это то же самое. В ней также очень много стихов, которые взяты из Ригведы или, по крайней мере, они напоминают их. Яджур-веда является своего рода руководством по проведению жертвоприношений для священников, потому что в ней, помимо описания различных мантр, содержатся различные описания ритуалов и указания, как именно проводить жертвоприношения. Наряду со стихами, там приводится описание различных формул и процедур.

В Атхарваведе содержится 6000 стихов – наставлений и мудрости. Там также есть описания правильного произношения, чтобы производить различные мистические эффекты. Кроме того, в ней содержатся различные заклинания и заговоры. Эта информация напоминает магию, которая содержится в тантрах (мистических заклинаниях). Там также имеется множество наставлений и стихов, которые содержат в себе общую мудрость. Но в Атхарваведе также есть много информации, которую можно отнести к разделу мистицизма. Помимо этого, имеются правила поклонения различным планетам и молитвы, которые помогают избежать неприятностей, зла и болезней, а также правила для совершения жертвоприношений и предложения определенных подношений. Кроме того, в Атхарваведе приведено описание различных мантр, которые нужно повторять для того, чтобы одержать победу над своими врагами.

Существует мнение, что все, что не вошло в описанные выше Веды, сложили вместе, и в результате этого получилась Атхарваведа. Эти знания не используются во время жертвоприношений.

Ритуал жертвоприношения проводят 4 священника, которых называют хота, адварью, удгата и брахман. Они сидят с 4 сторон жертвенного огня. 3 священника произносят разные мантры из Ригведы, Самаведы и Яджурведы, Ю а 4-й выполняет функции арбитра, наблюдая за правильностью проведения жертвоприношений.

Хотра воспекает мантры из Ригведы и смотрит лицом на восток. Адварья сидит на северной стороне и смотрит на юг. Удгата, который читает мантры из Яджурведы, сидит с западной стороны жертвенного огня и смотрит на восток. Он читает мантры и следит за правильностью проведения жертвоприношений. На южной стороне сидит священник, который ничего не воспекает. Он просто наблюдает за ходом жертвоприношений.

Каждая Веда содержит Упаведу. Упаведы – это практические знания, которые даны людям для того, чтобы они могли существовать в этом мире. Они представляют собой подразделы Вед.

В Ригведе содержится аюрведа, которая обучает медицине. Ее дал Дханвантари.

В Самаведе содержится известная Гандхарва-упаведа. Гандхарвы поют и танцуют. Эта Веда описывает песни, танцы, музыку и театральное искусство. Гандхарва-Веду поведал Бхаратмуни.

В Яджурведе содержится Дханур-упаведа. Она описывает военное искусство.

В Атхарваведе содержится Стхапатйа-веда, которая описывает строительство, архитектуру, живопись и ваение мурти (божеств). Существует также наука создания божества. Она называется «шилпа-шастра» и дает четко определенные пропорции Кришны.

Например, имеется следующая информация: пропорции размера уха должны строго соответствовать пропорциям размера головы, размер глаза должен быть в 5 раз меньше высоты головы, которая должна составлять седьмую часть тела. В связи с этим лицо Кришны выглядит очень необычно. Там также даются точные пропорции того, как соотносится длина руки к длине тела, высота тела к высоте головы и т. д. Это искусство изготовления божеств передавалось из поколения в поколение.

В каждой из этих 4 Вед есть 4 раздела: самхиты, брахманы, араньяки и упанишады.

Брахмачари изучают самхиты. Они заучивают мантры, которые содержатся в них. Это связано с ритуалами карма-канды. Самхиты включают набор всех стихов какой-либо религии.

Грихастхи обычно заучивали брахманы. В этом разделе содержатся описания ритуалов различных жертвоприношений. У грихастх есть материальные желания, и, как правило, они выполняют ритуалы карма-канды. Брахманы также заучивали мантры, объяснявшие смысл гимнов, содержащихся в самхитах. Они состоят из 2 частей:

1. Видхи – раздел, в котором описывается, как проводить яги (жертвоприношения), даются рекомендации, что можно, а что нельзя делать грихастхам, описываются ритуалы жертвоприношений (сюда относятся и веданги, например джьотиш (астрология), ритуальные действия в этом случае проводятся в соответствии с лунным календарем) и др.

2. Артхавада – раздел, описывающий смысл ведических мантр.

Ванапрастхи изучают араньяки. Само слово «аран-ьяки» означает «обитатели леса» («аранья» – «лес»). Ванапрастхи изучают этот раздел, который включает в себя смесь гьяна-канды и карма-канды, то есть это комбинация философии и ритуалов. Гьяна-канда – это философия, предназначенная для аскетов и людей, которые живут в отречении. Ванапрастхи развивают в себе отречение и становятся аскетами. Араньяки содержат более глубокое понимание мантр, находящихся в самхитах и брахманах.

Упанишады (всего их 108) выделяют в особую часть, но они являются частью араньяки. Каждая Веда – Риг, Яджур, Адхарва и Сама – содержит их. Упанишады – это философия относительно абсолютной истины – гьяна-канды. Как правило, их изучают санньяси – те, кто ведет отрешенный образ жизни. Упанишады содержат описание духовных бесед между учителем и учеником. Само слово «упанишада» означает, что то знание, которое вы получаете, является очень сокровенным. Считается, что их можно понять, не имея вожделения. Упанишады объясняют философию всех стихов и ритуалов, описанных в араньяках, брахманах и самхитах. Они считаются сливками всего ведического знания, потому что гьяна-канда обучает человека, как превзойти материальный мир и подняться выше гун материальной природы.

Для того чтобы основать какую-то сампрадаю, ее ачарья (основатель) должен был изучить определенную Упанишаду и дать комментарий к ней. Он также должен был комментировать «Бхагавадгиту» и «Веданта-сутру».

Существует 4 авторитетные школы передачи трансцендентного знания (сампрадаи):

1. Брахма-сампрадаи; ачарья – Мадхава; доктрина – мурдха-двайта (чистый дуализм), одной из ветвей которой является Брахма-мадхава-гаудия-сампрадая (основатель – Господь Чайтанья Шад Госвами; доктрина – ачинтья-бхедабхеда).

2. Шри-сампрадаи; ачарья – Рамануджа; доктрина – вишишта-адвайта (условное единство).

3. Кумара-сампрадаи; ачарья – Нимбарка; доктрина – двайта-адвайта (одновременное единство и различие).

4. Рудра-сампрадаи; ачарья – Вишнусвами; доктрина – шуддха-адвайта (полное слияние).

Из всех разделов Вед Упанишады являются высшим знанием. Считается, что «Бхагавадгита» содержит в себе все знания всех Упанишад. Просто изучая ее, вы сможете получить все то знание, которое содержится в шрути.

«Бхагавадгита» – это шрути (то есть не созданное человеком). Если вы будете изучать

сандарбхи, то увидите, что у них есть элемент ньяя-прастханы, то есть там есть логика, логические описания. Причина этого в том, что иногда прастханы пересекаются, накладываются друг на друга: шрути, смрити и ньяя.

Смрити означает «запоминать», его можно охарактеризовать вопросом «Как?». Он содержит в себе знание об абхидее, это описание общей практики. Итак, мудрецы слушали шрути, понимали их и затем произносили то, что называется смрити. Смрити сопутствует шрути и поддерживает ее. Это очень обширное понятие, которое включается в себя итихасы, пураны, веданты, панчаратры и многое другое.

Упанишады, по своей сути, составляют веданту, что означает конечное древо ведического познания. Веданги и упанги помогают осознать смысл слов самих Вед. Таким образом, Веды состоят из 14 разделов знания:

- 4 Веды (Ригведа, Яджурведа, Самаведа, Атхарва-веда);
- 6 веданг;
- 4 упанги.

Если вы изучаете слова, но они не станут основой вашей жизни, тогда они для вас не имеют значения. Они должны стать нашим «я».

Как уже было сказано выше, существует 6 веданг:

1. Шикша – «фонетическая наука произношения», относится к дыханию, характеризуется долготой и другими параметрами. Например, есть длинные и короткие гласные. Длинные гласные – это «о», «и», «э». Они звучат в 2 раза дольше, чем обычные. Любая гласная перед 2 согласными также звучит в 2 раза дольше. Слово «веданта» звучит как «ве-еда-анга». В этом слове 3 гласных: 2 длинных и 1 короткий.

2. Чханда – «метр», размер и ритм во время произношения ведических мантр. Существует большое количество стихотворных размеров. В «Бхагавадгите» очень часто используется ануступ. В «Брахма-самхите» применяется другой стихотворный размер под названием «васант-тилак» – «украшение весны». Эти размеры имеют разные значения. Ачарьи используют их, чтобы передать определенное настроение.

3. Вайкарана – «грамматика».

4. Нирукти – «этимология» или значение корней, а также значение в зависимости от контекста. Это целая наука, которая, как и вайкарана, помогает понять смысл санскритских слов.

5. Калпа – «правила и предписания для выполнения жертвоприношения».

6. Джйотиша – это «астрология» и «астрономия», которые объясняют, каким образом можно применить это знание. Жрец обязательно должен знать, как и в какой период дня, месяца или года следует проводить жертвоприношение. Обычно, прежде чем изучать какие-то писания, ученик изучал эти веданги. Астрология предназначена для того, чтобы священник мог знать самое благоприятное время дня для приведения ягьи.

Каждый из этих разделов имеет множество своих подразделов. Примером этого может служить шикша, которая подразделяется следующим образом:

1. Фонетика:

– матра (отвечает за правильное произношение той или иной вибрации, то есть за длительность звука);

– варна (отвечает за правильное произношение звука);

– свара (тон произнесения звука – высокий или низкий);

– бала (физическая сила, с которой произносится звук);

– сама (какие должны быть паузы при произнесении звуков или между ними);

– сантана (соединение слов при их произнесении);

2. Пневматические правила запоминания слов и текстов:

– самхитанадха (когда читаем стих вместе целиком, то есть 1+2+3+4+5 части);

– падапатха (когда мы делим стих на слова, пытаемся понять их смысл);

– крамапатха (когда слова соединяются попарно и последовательно, то есть 1+2, 2+3, 3+4, 4+5, или когда они читаются задом наперед).

Этими знаниями вы можете воспользоваться при заучивании мантр. В среднем 1 стих выучивается за 40 минут.

Упанги (миманса, ньяя, пураны, дхарма-шастры) тоже в какой-то степени являются инструментом, они помогают ввести философию в нашу жизнь, чтобы она была не отдельной наукой, а стала частью нашей жизни. Они также помогают ввести самхиты и другие упанишады реально в наше сознание и им стать частью нашего «я».

Миманса – размышления, которые дают технику изучения Вед. Выделяют карма-мимансу (учащую правильно задавать вопросы) и утгара-мимансу (обучающую размышлению, дающую возможность получать ответы на поставленные вопросы).

Карма-шастра переводит язык Вед на язык повседневной жизни, регламентирует отношения в обществе и показывает, как и в какие отношения можно вступать в обществе.

Пураны вносят эмоциональный заряд в нашу жизнь, то есть насыщают язык Вед эмоциональным настроением. «Пурана» означает «старый» или «древний». Всего существует 18 пуран. 6 из них предназначены для тех, кто пребывает в саттва-гуне, 6 – для тех, кто пребывает в раджа-гуне, и 6 – для тех, кто пребывает в тамогуне.

К саттвическим пуранам относятся «Вишну-пурана», «Нарада-пурана», «Гаруда-пурана», «Бхагавата-пурана», «Падма-пурана» и «Вараха-пурана», в которых описано поклонение Вишну.

«Бхагават-пурану» тоже относят к этой категории, но мы знаем, что по своей сути это «Амала-пурана», поэтому она выходит за рамки этой категории. «Амала-пурана» означает «безупречная пурана», то есть не оскверненная никакими гунами. В самой «Бхагавата-пуране» есть много стихов, автором которых является Вьясадева, в которых описывается, что «Бхагавата-пурана» является сливками всех пуран и она трансцендентна по отношению к гунам материальной природы.

Существует 6 раджасических пуран, в которых описывается поклонение Брахме, например «Брахма-пурана», «Брахма-вайварта-пурана», «Брахма-мананда-пурана». В каждом из этих названий присутствует имя Брахмы.

Затем существуют 6 пуран для людей в тамогуне – такие, как «Шива-пурана», «Линга-пурана», «Матсья-пурана» и «Курма-пурана». В них описано поклонение Шиве.

Конечно, сами пураны не находятся в гунах природы. Они просто предназначены для того, чтобы помочь прогрессировать людям, которые находятся под их влиянием. Гуны материальной природы не оказывают воздействие на сами пураны.

Пураны, которые предназначены для людей в благодати, считаются высшими. «Бхагавата-пурана» считается наивысшей из них. Ее часто еще называют «Шримад Бхагаватам».

Вьясадева говорил: ««Бхагавата-пурана» – самый зрелый плод дерева Вед». Главная причина этого заключается в том, что она излагает полную историю Кришны, повествует о его лилах (играх). Самой высшей является 10-я песня. Но начинающему не рекомендуется брать сразу за ее чтение, так как истинный ее смысл будет для него сокрыт. Только последовательно изучая «Шримад Бхагаватам», можно получить, очищаясь, высшее трансцендентное знание.

Итихасы означают «истории», «исторические повествования». Яркими примерами является «Махабхарата», «Рамайана» и история о Шакунтале – небесной танцовщице.

Панчаратра – это «ритуалы». «Панча» означает «5», а «ратра» – «ночь». В начале творения Господь передал все ведическое знание Брахмы за 5 ночей. Затем явились демоны Мадху и Кайтава и украли это знание у Брахмы. Это были первые демоны в этой Вселенной. Они на тонком уровне пробрались в ум Брахмы и украли Веды. Когда он проснулся, то ничего не знал. Тогда он взмолился Господу, и он явился перед ним. Брахма сказал, что демоны похитили все знания Вед, и он не знает, что ему делать. Господь ответил: «Не волнуйся, я пойду и заберу у них все знание и передам тебе его снова». Тогда Брахма сказал: «Но для того чтобы вернуть Веды, тебе потребуются какое-то время, а мне сейчас уже надо что-то знать. Поэтому, пожалуйста, поведай мне суть всего знания Вед». Господь согласился

и в течение 5 дней и ночей поведал Панчаратру. Затем Брахма передал эти Пан-чаратры своим сыновьям и потомкам, и таким образом появилось очень много разных Панчаратр.

Гауранга повелел Санатане Госвами изучить все эти писания. При помощи Гопала Бхатта Госвами он изучил все эти Панчаратры и собрал суть этого знания в «Хари-бхакти-виласе».

Также Гопала Бхатта Госвами составил книгу, в которой он собрал все вайшнавские самскар. Она называется «Саткрия-сара-дипика». Существует 16 самскар. Например, есть церемония симантанаяна. Она заключается в том, что на протяжении последних 3 месяцев беременности женщина расчесывает волосы, разделяя их посередине. После рожения ребенка проводятся нама-карана – церемония наречения именем, анна-прамана – церемония предложения зерен и чуда-карана – церемония обрезания волос. Затем следует мундана – церемония обривания головы. Кроме того, есть виваха-самскара – церемония бракосочетания. После этого выполняется церемония гарбхадана-самскара, и мужчина становится отцом. И тогда процесс начинается сначала. В «Ману-самхите» дается описание 12 самскар, а в некоторых книгах их количество доходит до 46.

В «Хари-бхакти-виласе» приводится описание церемонии инициации. Она называется упанаяна. Это традиционная ведическая церемония, которая приводится в «Ману-самхите».

Рупа Госвами написал книгу «Бхакти-расамрита-синдху», в которой упоминается 64 составляющих преданного служения. Об этой книге подробнее будет сказано в главе «Бхакти-йога». Для бхактов она является самым важным из всех обширных писаний, которые относятся к разряду Панчаратр.

Ньяя означает «логика». Этот раздел ведического знания можно охарактеризовать вопросом «Почему?». Оно представляет собой прайоджину – определение целей. К этому разделу относится только одна книга – «Веданта-сутра». Она очень логична, философична и представляет собой собрание сутр (афоризмов).

В «Веданта-сутре» есть 4 главы. 2 из них описывают самбандха-гьяну: знание о божестве, душе и взаимоотношениях между ними. Это то, что включает в себя понятие «самбандха-гьяна». В 3-й главе содержится абхия-гьяна – знание о практике. Для вайшнавов это означает нава-видхи-бхакти – 9 видов преданного служения. В 4-й главе описывается прайоджина-гьяна – знание о цели. «Веданта-сутру» написал Шрила Вьяса-дева. Еще ее называют Брахма-сутрой. Веданта-сутра представляет собой заключение Вед: «анта» – «конец», «сутра» – «свод знаний, выраженный краткими формулами, требующими подробного комментария».

Существует 7 основных элементов разбора духовного произведения:

- упакрама (с чего начинается произведение);
- упасамхарана (окончание духовного произведения);
- абьяса (повторы, то есть то, что периодически повторяется);
- бхава – (уникальный плод произведения);
- адхавада – (то, что прославляется или особенно отмечается);
- уппати (вывод, то есть логическое доказательство);
- апурвата (особенности – что-то необычное, нетривиальное, особый поворот мысли).

Особенное внимание следует обратить на логику от противного (от какого-то противопоставления) и на то, к чему это произведение должно привести. Не каждое духовное произведение может содержать все эти элементы, это зависит от самого произведения: шрути, смрити или ньяя.

В ньяя каждый стих можно рассматривать с учетом этих 7 элементов. В Пуранах и Партханах их количество и последовательность не всегда удается проследить. При этом в каждом произведении необходимо выделять, что относится к самбандха, абхидеи и прай-оджане.

Название произведения также должно соответствовать вышеизложенным элементам.

Шастра-сева – служение писаниям – может быть в виде:

- слушания;

- хранения;
- распространения;
- издания, печатания;
- перевода;
- написания и т. д.

Самбандха-гьяна – знание о природе вещей и их взаимоотношений («самбандха» – «связь», «взаимоотношения»).

Бхактивинод Тхакур в «Чайтанья Шикшамрите» описывает 7 элементов самбандха-гьяны:

- свабхава (природа Кришны);
- шакти (энергия Кришны);
- раса-таттва (различные взаимоотношения между душой и Кришной – 5 главных и 7 вспомогательных);
- джива (чистая душа – характеристика души);
- нитья-баддха (оковы души – кала, карма);
- нитья-кришна-дас (освобождение души);
- ачинтья-бхеда-абхеда-таттва (различие и сходство между элементами – божеством и энергиями).

Абхидея – развитие знания. Процесс обретения истинного знания (видьи), описан в «Бхагавадгите» (13.812). Согласно этому знанию целью образования являются:

- спасение живого существа из круговорота рождения и смерти;
- формирование качеств личности, способствующих решению этих проблем.

Процесс, развивающийся на протяжении всей жизни, должен складываться следующим образом:

- аманитвам (смирение): необходимо стать безупречным человеком и научиться оказывать должное почтение другим;
- адамбхитвам (отсутствие гордости): не следует изображать верующего только ради имени и славы;
- ахимса (неприменение насилия): не следует приносить беспокойства другим ни своими действиями, ни мыслями, ни словами;
- кшантих (терпение): нужно научиться быть терпеливым и не поддаваться ни на чьи провокации;
- арджавам (прямота, честность): необходимо научиться избегать двуличности в отношениях с другими;
- ачарья-упасанам (обращение к истинному духовному учителю): человек должен найти истинного духовного учителя, который сможет постепенно привести его к духовному самоосознанию, подчиниться и служить ему, а также задавать уместные вопросы;
- шауча (чистота): чтобы достичь уровня самоосознания, необходимо следовать регулирующим принципам, указанным в богооткровенных писаниях;
- стхайрьям (стойкость): нужно строго придерживаться догм богооткровенных писаний;
- атма-ниграхам (самоконтроль): необходимо полностью воздержаться от всего, что может помешать процессу самоосознания;
- индрия-ашхешу-вайрагьям (отрешенность от удовлетворения чувств): не следует принимать больше того, что необходимо для поддержания тела;
- аханкарах (отсутствие ложного эгоизма): не следует отождествлять себя с грубым материальным телом и считать своей собственностью тех, кто имеет отношение к нему;
- джайма-мритью-джира-вьядхи-духкха-доша-ану-даршанам (осознание того, что рождение, смерть, старость и болезни есть зло): всегда нужно помнить о том, что пока у нас есть материальное тело, мы неизбежно будем страдать от повторяющихся рождения, старости, болезней и смерти. Бесполезно пытаться избавиться от этих страданий материального тела. Самое лучшее – найти способ вновь обрести свое духовное «я»;

– асактих (отсутствие привязанностей): не следует привязываться ни к чему, кроме того, что необходимо для духовного прогресса;

– анабхишвангах путра дара гриха-адишу (свобода от затягивающего влияния детей, жены, дома): не нужно привязываться к жене, детям и дому сильнее, чем рекомендуется в богооткровенных писаниях;

– сама-гиттатвам-ишта-аништа (полное спокойствие перед лицом как приятных, так и неприятных событий): не следует радоваться или огорчаться из-за того, что представляется желанным или нежеланным нашему уму;

– майи чананья-йогена бхактир авьябхичарини (постоянная и чистая преданность Мне): необходимо стать беспримесным преданным Кришне и служить ему с полной сосредоточенностью;

– вивикта-деша-севитам (стремление жить в уединенном месте): нужно развивать вкус к уединению в тихой и спокойной атмосфере, благоприятной для духовной жизни, и избегать людных мест, где собираются материалисты;

– таттва-гьянартха-даршанам (философский поиск Абсолютной истины): нужно стать ученым-философом и изучать духовную науку, осознав, что материальному знанию приходит конец со смертью тела, духовное же знание вечно и неизменно.

Обретя все предыдущие качества, человек, занимающийся философским поиском Абсолютной Истины, может придти к верным выводам:

– правильное поведение и черты характера человека открывают возможность слышать голос сверхдуши, и тогда он без усилий обретает истинное знание;

– дух смирения позволит увидеть все лучшее; гордыня – источник видения способов эксплуатации мира;

– из разных качеств характера исходят разные знания, философия и наука.

Веды состоят из 3 частей (канд):

– карма-канда (96 %);

– гьяна-канда (3 %, к ней относятся Упанишады);

– упасана-канда (1 %, раскрывает суть поклонения верховному божеству).

С учетом вышесказанного понятны сложности, возникающие при самостоятельном изучении духовной литературы.

В карма-канде прославляются полубожества, зачастую как высший объект поклонения, и описывается процесс поклонения им с целью осуществления материальных желаний. Поскольку большая часть Вед представляет собой карма-канду, очень сложно самостоятельно прийти к пониманию их цели. Кроме того, следует иметь в виду, что одно и то же слово на санскрите может иметь несколько значений, порой прямо противоположных. Как говорят садху, только шабда позволяет разрешить такие противоречия (об этом подробнее мы расскажем далее).

Разные ученые выделяют различное количество праман («прамана» означает «доказательство», «метод», «источник получения знания»). Джива Госвами в «Таттва-сандарбхе» выделяет 10 праман:

– арша – высказывания авторитетных мудрецов, их различные мнения;

– упамана – сравнение неизвестного с известным объектом;

– артха-патти – допущение фактов, которые иначе не объяснимы;

– абхава – отсутствие, то есть знание, полученное в результате отсутствия того, что ранее существовало;

– самбхава – включение, то есть знание, являющееся одним из аспектов той информации, которая имеется;

– айтихия – традиция, то есть истина, передающаяся поколениями, хотя и не изложенная в шастрах;

– чешта – информация, полученная с помощью жестикуляции;

– пратйакша – чувственное восприятие, которое может быть 2 типов: внешнее – контакт чувств с объектами чувств, и внутреннее – ощущение, испытанное с помощью ума

(эмоции, чувства, наслаждения или боль);

– анумана – логический вывод на основе обобщенного опыта (буквально – «знание после»);

– шабда – знание, получаемое через слушание других, бывает 2 типов: паурушея – от обусловленных людей, апаурушея – богооткровенное знание от совершенной личности о трансцендентной реальности, совершенно достоверное, без недостатков, не ограниченное настоящим временем и местом.

Прайоджана – результат, цель, реализованная кем-то в процессе практики самбандха. В бхакти-йоге прай-оджаной является према – чистая любовь к божеству, но в гьяна-йоге – прайоджана, то есть освобождение (мокша).

Таким образом, самбандха и прайоджана различаются тем, что во втором случае описание дается с позиций личности, достигшей какого-то результата.

Самбандха, абхидея и прайоджина составляют таттву-гьяни («таттва» – истина).

Существуют 3 уровня осознания присутствия высшего божества:

1. Каништха-адхикари – материалистичный преданный, неофит, старающийся освободиться от материальных уз, чтобы достичь духовного уровня. Он не различает преданных и непреданных, не знает, как общаться с преданными бога, и не ценит их. Он верит в него, но эта вера слаба и может быть поколеблена. При этом он считает, что верховное божество присутствует только в местах, специально отведенных для поклонения, и нигде больше. Считая, что какой-то тип поклонения лучше другого, каништха-адхикари нередко враждуют между собой. Они не способны определить, какое положение занимает тот или иной человек в преданном служении, так же как и понять, кто уже осознал верховное божество, а кто нет, не способны правильно строить взаимоотношения. Технически его можно охарактеризовать такими терминами, как бхакта-абхаса (отражение преданного) и прайа-бхакта (почти преданный, условнопреданный). Принимая материальные качества, знания и квалификацию за духовные, он горит желанием использовать их в служении. По тем же критериям он определяет уровень преданных: так как он привязан ко многим материальным вещам, то и его уважение имеет материалистические критерии и связано с проявлением зависимости.

2. Мадхьяма-адхикари – преданный, способный видеть различия между 4 типами живых существ и в соответствии с этим сознательно строить с ними взаимоотношения:

– верховному божеству он предлагает любовь (прему);

– с преданными ему дружит (майтри);

– в сердцах невинных старается пробудить любовь к нему (крипа);

– атеистов, не верящих в него и ненавидящих его преданных, избегает (улекша).

В зависимости от категории людей он по-разному выстраивает свои взаимоотношения с ними. Он поклоняется верховному божеству, видя в нем объект своей любви, дружит с теми, кто занят преданным служением, старается пробудить любовь к божеству, дремлющую в сердцах невинных, и избегает атеистов, осмеивающих само его имя. Поскольку он еще не достиг уровня освобождения, ему рекомендуется избегать оскверняющего общения: демонов, атеистов и завистников. По этой причине мадхьяма-адхикари не рекомендуется гневаться.

3. Уттама-адхикари – великая личность (маха-бхагавата), которая:

– видит все во взаимосвязи с верховным божеством;

– видит верховное божество во всем;

– никогда не испытывает ненависти к кому-либо или чему-либо;

– смотрит на каждого как на неотъемлемую часть божества, не делая различий между атеистами и верующими.

Уттама-адхикари, хотя и видит эти материальные различия и полностью осведомлен о причине их появления, привлечен исключительно присутствием духовной искры внутри материальных тел. Не принимая во внимание действие живых существ, породившие определенные виды их обусловленности, он старается всем делать добро.

Он в точности знает, что для него является добром (милостью). Уттама-адхикари переполнен сильным желанием каждую секунду видеть Господа, поэтому он обладает способностью видеть, а Господь может явиться в любой момент. Он всегда видит не только живые существа, но и своего возлюбленного Господа (Ишта-дева), видя во всем его проявления, и не способен осуждать. Поэтому, когда обсуждаются недостатки, он становится немым: в творении Господа не может быть недостатков. Такой преданный видит карму как проявление игры Господа. Для него время практически исчезает и пребывание дживы в материальном мире теряет какое-либо значение, так как сам материальный мир воспринимается, как сон. Уттама-адхикари полностью свободен от зависти, потому что отношения с теми же 4 категориями живых существ у него неосознанные и спонтанные. Он дорог всем: и преданным, и демонам. Он испытывает экстатическую любовь к Богу. Увидев ваймнава, он испытывает экстаз, будучи благодарным ему за его служение его возлюбленному Господу. Иногда, будучи в духовном экстазе, он может гневаться на демонов и оскорбителей. В его сердце находится океан милости для невинных и младших преданных. Когда человек оставляет зависть, его покидают беспокойства, страхи и все проблемы материального существования. Реально существуют только страдания адхьятма, так как все страдания, каков бы ни был их повод (адхидайва, адхибхаутика, адхьятма), пропускаются через ум. Победив ум, можно избавиться от страдания, не покоряя материальную природу.

Уттама-адхикари, способный видеть индивидуальную душу, которая пребывает всюду, хорошо понимает положение каждого во взаимоотношениях с Богом и видит, кому и как помочь развить их. Он является освобожденной личностью.

Имитировать это состояние освобождения означает служить своему телу, а не душе. Человек, который делает это, преследуя материальную выгоду (слава, вознаграждение, последователи, благосостояние и т. д.), является политиком. Он не обладает истинным знанием о душе и духовном мире.

Истинный уттама-адхикари может проповедовать очень редко. Однако все, что он говорит, исходит с духовного уровня; према и бхава (любовь), находящиеся в его сердце, проявляются через его слова. Такая проповедь очень действенна.

Проповедующий уттама-адхикари не теряет своего высшего видения, но йога-майя наделяет его способностью различать (вивека-шакти). Обычно человек, способный различать, находится в состоянии раздвоенности – ичча-двеша («ичча» – желание наслаждаться, «двеша» – ненависть, возникающая из привязанности, когда другие живые существа действуют против наших интересов). На духовном уровне чувства ненависти и собственного интереса исчезают. Только мадхьяма-адхикари и уттама-адхикари могут видеть истинное духовное положение живого существа.

Шастра-чакшу – философское видение, основанное на слушании (анупашйати) и сознательной практике памятования (медитации) об услышанном (гьяна). Такое видение единства живых существ с высшим божеством присуще мадхьяма-адхикари.

Видение экатвам – через непосредственное ощущение, благодаря полноте осознания (вигьяна). Оно присуще уттама-адхикари.

«Йог намного превосходит аскета, философа и человека, стремящегося к плодам своего труда. Поэтому, о Арджуна, невзирая ни на что, стань йогом» («Бхагавадгита», 6.46). Речь идет о процессе соединения сознания с Высшей Абсолютной Истиной. Люди называют этот процесс по-разному, в зависимости от избранного ими метода самопознания. Когда в основе этого метода лежит кармическая деятельность, его называют карма-йогой. Когда он базируется на философских изысканиях, его называют гьяна-йогой, а когда его основу составляет преданное служение верховному божеству, его именуют бхакти-йогой.

«Осын Притхи, тот, кто непрестанно помнит Меня, сможет легко прийти ко Мне, ибо он все время служит Мне» («Бхагавадгита», 8.84). В предыдущих стихах говорится о 4 типах преданных: о страждущих, любознательных, стремящихся к материальной выгоде и философах гьяни. Также описаны разные пути, ведущие к освобождению: карма-йога, гьяна-йога и хатха-йога. В этих системах йоги есть некоторые элементы бхакти, но далее

пойдет речь о чистой бхакти, без примесей гьяны, кармы и хатхи.

Знание имеет 5 уровней:

- эмпирическое знание;
- знание нравственных принципов;
- знание о верховном божестве;
- знание о духе;
- чистое знание.

Познания, получаемые живыми существами с помощью органов чувств, называются эмпирическими знаниями (это 1-й уровень). С помощью органов восприятия через нервные каналы в мозг передаются образы внешнего мира.

Внутреннее «шестое» чувство – ум – сначала собирает данные из внешнего мира, после чего он помещает их в память. Затем, смешивая и разделяя их, ум формирует внутренние образы (зрительные, слуховые, кинестетические и др.). После этого он классифицирует образы по их качествам, упрощая структуру полученной информации.

В завершении происходит установление связей между образами и выявление смысла полученной информации. Это называется рациональным мышлением или рассудком, с помощью которого ум различает, что следует делать, а что нет.

Рациональное мышление лежит в основе всех отраслей современной материальной науки. Существует множество отраслей науки о грубой и тонкой материи: математика, физика, электроника, химия, медицина, физиология, оптика, музыка, логика, психология и т. д. Все это эмпирическое знание. Люди предпочитают оставаться в его рамках, считая его настоящим или позитивным знанием. Но, поскольку человек по своей природе не желает оставаться в узких рамках этого ограниченного знания, он стремится к более высокому уровню познания.

Знание нравственных принципов возникает тогда, когда человек, используя эмпирическое знание, начинает задумываться о том, что является благом для мира, а что злом, и формирует систему моральных ценностей. Предметом знаний нравственных принципов является взаимодействие органов чувств с их объектами, порождающее счастье и страдание.

Ум притягивается к объектам, доставляющим наслаждения, и отталкивается от всего, что причиняет боль. Обработка этих результатов с помощью логики приводит к возникновению системы нравственных принципов, которая описывает способы увеличения любви (наслаждения) и уменьшения боли (страдания). Это 2-й уровень знания. Нормы морали принимают самые разнообразные формы – такие, как политика, уголовный кодекс, этикет деловых взаимоотношений, прагматизм, разделение труда, демократия, правила поведения и развитие навыков общения. Темы о боге и жизни после смерти не являются частью этого знания. Наука о нравственности рассматривает религию и безбожие, грехи и благочестие лишь условно. Она дает некоторые материальные, психологические и социальные результаты, но не обещает ничего после смерти – только славу или бесславие.

Знание о верховном божестве (3-й уровень) лежит в основе естественной системы общественного устройства жизни, йоги, аскетизма и многочисленных методов поклонения ему в различных странах. Эти теистические философии нравственных ценностей в некоторой степени включают в себя путь философского поиска (освобождения от материальных страданий) и традиционной религиозной жизни (благочестивой деятельности ради материальных плодов). Но подобное знание не дает понимания истинной природы души. Когда человек, находящийся на этом уровне, осознает ограниченность такого вида знания, он начинает задумываться над тем, как продвигаться дальше.

Прибегая кразличного рода размышлениям, он воображает некоторую смутную абсолютную сущность и делает ее постижение смыслом жизни. Таким образом, знание о верховном божестве становится знанием о духе (4-й уровень знания).

Люди же, наделенные более зрелым разумом, ищут бога в чистой духовной субстанции, обладающей индивидуальностью, и достигают 5-го уровня – чистого знания.

Согласно знанию о духе, мир – это порождение невежества. Он ложен, существует только одна духовная субстанция, называемая «дух». Вера в реальность этого мира является заблуждением. Индивидуальная душа – это дух, покрытый невежеством. Если устранить невежество, душа становится духом. Тогда не будет страданий, страха и заблуждений.

Это называется философией монизма, или пантеизма. Она бывает 2 видов. Согласно ее 1-й разновидности, мир абсолютно ложен, существует лишь его восприятие, как следствие заблуждения. Во 2-й разновидности в незначительной степени принимается реальность творения, которое также бывает 2 видов: как следствие преобразования или заблуждения.

Когда воспринимаемый объект изменяет свою природу, но все же принимается как истинный, это называется преобразованием.

Существует много разновидностей подобных представлений, но все они сходятся в следующих основных принципах:

1. Не существует иной субстанции, кроме духа. Все воспринимаемое неистинно. Это условное восприятие или условная действительность.

2. Не существует никакой индивидуальной души. Она существует лишь как результат преобразования духа или его заблуждение.

3. Мир ложен.

4. Когда душа отказывается от ложного самоотождествления, она становится духом.

5. Освобождение от заблуждения – окончательная цель.

6. Дух лишен качеств или энергий.

4-й уровень знания – знание о духе – является искаженной формой 3-го уровня знания – о божестве. Это семя настоящего знания, которое проповедовали многие известные философы разных веков и народов. Однако чистое знание (5-й уровень) не имеет никакого отношения к философии монизма. Оно имеет 5 составляющих.

1. Осознание высшего божества.

2. Самоосознание.

3. Осознание своего предназначения.

4. Осознание плодов разнообразных усилий.

5. Осознание противоположных концепций.

Осознание бога бывает 3 видов: осознание его как безличного духа, как всепроникающей сверхдуши и как Божественной личности.

Безличный дух относится к представлениям о божестве как о лишенном материальных качеств – в противоположность материальному миру, обладающему ими. Всевышнее божество само раскрывает себя.

Ищущие истину осознают его этими 3 путями. Когда, благодаря логическому поиску, приводящему к негативным представлениям, оно воспринимается как нечто, не имеющее аналогов в этом мире, то его называют безличным духом. Это не вечный образ божества.

Если ищущий человек не сталкивается с философией монизма, благодаря этому методу он сможет в некоторой степени осознать бога. Однако это не приведет к высшему счастью. Человек может в малой степени испытать духовное влечение, но без эволюции взаимоотношений на этом уровне оно не сможет развиваться.

Затем идет осознание сверхдуши. На 3-м уровне знания, где признается существование бога, высшим достижением является осознание сверхдуши. Осознание бога как пронизывающего всю вселенную, контролирующего все поступки обусловленных душ и награждающего их плодами этих поступков, называется осознанием сверхдуши.

Образ бога – подлинный или настоящий, на который медитируют йоги на высшей ступени своей духовной практики, называется сверхдушой. Она является в 2 обликах: как образ Вселенной и как вечный доброжелатель души, находящийся в ее сердце и имеющий размер с большой палец.

Голос совести, или интуитивное внутреннее ощущение того, что истинно, а что нет, – это голос сверхдуши. Если люди, живущие обычной религиозной жизнью, испытывают тягу к богу, они начинают поклоняться ей. Подобно тому, как последней стадией философских

поисков является осознание безличного духа как объекта своего поклонения, так и последней стадией религиозной жизни является осознание Сверхдуши как объекта своего поклонения.

3-м и окончательным уровнем осознания бога является осознание его как Высшей божественной личности, наделенной обликом, могуществом и бесчисленными качествами. Не существует другого такого независимого существа, как Божественная личность. Источник энергий и сами энергии неотличимы друг от друга. Поскольку живые существа и Вселенные являются проявлением энергий высшего божества, то с абсолютной точки зрения они не могут быть чем-то отличным от него. Но с точки зрения души источник всех энергий не может считаться тем же, что и сами энергии, поэтому с обусловленной точки зрения души и эта Вселенная являются сущностями, отличными от бога. Если одновременно не принять и различия, и тождественность, то невозможно будет найти настоящую истину.

Осознание Божественной личности является кульминацией осознания аспектов безличного духа (Брахмана) и сверхдуши (Параматмы). Их постижение зависит от второстепенных методов: философского поиска и обрядовой религиозности, поэтому они дают неполное осознание бога. Осознание Божественной личности возможно только через метод чистого преданного служения, который являет преданному истинный облик бога. Подлинным является объект, осознанный в своей истинной форме как он есть.

Божественная Личность – это объект всех функций души. Преданное служение, будучи главной из всех функций, включает их в себя и дает видение Господа таким, как он есть. Когда осознается подлинный образ Бога, все второстепенные функции удовлетворяются.

Есть 4 вида осознания Божественной личности:

- осознание, окрашенное оттенками традиционной религиозности (карма-йога);
- осознание, окрашенное оттенком философского поиска (гьяна-йога);
- осознание, окрашенное оттенками как традиционной религиозности, так и философского поиска (карма-гьяна-йога);
- чистое осознание (бхакти-йога).

В действительности существует только 2 вида осознания высшего божества:

- осознание его как олицетворения безграничного могущества;
- осознания его чистого облика.

Различия между этими 2 видами осознания вечны, поскольку они отражают различные грани Верховной личности бога. Эти различия остаются не только на уровне совершенствования в преданном служении, но и в духовном мире.

Однако в обоих случаях существует 3 подвида осознания божества: постижение его облика, энергии и деяний.

Путь достижения внутренней гармонии и физического совершенства – хатха-йога, аштанга-йога и раджа-йога

В «Бхагавадгите» говорится: «Йога познается не тем, кто ест много, и не тем, кто воздерживается от еды. Йога, которая уничтожается тем, кто живет как подобает, все действия которого регулируются разумом, сон и бодрствование которого уравновешены».

Индийские учителя считают, что без воспитания в себе необходимых моральных и нравственных предпосылок не стоит рассчитывать на успех в высшей ступени йоги.

Прежде всего необходимо научиться руководить своими чувствами и эмоциями, обрести власть над своей низшей природой: «Имеющий над собой власть неизменно достигнет успеха благодаря вере; лишённые же этих качеств успеха не добьются. Поэтому, исполнившись верой, должен заниматься йогой со старанием и настойчивостью» («Шива-Самхита»).

Мы уже говорили о 8 ступенях йогического познания: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана и Самадхи.

Свами Шивананда напутствовал своих учеников: «Будьте искренними и скромными в своем духовном стремлении. Приближайтесь к йоге с почтением и вдохновением, ибо это

учение не для праздного любопытства. Йога, прошедшая испытание веками, раскрывает и развивает личность. Это хорошо разработанная и тщательно сформулированная методика эволюции личности, которая приведет вас к вашему идеалу и дарует вам высшее счастье. Помните ее и храните постоянно в своем уме, относитесь к ней с уважением, занимайтесь ею с удовольствием.

Прежде всего преобразуйте себя. Развивайте благородный характер и идеал хорошего поведения: будьте чисты, просты, как можно более скромны, бесстрашны, правдивы, благородны, сильны и добры. Отбросьте гордость, зависть, гнев и трусость.

Не старайтесь стать необычным из-за того, что вы занимаетесь йогой. Не превращайтесь в чудака. Будьте естественны и пользуйтесь в вашей жизни здравым смыслом.

Йога предназначена для обычных людей, чтобы они могли найти истинное счастье и мир.

Занимайтесь усердно и будьте настойчивы. Не ждите быстрых результатов. Йога – это постоянный рост и изменения. Будьте спокойны, не торопитесь, нельзя торопиться на пути к йоге. Имейте твердую волю. Решитесь заниматься йогой всю жизнь. Разве вы не едите всю свою жизнь? Для вашего истинного благополучия йога необходима больше, чем еда, поэтому будьте настойчивы. Будьте радостны. Упражняйтесь».

Яма требует воспитания в себе 10 основных качеств: не причинение вреда живым существам, правдивость, невороватость, сдержанность, прощение, терпеливость, сострадание, искренность, умеренность и чистоплотность.

Нияма требует следующих качеств:

- самонаказание;
- удовлетворенность;
- вера в идеал;
- милосердие;
- поклонение идеалу;
- изучение принципов религии;
- скромность и ум;
- сосредоточенность;
- жертвенность;
- честность;
- целомудрие;
- принятие даров;
- отказ от жизненных благ.

Это лишь краткий перечень, а в целом Яма и Нияма представляют собой огромный кодекс.

Цель асан, в отличие от обычной физической культуры, заключается в том, чтобы сделать мышцы не только сильными, но и здоровыми, а также воздействовать на органы брюшной полости, связанные с процессом пищеварения, выделения, кровообращения и деятельности желез внутренней секреции, а это, в свою очередь, стимулирует деятельность вегетативной нервной системы. Другими словами, целью асан являются:

- очищение тела, физическое совершенствование, подготовка нервной системы и организма в целом для обеспечения дальнейшего продвижения по этому пути;
- подготовка к духовной практике, то есть различным формам сосредоточения, концентрации и медитации.

Специальные упражнения, воздействующие на мозг человека, преследуют 3 цели:

- улучшение умственной (интеллектуальной) деятельности;
- улучшение работы мозга как координирующего и регулирующего органа для всего организма;
- самопознание или открытие истинного «я» человека.

Выполнение перевернутых поз хорошо восстанавливает силы, головной мозг в этом

положении хорошо снабжается кровью, что способствует лучшему его функционированию. Йоги также знают специальные тренировки памяти, доводя ее до невероятно высоких состояний. Йогин может поднять работу сознания на более высокий уровень и наблюдать за работой своего ума как бы со стороны. Что касается сверхсознательного уровня, это способность связана с пробуждением особой «змеиной» силы – Кундалини.

Свами Шивананда говорил: «Йога содержит глубокие и тонкие учения. Потому она является великой тайной, которую открывает бог». «В индийской философии всегда найдутся эзотерические и экзотерические значения. В этом состоит причина, почему нуждаются в помощи Учителя. Крайне трудно понять внутреннее эзотерическое значение».

Чакры являются составной частью системы Кундалини. «Чакры – это центры духовной энергии. Они расположены в астральном теле, а в физическом теле их трудно различить невооруженным глазом. Только ясновидящий может видеть их своими астральными глазами. Они соответствуют определенным нервным сплетениям в физическом теле» (Свами Шивананда). Сейчас мы можем сказать, что не только ясновидящие могут увидеть ауру и чакры, но и специальные пленки Кирлиана способны зафиксировать их состояние в определенный момент времени.

Все центры высшего сознания в обычном человеке, за малыми исключениями, находятся в пассивном, спящем состоянии. Если же в силу определенных причин или техники система Кундалини пробуждается, то центры, как принято говорить, начинают вращаться. Отсюда название «чакры», что означает «колеса». Вырабатываемая энергия поднимается по каналу Сушумна вверх, до этого момента вход в канал закрыт, и только у йогов он открыт. Так как токи Кундалини движутся, завихрясь по спирали, их отождествляют со змеей. По мере движения по Сушумне огненная энергия возжигает остальные центры, которые вырабатывают собственную энергию.

Когда ток достигает высшего центра, человек готов воспринимать тонкие энергии и высшие вибрации. Каждый центр становится своеобразным органом восприятия.

Система Кундалини состоит, помимо уже описанных нами чакр, из очень разветвленной сети Нади – тонких астральных трубок, невидимых для физического глаза. Их великое множество, с учетом самых тонких – миллионы, но чаще всего приводится цифра 720 000. Все Нади берут начало из Канду (энергетического тела), имеющего форму птичьего яйца и расположенного между анальным отверстием и половым органом. Канду – корень всех Нади и центр астрального тела. Все выходящие из него Нади несут прану к различным частям тела. Они невидимы для физического глаза, но их можно видеть и чувствовать своим умом, когда последний очищен и сделан тонким с помощью садханы.

Наиболее важными являются 3 Нади: Ида, Сушумна и Пингала. Их роль сводится к следующему. Астральное тело постоянно возобновляется, как физическое тело возобновляет себя в материальной среде посредством питания и выделения. Постоянный обмен астрального тела с его средой происходит посредством двойной связи (Ида и Пингала). Нади Сушумна проходит внутри позвоночного столба от Канду до головы. Это пустотелый канал, закрытый у всех, но открытый у йогин, это дверь Брахмы. У входа в него находится голова Змеи (Кундалини). Сушумна – высшая и самая главная Нади, ей подчинены все остальные.

Нади Ида проводит отрицательно заряженный ток праны, берет начало от левой ноздри и заканчивается в левом яичке – это пассивный, прохладный, влажный ток. Нади Пингала – проводник положительно заряженной праны берет начало от правой ноздри и заканчивается в правом яичке – это активный, горячий, сухой солнечный ток. Обе Нади, идя вверх, окружают Сушумну – одна справа налево, другая – наоборот, а пересекаясь, они образуют чакры.

Имеются еще 3 важные Нади: Сарасвати, Лакшми и Медха. В первой тройке главная Сушумна, а в этой – Медха. Она располагается на передней стороне тела параллельно Сушумне и соединяется с Муладхара- и Сахасрара-чакрами.

Сарасвати параллельна Иде, входит в Муладхару и соединяется со Свадхистаной, отсюда идет в район духовного сердца, а потом в Аджна-чакру. Через эту Нади путешествуют

мысленные функции, так как она соединяет мозг с умственным веществом в Муладхаре-чакре. Лакшми Нади соответствует Пингале и расположена впереди ее. Знание этих дополнительных Нади необходимо при изучении путей движения Кундалини.

Имеется также следующая аналогия: Ида и Пингала соединяют нашу телесную энергию с космосом с помощью Луны и Солнца. Первая связана с Вишну, а последняя – с Шивой.

Свами Шивананда утверждал: «Неустрашимость, невозмутимое состояние духа, бесстрашие, состояние непрерывной медитации, отсутствие желаний, удовлетворенность, духовное блаженство, покой, внутренняя духовная сила, проницательность, прочная уверенность в существовании Ишвары, посвящение, устойчивость разума, устойчивость асаны, чистота, твердое желание освободиться, милосердие, сладкий голос, специфический румянец лица и личное обаяние – вот признаки, указывающие на то, что Кундалини пробудилась и вошла в Сушумну против отверстия в Муладхаре-чакре».

Чем выше восхождение в Сушумне, тем больше духовных познаний, тем более заметно и ясно проявляются и выражены эти качества и признаки.

Пробуждение Кундалини следует рассматривать как важнейшее событие в жизни, так как именно с этого момента начинается перерождение и одухотворение личности. С этого начинается первый шаг на большом пути совершенствования. Все гении и великие деятели человечества, все подвижники и святые всех времен и народов, которые достигли известности, славы и признания в веках, шли именно этим единственным путем. Суть дела сводится лишь к тому, что одни пробудили свои силы сознательно специальными методами, а другие получили этот бесценный дар от природы при очень благоприятном стечении обстоятельств, не зная ничего о феномене Кундалини.

Пробуждение этой тончайшей огненной энергии никогда не совершается подобно грому и часто бывает не заметно даже для знающих и ожидающих этого, хотя это нечастое явление. Бывает так, что даже люди, подвинувшиеся в этой практике, не могут сказать, когда и каким образом в них открылась та или иная сила. Они только знают, что работали долго и упорно, а в определенный момент все изменилось.

Необходимо указать на возраст, начиная с которого можно пробуждать свои центры, он равен 30 годам. Раньше этого момента центры не «просыпаются». Эта великая сила может быть достигнута лишь человеком, сформировавшимся физически и духовно. Неуравновешенному юноше, у которого не приведены в гармонию ум, воля и сердце, это не дано.

Мудры, пранаяма, асана, аскетизм, глубокая исследовательская работа, милость и благословение Гуру, глубокая печаль, песни из перечисленных методов или их комбинация могут пробудить Кундалини. Любая исследовательская работа основана на глубоком и длительном сосредоточении ума. Кроме того, согласно философии йогов, умственное вещество (читта) находится вместе с Кундалини в Муладхаре, так что поиск знания затрагивает этот важный центр.

Пробудить систему – это еще не самое главное. Дело в том, что пробудившаяся Кундалини становится очень активной, а если ее предоставить «собственной инициативе в движении», это она может уйти по линии наименьшего сопротивления и совсем не туда, куда нам желательно.

Процесс пробуждения Кундалини требует скрупулезного знания техники, а также необходимо иметь квалифицированное руководство. Без соблюдения этих и других условий возможны нежелательные последствия, а наиболее нежелательными из них являются:

- появление одержимости, когда имел место астральный выход, а ваше физическое тело было занято существом другого плана;
- потеря инстинкта самосохранения, что приводит к нежеланию жить в настоящем воплощении;
- состояние полусмерти – это труп, который дышит, питается и двигается, но в физическом плане ментал не восстанавливается;

– скоропостижная смерть в момент прохождения Кундалини по Сушумне.

Йоги говорят: «Сколько личностей, столько йог». Хотя имеются общие рекомендации и правила, каждый идет своим путем. У кого Кундалини пробудилась, тот сам себе учитель, ибо его сознание становится открытой книгой...

Только 2 крайние точки для Кундалини вполне определены – это Муладхара и Сахасрара, а что касается самого пути, то он не единственный. Из общей схемы нам известны 6 основных Надей. Разбуженная Кундалини может пройти по любой из них и даже перейти из одной в другую. Суть задачи сводится к тому, чтобы направить ее по единственному пути в Сумумну. Наиболее вероятны 4 пути:

1. От Муладхара к Сахасрара через Сумумну по всем чакрам последовательно – это самый длинный, но самый могущественный путь (хатха-йога).

2. От Муладхара по Сарасвати до Анахата-чакры, затем в Сушумну и далее по обычному пути (бхакти-йога).

3. От Муладхара к Сахасрара по Сарасвати в Аджна-чакре, затем в Сушумну и далее к Сахасрара. В этом случае все нижние чакры открываются автоматически (раджа-йога).

4. Прямой путь от Муладхара к Сахасрара по Медха-нади – это самый короткий путь по времени, но самый трудный (джнана-йога).

Основные асаны

Подъем Кундалини начинается в Падмасане – это исходная поза. Затем вы действуете в соответствии с выбранным вами путем. А мы возвращаемся к асанам, чтобы познакомиться с некоторыми из них.

Свами Шивананда писал: «Отбросьте колебания, не дожидайтесь, пока у вас будет гуру, который сидел бы рядом и ежедневно подолгу наблюдал за вами. Если вы искренны, постоянны, систематичны и тщательно соблюдаете правила и указания этой книги, вам вообще нечего бояться. Вы, несомненно, достигните успеха. Сначала будут возникать ошибки. Не стоит расстраиваться, не прекращайте занятий. Это не важно. Вы научитесь сами контролировать себя. Здоровый смысл, инстинкт, настойчивый внутренний голос души помогут вам в пути. В конце концов, все пройдет гладко. Приступайте к занятиям сию же минуту со всей серьезностью и становитесь практическими йогами.

Ом! Санти! Санти! Санти!»

Падмасана (поза лотоса)

Мы начинаем описание техники поз йогов с Падма-саны. С нее начинается йога, ею же она завершается на своей высшей ступени. Это довольно трудная поза. Падмасана очень важна как самостоятельное упражнение, но в основном это исходная поза для очень многих упражнений. В совершенном исполнении она напоминает цветок лотоса, что в переводе с санскрита означает «падма» или «камала», отсюда ее название «кама-ласана». Она символизирует чистоту и совершенство. Йогин в позе Падмасана в состоянии медитации обретает полное спокойствие, отрешение от всех невзгод жизни и не страдает. Это поза Будды. Лотос – древний излюбленный символ. Его семя содержит в себе будущее растение, и это символизирует тот факт, что духовные прототипы всех вещей существуют иногда в мире нематериальном, а потом они становятся материальными. Корень находится в земле, и являет собой материальную жизнь, стебель тянется через воду и символизирует астральный мир, а сам цветок, плавающий на воде и открытый небу, – это символ духовного бытия. Видите, насколько глубока символика санскрита.

Сядьте на коврик и вытяните ноги вперед. Обеими руками поднимите стопу правой ноги, согнув ее в колене, и положите ее на левое бедро, а стопу левой ноги положите сверху правой на правое бедро.

Почувствовав боль, отдохните, разотрите ноги и колени, а потом сделайте еще одну

попытку. Постепенно стремитесь к тому, чтобы в этой позе колени касались коврика, но это трудно. Прямые руки с развернутыми вперед ладонями должны лежать на коленях. Указательный и большой пальцы складываются «бубликом» (чин-мудра), а остальные касаются коврика (рис. 2). Кроме того, есть и другие положения рук и пальцев.

Основное положение позы – правой ступней сверху, в таком положении всегда изображается Будда.

Концентрация внимания зависит от того, какая вами поставлена цель или что вы делаете в этой позе. Каждый конкретный случай оговорен специально.



Рис. 2. Падмасана

Если вы эту позу выдерживаете для оздоровительных целей, сосредоточьтесь на Трикуте (место между бровями). То есть в указанное место необходимо направлять мысленный взгляд, а физические глаза в это время должны быть расслаблены. Скашивание глаз нужно для специальных целей, например для «затемнения» сознания.

Имеются и облегченные варианты Падмасаны: Ардха-падмасана (Сиддхасана, Вирасана, Муктасана, [унтасана), Сукхасана, Свастикасана, Вайрасана.

Сиддхасана

Пятка одной ноги касается паха, а другая нога лежит сверху первой, касаясь нижней части живота. Приняв эту позу, слегка подвигайте ногами, приняв такое положение, чтобы лодыжки не давили друг на друга (рис. 3). Эту позу часто применяют великие йоги (Сиддхи), достигшие совершенства. Отсюда ее название «Сиддхасана», а иногда – «Ардха-падмасана» (полулотос). «Ардха» означает «половина». Женщинам эта поза не подходит, так как она их возбуждает.



Рис. 3. Сиддхасана

Это легкая и удобная поза: необходимо сесть по-турецки или по-татарски. Самое главное спина должна быть совершенно выпрямленной (рис. 4).



Рис. 4. Сукхасана

Свастикасана

«Свастика» в переводе с санскрита означает «процветающий». Процветание и успех сопутствуют тому, кто постоянно практикует эту позу. Пальцы правой ступни вложите в коленный изгиб левой ноги, а пальцы левой ноги сверху введите в коленный изгиб правой ноги, но левую ногу лучше заводить снизу, а не сверху (рис. 5).



Рис. 5. Свастикасана

Опуститесь на сложенные вместе колени, ступни вытянуты и опираются тыльной сторонами на коврик, но могут быть и перпендикулярны ему (рис. 6).



Рис. 6. Вайрасана

Кроме того, есть различные вариации приведенных поз, на которых нет смысла останавливаться. Использовать их для высших ступеней аштанга-йоги (раджа-йоги) не рекомендуется по многим причинам. Только в приведенных выше позах вы не рискуете уснуть во время сосредоточения, в них также исключается раскачивание тела, которое может возникнуть во время медитации. Кроме того, в Падмасане тело устойчиво, как статуя, именно в ней легче открывается вход в Сушумну.

В Падмасане мы неподвижны, мысли подчинены нашей воле, мы не позволяем им рассеиваться. Так, мы сознательно накапливаем огромное количество энергии.

Для нас важна еще одна – скрытая – сторона этой позы. Йоги указывают, что в Падмасане образуется замкнутый магический поток: правая положительная и левая отрицательная стороны тела соединяются посредством лежащих крест накрест ног и рук. Тем самым создается равновесие психических сил в большей мере, чем при обычном

положении тела, и, что самое главное, в этой позе исключается утечка праны из организма.

Практический опыт говорит о том, что освоение Падмасаны дается быстрее и эффективнее, если параллельно с ней выполнять другие упражнения, сильно развивающие подвижность ног.

Сурья Намаскар, или Приветствие солнцу

Этот комплекс упражнений вовлекает в работу все суставы тела, а переменный темп выполнения и направленность промежуточных положений создают общий тонизирующий фон. Цель занятия – развить подвижность позвоночника и суставов, что в будущем облегчит выполнение асан. Всем известна целебная сила восходящего солнца, а если соединить его лучи с глубоким дыханием и соответствующими упражнениями, тогда эффект будет еще больше.

Сначала примите Падмасану: сложите ладони вместе на уровне груди, локти должны составлять прямую горизонтальную линию. В этой позе обратитесь к солнцу с молитвенным настроением, отгоните посторонние мысли. Произнесите Гайтри-мантру, думайте о том, что вас наполняет живительная сила лучей, верьте в нее. Дыхание глубокое и ритмичное. Никакая болезнь не посмеет приблизиться к вам. Солнце даст вам силу и осветит ваш интеллект своей мудростью. Оставайтесь в этой позе столько, сколько сможете.

Гайтри-мантра

Ом бхур бхувах свах

Тат савитур варенйам

Бхарго девасйа дхимахи

Дхийо йо нах прачодайат

Эта мантра имеет несколько интерпретаций, вот одна из них: «Мы сознаем славу Господа, Творца Вселенной, достойного поклонения, воплощения высшего знания и духовного света, устранители всех пороков и неведения. Да озарит он наше сознание».

Сам цикл Сурья Намаскар состоит из 12 поз. Они выполняются в точной последовательности одна за другой. Каждое движение следует синхронизировать с дыханием. В каждой позиции двигайтесь плавно, дышите глубоко и легко, чтобы каждый цикл занимал около 1 минуты.

Начинайте медленно, избегая напряжения, и прислушивайтесь к своему телу, чтобы постепенно увеличить количество циклов упражнения. Это продвижение не допустит излишнего растяжения или утомления ваших мышц, особенно если вы не упражняетесь регулярно. Заметив, что вы тяжело дышите или чувствуете усталость, остановитесь, лягте и отдохните 1–2 минуты, пока ваше дыхание не станет свободным. При регулярном выполнении ваши возможности увеличатся.

В упражнениях Сурья Намаскар применяется специальный способ дыхания. Вдохните, вертикально выпрямляя позвоночник и как бы удлиняя или полностью растягивая тело. Выдохните, сгибая спину. Каждое ваше движение должно дополняться дыханием, призванным облегчить выполнение упражнений (освоив пранаяму, сочетайте ее с выполнением асан). Существует одна промежуточная позиция, когда вы на время задерживаете дыхание, перед тем как перейти к следующей позе. Во всех остальных случаях ваше дыхание должно быть плавным и постоянным на протяжении всего упражнения.

1. Поза «Приветствие».

Встаньте прямо, ноги поставьте вместе, параллельно друг другу. Устойчиво стойте на обеих ногах и выпрямляйте спину по направлению вверх. Сложите ладони ваших рук вместе перед грудью. Поднимите живот и расправьте ребра. При этом смотрите прямо перед собой (рис. 7).



Рис. 7. Поза «Приветствие»

2. Поза «Поднятые руки».

При вдохе спокойно поднимите руки над головой. Приподнимите и расправьте грудь, продолжая вытягивать спину. Голову поверните так, чтобы смотреть вверх. Дышите равномерно, чтобы сразу перейти к следующей позе (рис. 8).



Рис. 8. Поза «Поднятые руки»

3. Поза «Рука к ноге».

При выдохе наклоните тело вперед и вниз, вытяните спину, руки и шею. Расслабьте или свободно согните колени, положите руки на пол. Не сжимайте грудь и не поднимайте верхнюю часть спины. Держите локти расслабленными и не соединяйте колени (рис. 9).



Рис. 9. Поза «Рука к ноге»

4. Поза «Всадник».

На следующий вдох оттяните левую ногу назад и опустите колено на пол. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, при этом согнуто. Одновременно вытяните или поднимите спину и расправьте грудь. Голова и шея должны быть вытянуты вертикально вверх (рис. 10).



Рис. 10. Поза «Всадник»

5. Поза «Гора».

Выдыхая, вновь приставьте левую ногу к правой, а затем раздвиньте их на ширину бедра и обопритесь на руки. Спина при этом должна вытягиваться вверх и возвращаться обратно. Тяните пятки по направлению к полу и растягивайте мышцы внутренней стороны ноги. Расслабьте голову и шею. Тело образует перевернутую букву «V» от рук до таза и от таза до пяток (рис. 11).



Рис. 11. Поза «Гора»

6. Поза «Восемь членов».

Осторожно опустите оба колена на пол, а затем плавно опускайте все тело под таким углом, чтобы положить грудь и подбородок на пол. Все 8 точек – 2 больших пальца на ногах, колени, грудь, руки и подбородок – при этом должны касаться пола (рис. 12). Находитесь в этой позе непродолжительное время, а затем переходите к следующей.



Рис. 12. Поза «Восемь членов»

7. Поза «Кобра».

На вдохе поднимите и расправьте грудь, опираясь руками о пол. Локти прижмите к телу и продолжайте вытягивать спину вверх. Распрямите и расправьте грудь, опустите плечи, полностью расслабьте голову и шею. Распрямите и вытяните верхнюю часть спины (рис. 13). Не начинайте это упражнение с головы и не оттягивайте сильно шею.



Рис. 13. Поза «Кобра»

8. Поза «Гора».

Повторите позу 5. При выдохе поднимите ягодицы и бедра, опираясь руками. Спина вытягивается вверх и возвращается обратно. Тяните пятки по направлению к полу и растягивайте мышцы внутренней стороны ног. Расслабьте голову и шею.

9. Поза «Всадник».

Повторите позу 4. Вдохните и сделайте мах правой ногой по направлению к рукам. Левая нога остается сзади, колено на полу. Колено опорной ноги, стоящей на полу всей ступней, должно быть согнуто. Растяните позвоночник и поднимите грудь. Шея и голова должны быть вытянуты вверх.

10. Поза «Рука к ноге».

Повторите позу 3. При выдохе поставьте правую ногу вместе с левой и наклонитесь вперед и вниз, вытягивая позвоночный столб. Руки и голова должны составлять одну линию с ним. Обеими руками опирайтесь на пол. Держите колени расслабленными или слегка согнутыми. Не напрягайте грудь и не тяните верхнюю часть спины. Расслабьте локти и плечи.

11. Поза «Поднятые руки».

Повторите позу 2. При вдохе поднимите руки и расправьте грудь, но не тяните голову и шею. Продолжайте поднимать и распрямлять грудь, одновременно вытягивая руки над головой. Дышите ровно, глубоко и непрерывно.

12. Поза «Приветствие».

Повторите позу 1. При выдохе опустите руки и соедините ладони вместе перед грудью. Стойте во весь рост, ноги параллельно одна другой на ширине бедер. Поднимите грудь и расправьте ребра, смотря прямо перед собой. Вертикально вытяните позвоночник и шею.

Этим упражнением завершается цикл Сурья Нама-скар. Сделайте несколько вдохов в позе «Приветствие», а затем приступите к исполнению следующего цикла. Поза «Приветствие» в положении стоя является 1-й позой 2-го цикла. При следующем вдохе переходите к позе 2 «Поднятые руки», а затем в плавной последовательности повторите все остальные движения.

В последующих комплексах «Приветствие солнцу» следует попеременно менять опорную ногу с ногой, отставляемой назад (это касается поз 4 и 9). В первом цикле левая нога в этих позах находится сзади, а правая стоит впереди.

В следующем комплексе поменяйте их, продолжая делать это в каждом новом цикле.

Шавасана (мертвая поза)

В большинстве случаев она дается в конце курса, но начинающему можно практиковать ее и перед занятием, чтобы успокоиться, снять усталость и нормализовать кровообращение.

Кроме того, рекомендуется принимать Шавасану после выполнения комплекса упражнений Сурья Нама-скар.

Д. Халфельд утверждал: «Искусство давать отдых мозгу и силой воли освободиться от всех забот и тревог, возможно, один из секретов накопления энергии нашими великими людьми».

Кроме того, в начале пути многие асаны будут трудными, а после каждой трудной асаны можно переходить к следующей только через кратковременную Шавасану, потому есть смысл разучить ее сейчас.

Ложитесь на коврик без подушки, снимите с себя все, что может помешать (часы, очки и стесняющую одежду). Тело расслаблено и вытянуто в одну линию без напряжения. Ступни

ног могут быть развернуты в стороны (рис. 14). Рукам, ногам, лицу и любой другой группе мышц прикажите расслабиться, рот можно слегка приоткрыть, но дышать следует носом. Находитесь в таком состоянии некоторое время. Скоро у вас появится желание уснуть, но вы прогоните его без всякого усилия.



Рис. 14. Шавасана

В эти минуты для вас ничего не существует, любые заботы вас не касаются. Мозг продолжает работать, но вы прогоняете одну мысль за другой. После определенной практики мозг сам будет погружаться в «ничегонедумание», но это станет возможным нескоро.

Через некоторое время руки и ноги станут теплеть и становиться тяжелее. При определенном опыте вы сможете сделать теплой любую часть вашего тела.

Потепление отдельных органов говорит о том, что мышцы усиленно восстанавливаются. Дыхание становится спокойным и замедленным. Сейчас вы выполняете расслабление, лежа на спине, но в дальнейшем вы будете достигать этого состояния в любой позе. На этом заканчивается I стадия, которой многие и довольствуются. При этом мы достигаем полного мышечного покоя, все мышцы и ткани расслаблены и наполняются живительной кровью, восстанавливают жизненную силу и энергию. Организм накапливает прану.

Однако йоги идут дальше, они дают отдых и мозгу, «выключая» его на некоторое время. Для этого они сосредотачивают внимание на кончике носа, отгоняя все мысли и чувства. Можно представить себе, что ваше тело – это как бы скорлупа ореха, которую вы сейчас не ощущаете. Сосредоточьтесь на чем-то бесконечном – лесе, небе или океане. Это тоже трудно, но уже в течение месяца можно четко представлять себе бесконечную гладь или картину голубого неба. Сосредоточение на любом из таких представлений завершает II стадию. Здесь еще есть одна-единственная мысль, вне которой уже не существует ничего.

При усилении этого представления, если дополнить его еще тем, что вы видите себя как бы парящим в голубом небесном просторе, как птица, или свободно раскачиваемым на волнах моря, наступает момент, когда сознание «проваливается» в пустоту. Это и есть III стадия (завершающая), но это не сон.

Важно, чтобы перед погружением в это состояние последней вашей мыслью было чувство полного покоя, расслабления и спокойствия. Очнувшись, человек испытывает необыкновенную легкость в теле и мыслях. Бывает так, что в момент «отключения» сознания видна ярко-голубая вспышка – это тоже признак глубокого расслабления.

Выходить из Шавасаны резко нельзя. Сначала пошевелите руками, ногами и всем телом.

Воздействие этой позы огромно: вы чувствуете себя восстановленным, вас одолевает приятное чувство обновления, тепло становится единым аккумулятором жизненной силы, биоэнергии и бодрости. В Шавасане восстановительный период интенсивнее, чем во сне. В состоянии расслабления из клеток удаляются отходы, токсины и продукты окисления. Йоги утверждают, что 20 минутное пребывание в глубокой Шавасане приравнивается к 8-часовому сну.

Признаки глубины расслабления:

– если в расслабленном состоянии вы решили, например, поднять руку по команде мозга и выполняете это решение тотчас, то расслабление недостаточное;

– если вы подняли руку через 1 минуту, то расслабление достаточное;

– если вы делаете это через несколько минут, то вы достигли абсолютного расслабления.

Умение расслабляться – это необходимое условие на всех ступенях йоги, поэтому есть настоятельная необходимость освоить это необычное упражнение.

Йогины дают несколько советов:

– в технике расслабления наиболее существенным является «отключение» сознания, то есть мыслей, так как после этого уже не существует факторов, способных вызвать напряжение в любом виде;

– чтобы расслабиться, необходимо желать этого;

– расслабление есть не что-то надуманное, а свойство человеческого организма, частично утраченное или «огрубевшее», но сохранившееся в животном мире;

– высшую степень расслабления нельзя взять силой, здесь требуются регулярная практика, мягкий подход, плавность и терпение;

– в повседневной жизни старайтесь избегать напряжения мускулов, когда в этом нет прямой необходимости, приобретайте легкую походку, одним словом, владейте собой во всех ситуациях.

Согласно древнейшим предписаниям, Бог Шива продемонстрировал 8400 поз, направленных на укрепление тела, здоровья и духовного совершенствования. В различных литературных источниках наиболее часто упоминаются 84 позы, овладев которыми можно познать Самадхи и получить буддхи (при условии дальнейшей работы над собой).

Асаны можно подразделить на группы по их действию на позвоночник, то есть 8 степеней действия на позвоночный столб: 4 наклона, 2 скручивания, сжатие и растяжение. Можно встретить разделение асан на 2 группы: физические и медитационные. Цель последних – создать устойчивое положение тела, обеспечить правильное кровоснабжение всех органов, правильное дыхание, не мешающее самоуглублению, а также ровное бесперебойное течение нервного импульса и минимальное напряжение. Падмасана и ее варианты – единственные медитационные позы. Для асан 2-й группы характерны максимальные местные напряжения. Есть еще классификация по исходному положению: сидя, стоя, лежа и перевернутые позы. Определенные группы асан оказывают воздействие на чакры: на Муладхару – в положении стоя; на Свадхистану – нагнувшись вперед; на Манипуру – скрутившись в сторону; на Анахату – выгнувшись назад; на Вишудху – балансирующие асаны; на Аджну – перевернутые асаны; на Сахасрару – сидячие асаны.

Йоги говорят:

– здоровье и сила, которые дают асаны, не являются самоцелью или целью йоги вообще, задача заключается в том, чтобы сделать наше тело способным выдержать большие напряжения токов Кундалини;

– высшая практика сводится к тому, чтобы асанами с помощью мудр, бандх, пранаям и других методов пробудить Кундалини;

– желаете вы того или нет, но практика асан ведет в нашем организме очень тонкую и не заметную в течение длительного времени работу по пробуждению «дремлющих» психических центров (чакр), а в целом подготавливается вся система Кундалини;

– создавая с помощью асан определенные напряжения и расслабления, вы независимо от вашего сознания устремляете в определенные места особые жизненные силы, которые также проводят скрытую работу;

– практика асан готовит ваш организм к высшей пранаяме, куда путь без них заказан.

Мандукасана (поза лягушки)

Сядьте на пятки, надавите на них ягодицами так, чтобы ступни ног выпрямились и лежали плоско на коврике, пальцы ног сведены вместе. Это не что иное, как уже известная вам Вайрасана. Теперь максимально разведите в стороны колени, сжимая их руками, позвоночник при этом прямой (рис. 15). Это поза подготавливает не только к Падмасане, но

и Мациасане и йога-мудре. Кроме того, Мандукасана имеет свое самостоятельное действие: ее применяют при выпрямлении плоскостопия.



Рис. 15. Мандукасана

Гомукхасана (поза коровы)

Эта поза противоположна предыдущей по положению ступней. Примите Вайрасану, но ступни ног не выпрямляйте – разведите их в стороны так, чтобы они были перпендикулярны голени. Пятки раздвиньте настолько, чтобы между ними можно было сесть. Руки соедините за спиной: одну руку заводите сверху через плечо, а другую – снизу (рис. 16). Это трудная поза, но она неоценима для суставов ног. Нет другого такого упражнения, которое могло бы так восстановить их. Доказано, что эта поза лечит ревматизм колен и подагру, а также улучшает пищеварение, способствует излечению геморроя и вырабатывает прямую осанку. Кроме того, ее выполнение перед сном устраняет бессонницу и успокаивает.



Рис. 16. Гомукхасана

Анджанейасана (шпагат)

Встаньте на колени, одну ногу выпрямите вперед, а другую – назад. Туловище поверните в сторону вытянутой вперед ноги. Выпрямляя ноги, опускайтесь вниз (рис. 17).



Рис. 17. Анджанейасана

Достигнуть совершенного исполнения этой позы очень трудно, но стремиться к этому необходимо. Она очень благоприятна для суставов ног и сухожилий (особенно паховых связок).

Таласана (поза пальмы)

Это легкое замечательное упражнение, которое является первым упражнением малой Пранаямы. В дальнейшем вы будете выполнять Таласану с Джаландхара-бандхой и Мула-бандхой.

Встаньте прямо, слегка расставив ноги, распрямите грудную клетку и расслабьтесь, руки опущены, а ладони повернуты к бедрам. Поднимайте прямые руки через стороны вверх и одновременно вдыхайте. Движение рук необходимо рассчитать таким образом, чтобы в момент остановки их в верхнем положении вдох закончился. Одновременно поднимайтесь на пальцах ног. Напрягайте все тело и двигайте его вверх (рис. 18). Задержите дыхание и потянитесь еще больше, затем сделайте небольшие наклоны во все четыре стороны или (при наличии опыта) выполните медленные вращательные движения в обе стороны. Это способствует еще большему растяжению мышц и связок.

Растяжение можно усилить, если ладони в верхнем положении не держать параллельно, а взаимно переплести, повернув каждую из них на 180° , а затем сложить вместе. Эффект еще больше усиливается психологически, если представить, что вы подвешены за руки на веревке.

После задержки дыхания выполните плавный выдох с одновременным опусканием рук и возвращением в исходное положение. Выдох должен закончиться в момент полного опускания рук. После этого повторите упражнение.

Для дальнейшего усложнения выполняйте Таласану на одной ноге, при этом ступня другой ноги должна прикладываться к бедру выше колена. У этого упражнения множество различных эффектов, но главным является то, что оно готовит прямой путь для движения Кундалини.



Рис. 18. Таласана

Бадрасана (тронная поза)

Садитесь на коврик с вытянутыми вперед ногами. Постепенно сгибайте ноги в коленях и сложите ступни вместе, а пятки поверните к паху. Ладони рук положите на колени и придавите их к коврику. Спина и шея прямые и находятся на одной линии (рис. 19). Поза фиксируется в задержке дыхания и повторяется.



Рис. 19. Бадрасана

Бадрасана тренирует наименее доступные органы паха, растягивает паховые мышцы и связки, благотворно влияет на тазовое дно, сердце, дыхательный аппарат, мочеполовую и нервную системы.

Триконасана (поза треугольника)

Эта поза называется так потому, что в фиксированном положении руки, ноги и туловище образуют треугольник. Ее суть сводится к наклонам туловища в стороны при различном положении рук и выдерживанию ее на выдохе. Наклоняясь в стороны, локтем надо касаться одноименного колена, а ладонью – коврика или ступни (рис. 20, а). В усложненном варианте Триконасана совмещается со скручиванием позвоночника. В этом случае левый локоть касается правого колена, а затем правой локоть – левого колена (рис. 21). Поза повторяется при обратном положении ног в Падмасане. Триконасану можно также выполнять из позы Сарвангасана, в которой ноги фиксируются в Падмасане, туловище удерживается руками, затем выполняется боковой изгиб, при котором колено касается коврика – это сложный вариант 3 поз Джаландхара-бандхи. При систематическом его выполнении тело становится гибким, стройным и легким.



Рис. 20. Триконасана



Рис. 21. Триконасана (усложненный вариант)

Ватаяна (ветрогонная поза)

Эту позу называют так потому, что она облегчает освобождение желудка и кишечника от газов.

Ложитесь на спину, постепенно поднимайте ноги и сгибайте их в коленях, одновременно вдыхайте. Прижмите с помощью рук колени к грудной клетке. Зафиксируйте это положение, задержав дыхание, а голова при этом свободно лежит на коврик (рис. 22). Повторите упражнение несколько раз.

Хороший эффект достигается также при поочередном выполнении его одной ногой. Давление правой ноги продвигает фекальные массы в поперечную нисходящую часть кишки, а при давлении левой ногой приводится в действие восходящая часть. В таком варианте Ватаяна называется двойной.

Матсиасана (поза рыбы)



Рис. 22. Ватаянастана

Принято считать, что в этой позе человек может сколько угодно долго держаться на воде, отсюда и ее название.

Примите Падмасану, с помощью рук и локтей ложитесь спиной на коврик, сильно выгибая позвоночник. Упор примите на затылок, а вытянутыми руками беритесь за большие пальцы ног, грудь развернута и выпячена вверх (рис. 23). Поза фиксируется на задержке дыхания, а при длительном пребывании в ней дыхание произвольное. Внимание необходимо сосредотачивать на щитовидной железе.

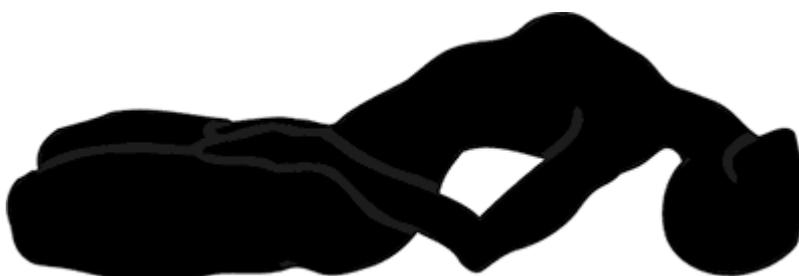


Рис. 23. Матсиасана

Сетхубандхасана (поза мостика)

Это простая поза для тех, кто освоил предыдущие: ложитесь на спину, руки вдоль тела. Сделайте полный вдох и одновременно поднимайте ноги, пока они не образуют прямой угол с туловищем. Делая выдох, поднимайте ноги еще выше, а с ними и таз. В определенный момент сделайте упор на руках следующим образом: локти на коврике, а ладони (пальцами к позвоночнику) удерживают спину. Зафиксировав это положение, медленно опускайте ноги так, чтобы подошвы стали на коврик (рис. 24). Поза удерживается на 5 опорах: ноги, локти и затылок в течение 2–3 минут. Дыхание при этом глубокое, а выполнять ее лучше после Сарвангасаны.



Рис. 24. Сетхубандхасана

Салабхасана (поза саранчи)

Исходное положение – лежа на животе, а подбородок, колени и сжатые кулаки при этом касаются коврика. На неполном вдохе мощным усилием спинных мышц медленно поднимайте ноги вверх, сгибаясь в пояснице (рис. 25). В таком положении удерживайте позу столько, сколько сможете, а затем медленно вернитесь в исходное положение. При достаточном умении и гибкости позвоночника ступни ног могут достать затылок. Помните, резкие движения недопустимы.



Рис. 25. Салабхасана

Дханурасана (поза лука)

«Дханур» в переводе с санскрита означает «лук», что и напоминает своим видом эта асана. С технической точки зрения Дханурасана сочетает в себе Бхуджанга-сану и Салабхасану.

Ложитесь на пол, вытянув ноги и руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях и запрокиньте их к спине, а руки через стороны заводите к стене и возьмитесь ими за лодыжки ног.

Добивайтесь изгиба позвоночника, голова и грудь при этом должны подниматься (рис. 26). В это же время делайте вдох. Теперь поза напоминает лук, где тетивой являются руки. Все тело опирается на область пупка. Действие асаны усиливается, если в это время слегка покачиваться, подобно пресс-папье. Если поза выполняется с покачиванием, задержите дыхание на вдохе, при длительной задержке позы оно сначала задерживается на вдохе, а потом можно дышать произвольно. Внимание сосредоточивайте на месте прогиба позвоночника. При более сложном варианте руки заводятся не через стороны, а за спину (через голову), захват ног делается не за лодыжки, а за ступни ног и даже перекрещенными руками.



Рис. 26. Дханурасана

Пурна супра вайрасана (поза алмаза)

Это дальнейшее усиление обратного изгиба позвоночника.

Сядьте на колени, постепенно наклоняйтесь назад, сильно прогибая позвоночник, до тех пор пока затылок не ляжет на подошвы ступней. Локти при этом касаются коврика, а ладони обхватывают пятки (рис. 27).

Данная поза объединяет действие Матсиасаны, Бхунжангасаны, Салабхасаны и Дханурасаны. Йоги утверждают, что она стимулирует эмоциональные функции, увеличивает рост и положительно влияет на волю и самочувствие.



Рис. 27. Пурна супра вайрасана

Чакрасана (колесо)

Это классическая асана, которая объединяет в себе действие и технику всех асан группы обратного изгиба позвоночника.

Станьте прямо и начинайте прогибаться назад, пока у вас не получится обычный «МОСТИК»). Постепенно сближайте кисти рук и ступни ног, пока они не будут соприкасаться: теперь вся поза немного напоминает колесо (рис. 28).



Рис. 28. Чакрасана

Вришикасана (поза скорпиона)

Исходное положение – стоя на полу на коленях. Наклонитесь вперед и положите предплечья на пол ладонями вниз. Опираясь ими о пол, выбросите ноги вверх и вытяните их. Сохраняйте при этом равновесие, а голову держите над полом. После этого согните ноги и медленно опускайте их к голове, коснувшись макушки подошвами. Лицо при этом должно быть параллельным полу (рис. 29).



Рис. 29. Вришикасана

Эта асана позволяет максимально изогнуть позвоночник и придает уравновешенность всей системе. Однако следует помнить, что ее можно выполнять только после уверенного освоения Чакрасаны и стойки на голове.

Вришикасана помогает растянуть, помимо позвоночника и связок, каждую мышцу тела и увеличивает их кровоснабжение. Так как эта поза является довольно трудной, для уверенного овладения ею может потребоваться длительное время.

Пашимотанасана (поза головой в колени)

Сядьте на коврик, вытянув ноги, после глубокого вдоха начинайте наклоняться вперед, пока не коснетесь лбом колен. Вы можете помогать себе руками, взявшись за ступни ног (рис. 30). Не делайте над собой усилия, усложняйте позу постепенно. Сначала держите руками пальцы ног, а локти пусть касаются коврика. Затем слегка раздвиньте ноги еще шире, просуньте под них руки и возьмитесь за шею. Потом раздвиньте ноги еще шире, снова просуньте под них руки и возьмитесь за шею.

Поза выдерживается на выдохе, а потом дыхание произвольное. Скрытой сущностью позы является ее выполнение с соблюдением закона прямолинейности позвоночника.



Рис. 30. Пашимотанасана

Падахастасана (поза руки к ступням)

Это Пашимотанасана в положении стоя. Встаньте прямо, энергично вдохните,

одновременно подняв руки вверх, затем, сгибаясь в пояснице, выдыхайте и старайтесь положить лицо на колени (рис. 31).

Помогайте себе руками, взявшись за лодыжки или ступни ног. В дальнейшей практике касайтесь ладонями коврика перед собой, а потом позади ступней.



Рис. 31. Падахастасана

Йога-мудра (символ йоги)

Исходная поза – Падмасана. Выполните глубокий вдох, а на выдохе наклоняйтесь вперед, пока не коснетесь лбом коврика. Ягодицы при этом не отрываются от коврика, а руки следует перекрестить за спиной и взяться за большие пальцы ног (рис. 31). Внимание должно быть сосредоточено на позвонках или брюшной полости, а в целях пробуждения Кундалини – на центре Муландхара. Хорошо утвердившись в этой позе, выполняйте ее с прямым позвоночником. Удерживается она на выдохе, а при длительном удержании дыхание свободное. Практикуя это упражнение, можно избавиться от таких пороков:

- гордыня;
- спесь;
- зазнайство.

Данная поза успокаивает мысли, уменьшает стресс, обладает прекрасным терапевтическим эффектом:

- излечивает заболевания внутренних органов;
- устраняет запоры;
- нормализует кислотность желудочного сока;
- лечит болезни репродуктивной системы;
- способствует выведению ядов, образующихся при неправильном питании.

Сиршасана (стойка на голове)

«Сирш» в переводе с санскрита означает «голова». Эта поза также называется «Випаритакарани-мудра».

Сядьте на пятки, наклонитесь вниз, обопритесь головой о коврик, кисти рук сплетите в замок на затылке и начинайте выпрямлять ноги, вследствие чего туловище примет почти вертикальное положение. Ощувив равновесие на макушке головы, легко оттолкнитесь

ногами, оторвите их от пола, а весь вес тела примите на макушку головы, удерживая равновесие локтями и предплечьями. Теперь легким движением (толчком) выпрямитесь, тело при этом должно составлять одну прямую линию. Первые попытки делайте около стены, удерживайте позу несколько секунд и вернитесь в исходное положение.

Очень важно: выход из позы должен быть медленным, без напряжения и резких движений.

Йоги полагают, когда тело очищено с помощью шат-карм (очистительных процедур), когда оно оздоровлено с помощью асан, когда Нади очищены с помощью пранаямы, ученик может приступать к мудрам, которые соединяют в себе асану, пранаяму и сосредоточение.

Мудры – это такие комбинированные упражнения, которые практикуются с единственной целью: пробудить Кундалини и провести ее к высшему центру. Насчитывается 25 классических мудр, но общее их количество несколько больше.

Все мудры условно подразделяются на несколько групп: одни рассматриваются как подготовительные, другие практикуются постоянно для поддержания определенного уровня тонуса организма, третьи имеют строго определенную цель.

«Мудра» означает «печать», «замыкание», «тайна». Само определение этого термина говорит о том, что речь идет не о дальнейшем развитии асан, а о чем-то очень большом. Мудра – положение тела (иногда кистей рук и (или) пальцев), требующее определенного сосредоточения на некотором центре и определенного дыхания.

Теперь о бандхах. Йоги различают три чрезвычайно важных нервных сплетения: горловое, солнечное и прямой кишки. Им соответствуют 3 главные бандхи – Джаландхара, Уддияна и Мула. Эти сплетения являются частями вегетативной нервной системы и работают независимо от воли человека. Бандхи в сочетании с асанами и мудрами способствуют достижению такого контроля, который в дальнейшем распространяется на всю нервную систему. Они способствуют также задержке воздуха во время пранаямы, повышают давление крови на задержанном вдохе и понижают его на выдохе, что способствует тренировке сосудов и повышению их эластичности.

Пранаяма – это сложное слово, состоящее из «прана» и «айана» – «тянуть», «удлинять». С технической точки зрения пранаяма – это процесс растяжения дыханием, что очень согласовывается с сущностью дыхательных упражнений.

Свами Шивананда утверждает: «Прана существует в ваших глазах. Мелодия музыки, впечатляющая речь оратора, очарование слов любимого человека – все это следствие праны».

Е. Сельвараджан вторит ему: «Она в воздухе, но не воздух, она в пище, но не пища, она сила в витаминах, но не витамин, она в воде, но не тождественна химическим компонентам ее».

Прана постоянно находится в человеке и расходуется во всех его проявлениях. Здоровый, сильный человек в изобилии обладает праной, он получает ее из пищи, воды, воздуха и солнца.

Энергия, получаемая из пищи, обеспечивает рост и физическое содержание всех органов тела, но энергия, усвоенная посредством дыхания, обеспечивает не только химические процессы, но и духовную работу нашего интеллекта, а чтобы распределить ее равномерно по всем клеткам или целенаправленно, йоги сочетают пранаяму с определенными асанами.

Из 4 источников поступления праны наиболее постоянным и систематическим является дыхание. При обычном дыхании мы вбираем в себя необходимое количество праны. При глубоком дыхании мы накапливаем ее больше, но при специальных дыхательных упражнениях мы накапливаем ее уже значительное количество и можем управлять ею по своему усмотрению, а можем передать другому человеку. Здесь имеется прямая зависимость: прана управляет всеми процессами и жизнедеятельностью организма, а йог может управлять праной. Во всем организме она распределена равномерно, где ее недостаток – там заболевание.

Ученик, длительное время работающий над собой и регулярно практикующий пранаяму, чувствует ее токи и ее дефицит. Прана полярна, и этим ее свойством объясняется явление симметрии в природе.

Прана управляет мыслью – вот важный вывод для будущей практики. Мысль проявляется на 3 уровнях:

1. Инстинкт – бессознательный, самый низкий уровень проявления праны. Все рефлекторные действия протекают в организме независимо от воли человека (дыхание, пищеварение, сердцебиение и др.) и принадлежат инстинктивному уму. Посредством управления праной йоги могут влиять и на эти процессы.

2. Высший уровень проявления праны – сознание. Этот уровень также подлежит контролю, на нем основана высшая йога.

3. Сверхсознание – управление им достигается на завершающем этапе практической йоги и также посредством праны.

Свами Шивананда говорил: «Прана связана с разумом, через разум – с волей, через волю – с индивидуальной душой, а через нее – с высшим бытием. Если вам известно, как управлять маленькими волнами праны, действующей через разум, конечно, будет известен секрет подчинения всеобщей праны.

Йогу, который становится специалистом в деле познания этого секрета, не страшна никакая сила, так как он обладает властью над всеми проявлениями силы во Вселенной... То, что известно как сила личного влияния, есть не что иное, как врожденная способность какого-либо человека управлять своей праной. Такие люди повседневно манипулируют, конечно, бессознательно, тем же самым явлением, которое йог использует сознательно, по приказу собственной воли...

Дыхание, управляемое мыслью, под контролем воли является обновляющей и возрождающей силой, которую вы можете сознательно использовать для собственного развития, исцеления многих неизлечимых болезней организма, для лечения других и в других полезных целях».

Единая мировая субстанция мира – прана – в организме человека проявляется в 5 функциях, поэтому основных пран тоже 5: прана, апана, самана, удана и вьяна. И еще есть 5 второстепенных, это подпраны (или вайю) – нага, курма, девадата, крикара и дханаджайя.

В первой пятерке главные – прана и апана, с ними нам придется иметь дело. Все приведенные праны входят в состав единой праны, подобно тому как 7 разных цветов входят в спектр солнечного света.

Прана – цвет крови или красной жемчужины, управляет дыханием, ее область – между гортанью и основанием сердца, имеет тенденцию течь вверх.

Апана – нечто среднее между белым и красным, производит выделение, ее область – ниже пупка, она контролирует деятельность печени, толстой кишки и других органов, имеет тенденцию течь вниз.

Самана – цвет ее между чистым молоком и хрусталем, маслянистая, блестящая, регулирует секрецию желудка, печени, поджелудочной железы и кишечника, ее область – между сердцем и пупком.

Удана – цвет тусклый, управляет частью нашего тела выше гортани, держит нас настороже в отношении наших чувств, отделяет физическое тело от астрального во время смерти.

Вьяна – цвет светового луча, распространяет свое влияние на все тело и управляет его движениями, обеспечивает прямое положение тела.

Подпраны (вайю):

- нага – отрыжка, икота;
- курма – открывание глаз;
- крикара – вызывает голод или жажду;
- девадата – зевание;
- дханаджая – разложение тела после смерти.

Дыхание

При выполнении различных упражнений или асан необходимо правильно дышать. Для каждого конкретного случая подходит определенный тип дыхания. Ниже будет рассказано о некоторых из них.

Полное глубокое дыхание

Оно сочетает в себе 3 вида дыхания: брюшное, среднее и верхнее.

Брюшное дыхание еще называют диафрагмальным, так как оно выполняется с помощью диафрагмы. В расслабленном состоянии она имеет форму купола с вершиной, направленной кверху, а при сокращении она выравнивается, оттесняя органы брюшной полости вниз, создавая возможность для легких расширяться, вследствие чего происходит вдох.

Стоя или находясь в Падмасане, сильно сократите диафрагму для полного выдоха, а затем предоставьте животу двигаться вперед и вниз до полного провисания, при этом ребра, плечи, ключицы и грудь должны оставаться неподвижными.

Научитесь так дышать в любой позе. Эта фаза дыхания оказывает благотворный массаж на все органы грудной полости. Замечено, что брюшное дыхание свойственно людям сильным, здоровым и уверенным в себе. Жаль, что модными поясами и корсетами мы лишаем себя этой фазы дыхания.

Среднее дыхание выполняется в такой же позе. Положите ладони рук на ребра так, чтобы кончики пальцев соприкасались на груди. Можете встать перед зеркалом. После полного вдоха выдыхайте только грудью, расширяя ребра в стороны. Вы уже заметили, что кончики пальцев расходятся. Научитесь так дышать в любой позе.

Верхнее дыхание – это распространенная форма дыхания у женщин, что частично оправдывается анатомически, но чаще тем, что для сохранения хорошей формы они стягивают живот и таким образом лишают себя брюшного и среднего дыхания. Физиологически этот тип дыхания наименее эффективен, а систематическое его использование приводит к нарушению многих важных функций. Исходная поза та же, расширяйте верхнюю часть груди и двигайте ее вперед и несколько вверх, а в конце вдоха немного поднимите плечи. Живот и реберные дуги неподвижны, но в конце этой фазы живот немного втягивается, что вполне закономерно.

Иногда эта фаза дыхания рекомендуется в качестве самостоятельного, чем достигается хорошая вентиляция верхней части легких, где обычно гнездятся туберкулезные бактерии. Кроме того, верхнее дыхание улучшает функции прикорневых лимфатических узлов.

В полном глубоком дыхании перечисленные выше фазы необходимо соединить в одном непрерывном процессе. После полного выдоха сделайте их все последовательно, не перенапрягаясь. И еще раз подчеркнем, что при завершении 3-й фазы живот должен немного втянуться. Подышите немного так, и вы заметите волнообразный характер этого дыхания. Выдох делайте также волнообразно: начинайте снизу животом, потом грудью и затем опускайте ключицы. До окончания выдоха живот остается втянутым, создавая преобладание давления. Во всех случаях не разделяйте фазы, а сочетайте их в непрерывном действии.

Длительность вдоха должна быть равна выдоху без пауз между ними.

Практикуйте полное грудное дыхание, начиная с 1 минуты за 30 минут до еды, а в течение 6 месяцев доведите длительность упражнений до 5–7 минут.

Ритмичное дыхание

Это первый камень в фундаменте пранаямы, поэтому не искушайтесь возможностями

большой пранаямы, а поработайте над ритмом. Это простейшая форма дыхания, но она очень действенная. Йоги пользуются ею, когда передают мысли на расстояние или привлекают к себе людей.

В Падмасане сделайте полный выдох, за которым следует медленный вдох (для начала 7 матр), после этого дышите без задержки в такой же последовательности и с такой же продолжительностью.

Матра – это единица измерения времени. Иногда за нее принимают время моргания глаза или отрезок времени, который требуется для того, чтобы сжать руку и 1 раз щелкнуть пальцами. 1 матра – это также время, необходимое для нормального вдоха-выдоха или произнесения слога Ом. Многие пранаяма-йоги используют эту единицу времени в своих занятиях.

Далее очень постепенно продолжительность вдоха и выдоха следует довести до 15 матр. При наличии определенного опыта между вдохом, выдохом и последующим вдохом допускается небольшая произвольная пауза, которая просто сглаживает переходы между фазами. Здесь важен ритм – плавный и раскачивающийся. Представьте себе медленно движущийся маятник. Практикуйтесь в таком дыхании несколько минут. Повторяйте «Ом» равномерно и во всех фазах (например, вдох – 7 «Ом», задержка – 1 «Ом», выдох – 7 «Ом» и следующая задержка – 1 «Ом»). Не увлекайтесь этим упражнением, пусть пределом для вас будет 30 циклов дыхания за 1 прием. Этого вполне хватит для поддержания здоровья. Практикуйте это дыхание в любой позе, даже на ходу. Однако помните, что большое количество циклов дыхания в 1 приеме может стать вредным и даже опасным как для вас самих, так и для окружающих вас людей.

Запас праны – это запас легковоспламеняющегося вещества, которое способно даже самовоспламениться, если неумело хранить его в большом количестве. Хотя природа и позаботилась о том, чтобы не допустить излишнего накопления этой силы, но всегда бывают исключения. Все более понятным становится требование йогов о моральном, нравственном воспитании, прежде чем получить доступ к сидхам. В йоге нет ничего лишнего.

Ритм дыхания – это основа, на которой будет строиться все дальнейшее продвижение. Кроме того, он войдет в основу полного глубокого и психического дыхания. Помните, что ритм более важен, чем длительность вдохов и выдохов. Вы должны чувствовать его во всем вашем теле. Только практика позволит вам достичь совершенства. Но для этого вам понадобятся терпение и настойчивость.

Очищающее дыхание

В Падмасане сделайте полный глубокий вдох и без задержки начинайте выдох через рот, но не совсем обычно: воздух надо выталкивать маленькими порциями сквозь плотно сжатые губы. При этом порции воздуха должны выталкиваться напряженными толчками всего организма и особенно работой диафрагмы. Чем больше таких толчков и чем они напряженней, тем больший достигается эффект. Систематическое выполнение упражнения усиливает общий иммунитет организма, повышает уверенность в себе и снимает угнетенное состояние. Это упражнение будет широко применяться в малой и большой пранаямах.

«Ха-дыхание»

Станьте прямо, ноги – на ширине плеч. Сделайте полный глубокий вдох и одновременно поднимайте руки вверх до вертикального положения. В такой позе задержите дыхание на несколько секунд, потом резко наклонитесь вперед, свободно опускайте при этом руки и выдыхайте через широко открытый рот так, чтобы выходящий воздух издал звук «ха». Он должен образоваться не голосовыми связками, а струей выходящего воздуха. Выпрямляясь, выдыхайте медленно через нос и также поднимайте руки вертикально вверх. Задержите выдох в этом положении на 1–2 секунды, а потом свободно опускайте руки и

выдыхайте через нос. Упражнение выполняется также лежа. В этом случае, вдыхая, поднимайте руки, пока они не коснутся коврика за головой. Это будет исходное положение. Быстро поднимите ноги, одновременно согнув их в коленях. Охватите колени руками, прижмите их к груди и со звуком «ха» сделайте выдох через рот. После краткой задержки на выдохе руки и ноги верните в исходное положение, вдохните через нос, руки должны лежать свободно. Задержите дыхание на 2–3 секунды и медленно выдыхайте через нос.

Такое дыхание помогает очиститься от духовного яда, особенно оно рекомендуется тем, кто имеет дело с психически ненормальными людьми и криминальными личностями (врачам, юристам и т. д.).

«Ху-дыхание»

В Падмасане сделайте медленный и ровный вдох носом (полное глубокое дыхание), на мгновение задержите дыхание и форсированно выдыхайте через рот, при этом губы должны быть сложены так, как будто вы хотите произнести звук «у». Повторите все действия 5-10 раз. Это упражнение также относится к очищающему дыханию.

Капалабхати

Это упражнение входит в систему очистительных действий (шаткарм), но оно необходимо также в малой и большой пранаямах.

«Капала» – «череп», «бхати» – «блеск», то есть очищение черепа (точнее лобных пазух и всей дыхательной системы).

В Падмасане сделайте плавный мягкий вдох свободным движением живота, а выдох – сильным, резким толчком. При этом позвоночник должен быть прямым, а голова и шея должны находиться на одной линии. Сначала выполните 1 качание в секунду, а затем – 2. В начале практики делайте по 10 качаний за 1 прием, а в течение года доведите их количество до 120. Появление испарины при этом нормально.

Капалабхати – это пранаяма диафрагмы, не следует уделять внимание полному наполнению легких воздухом. Пока вы не научитесь работать, дыхание должно быть сосредоточено на диафрагме, а затем – на солнечном сплетении.

Данное упражнение можно выполнять и следующим образом: вдох через обе ноздри, а выдох то через левую, то через правую.

Капалабхати – это очень сильнодействующее упражнение, потому его практика требует внимательного и осторожного подхода. Но самое главное заключается в том, что оно создает условия для пробуждения Кундалини. Достигнув высокого совершенства в этом упражнении, его можно заменить Бхастикой, хотя индийская традиция придает ему самостоятельное значение.

Лунное и солнечное дыхание

Лунное дыхание: необходимо дышать левой ноздрей и левым легким. Правую ноздрю необходимо закрывать ватой, чтобы руки были свободными, или сокращением мимических мышц. Для изоляции правого легкого необходимо или лечь на правый бок и подложить подушку, или прижать правую сторону предплечья правой руки, или прижать ладонями правый бок, или сесть в Падма-сану таким образом, чтобы левая ступня легла в пах, а колено правой ноги взять подмышку, как костыль. Сначала легкое не сразу изолируется, но в процессе практики и сосредоточения необходимый результат достигается сравнительно легко.

При солнечном дыхании, наоборот, дышать нужно правой ноздрей и правым легким. Для этого можно использовать те же самые средства, которые были перечислены выше.

Лунное дыхание вырабатывает отрицательный флюид, который располагает к покою и

дает пассивность. Он холоден и влажен, действие его созидующее, усиливающее питание, заживляющее и успокаивающее. Отрицательный флюид годен для всего, что требует легкости, продолжительности и созидательной работы. Такое дыхание помогает от беспокойства, печалей и лихорадки, полезен при воспалительных процессах и заболеваниях, сопровождающихся повышением температуры, а также употребляется при стремлении достичь материальной выгоды.

Солнечное дыхание дает положительный флюид, то есть заряжает положительной энергией. Он представляет собой мужской элемент, силу и энергичность. Его влияние возбуждающее, разрушающее, дающее силу и мощь. Это дыхание повышает деятельность всех жизненных функций, усиливает обмен веществ, приносит большую пользу людям пассивным и неэнергичным. Оно употребляется в том случае, когда требуются быстрые и решительные действия, благоприятствует чтению и изучению серьезных книг, морским путешествиям и борьбе с оружием, а также способствует аудиенции с высокопоставленными лицами.

Свами Шивананда рекомендует спать при солнечном дыхании и бодрствовать – при лунном.

Всем, видимо, знакомо такое состояние, когда в определенное время суток работает только одна ноздря. Заметьте, какое у вас при этом настроение. Вы помните поговорку «Не с той ноги встал»? А лучше сказать: «Не той ноздрей дышал».

Лунное дыхание (Чандра-Свара) имеет место, когда работает Ида, а при солнечном дыхании (Суфья-Свара) – Пингала. Но есть еще и промежуточный, переходный период, когда работает Сушумна. В этом случае необходимо повременить с любой деятельностью, можно лишь заниматься практикой йоги, особенно размышлением и пранаямой. В каждом случае непросто решить, какой именно вид дыхания вам нужен в данный момент: каждый решает это опытным путем. Следует помнить, что эти виды дыхания не являются искусственными, так как сама природа заставляет нас дышать в разные периоды с преобладанием правой и левой сторон. В этом и заключается гармония: когда мы можем действовать в согласии с природой.

В течение всего времени, когда Луна прибавляется, то есть 2-я неделя 1-й половины месяца, дыхание живых существ с восхода Солнца проходит главным образом через левую ноздрю в течение 2 часов. Следующие 2 часа положение меняется на противоположное.

После полнолуния (2-я неделя 2-й половины месяца), пока луна ущербляется, дыхание с восхода Солнца происходит через правую ноздрю и меняется через каждые 2 часа. Таков естественный процесс, и всякое отклонение от этой нормы указывает на недостаточную гармонию с природой, а может, и на болезнь.

Если же дальше исследовать этот феномен, вы заметите наличие определенной последовательности даже внутри этих обеих половин. Так, в первые 3 дня 1-й прибывающей недели дыхание с восходом солнца начинается с левой ноздри, но уже в следующие 3 дня эта зависимость прямо противоположна. То же самое имеет место и во 2-й убывающей половине.

Великое психическое дыхание

Это дыхание приносит чувство великого покоя и психической радости, но основная его необходимость заключается не в этом. В большой пранаяме при длительной задержке дыхания окислительные процессы в организме не должны прекращаться. Это достигается тем, что форсируется работа «вторых легких» – кожного покрова, поэтому, прежде чем приступить к классическим упражнениям пранаямы, надо овладеть великим психическим дыханием. При этом следует строго соблюдать 2 условия – сильное умственное представление дыхания через кожу и умение выдерживать нужный ритм дыхания. Поэтому сначала вы должны овладеть ритмичным дыханием.

Великое психическое дыхание начинается с принятия позы и ритмичного дыхания.

Затем следует умственное представление: дыхание через кожу не является периодическим (вдох-выдох), как через нос, оно постоянно и непрерывно. Сильно сосредоточьтесь на представлении, что одновременно с вдохом и выдохом через нос ритмично дышат все клетки кожной поверхности. При этом вообразите, что во время вдоха волосяной покров как бы поднимается, пропускает воздух в поры, а во время выдоха – опускается.

Помните, что великое психическое дыхание дается не сразу, но оно необходимо: чем сильнее вы будете сосредотачиваться на указанном представлении, тем больше будет замедляться дыхание носом и сильнее будет кожное дыхание. В самадхи, вероятнее всего, оно является единственной способностью поддерживать жизнь йогина.

После этого следует оперирование праной: в дальнейшем создается картина входящего дыхания через кости ног, затем – через кости рук и т. д. Старинное изречение индусов гласит: «Благо йогу, умеющему дышать своими костями».

Продолжая дышать ритмично, направьте поток праны на 7 важных центров по очереди: в лоб, затылок, основание мозга, солнечное сплетение, области крестца и паха. В заключение упражнения несколько раз проведите ток праны от ног к голове и обратно, а в завершение выполните очищающее дыхание.

Малая пранаяма

В «Йога-сутре» Патанджали (II:50) говорится: «Пранаяма бывает длительной или тонкой в зависимости от соотношения трех ее компонентов – внешнего, внутреннего и стабильного; процессы задержки изменяются в зависимости от места, времени и числа».

Выдох называется речакой (опустошение) и является 1-м типом пранаямы, а вдох – пуракой (наполнение) и это 2-й тип пранаямы. Задержка дыхания является 3-м типом пранаямы и называется кумбхакой. Она увеличивает продолжительность жизни, внутреннюю духовную силу и энергию. Если вы задерживаете дыхание на 1 минуту, она прибавляется к вашему жизненному сроку.

Каждый из этих видов пранаямы – речака, пурака и кумбхака – делится на подвиды в зависимости от места, времени и числа. Под местом понимается место прохождения процесса – внутри или снаружи тела, длина, а также часть тела, куда направляется прана. Длина выдоха и расстояние, на которое выходит дыхание, у разных людей разные. То же самое справедливо и для стихии вдоха. Эти параметры зависят от таттва (способности). Таким таттвам (стихиям, элементам), как притхиви, апас, теджас, вайю и акаша (земля, вода, огонь, воздух и эфир), соответствует дыхание продолжительностью 12, 16, 4, 8 и 0 матр. Выдох – это внешний процесс, а вдох – внутренний.

Время – это длительность каждого из этих процессов, которая обычно измеряется в матрах. В них же измеряется и длительность фиксации праны в определенном центре или части тела.

Главная цель пранаямы – объединение праны с апаной (нисходящим потоком, дыханием) и медленное направление их вверх, к голове.

Эта классификация дыхания по трем признакам – времени, месту и числу – не является обязательной. Во многих священных писаниях встречаются места, где дыхание классифицируется только по одному признаку – времени.

Существует 3 типа пранаямы: адхама, мадхьяма и уттама (низшая, средняя и высшая). Адхама-пранаяма состоит из 12 матр, мадхьяма – из 24, а уттама – из 32. Соотношение между пуракой, кумбхакой и речакой составляет 1: 4: 2. Если вы делаете вдох продолжительностью 12 матр, кумбхака должна иметь длительность 48 матр, а речака – 24 матры.

Сагарбха-пранаяма – это пранаяма, которая сопровождается ментальной джапой мантры (Гаятри или Ом). Она в 100 раз эффективнее агарбха-пранаямы, которая не сопровождается джапой.

Пранаямой следует заниматься, когда ум спокоен и сосредоточен. Ученик должен сосредоточиться исключительно на Брахмане, это высшая цель его жизни. Отбрасывание всех внешних объектов – речака. Принятие духовного знания шастр (священных писаний) – пурака, а сохранение этого знания в себе – кумбхака.

Упражнения малой пранаямы

- Встаньте прямо, поднимите руки через стороны вверх, одновременно вдыхая. Вдох должен закончиться в тот момент, когда руки сойдутся над головой (Таласана). В таком положении задержите дыхание на 7-10 матр, после чего, выдыхая, опускайте руки. Процесс выдоха выполните 2–3 раза, а затем – очищающее дыхание.

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимайте прямые руки вверх впереди себя ладонями вниз, одновременно вдыхая. На задержке с вытянутыми руками сделайте наклоны влево и вправо, перегибаясь только в талии. Количество наклонов постепенно увеличивайте, но не перегружайтесь. После этого станьте прямо, резко выдохните через рот и одновременно опустите руки. Далее следует Бхастрика.

- Станьте прямо, ноги на ширине плеч. Поднимите руки через стороны ладонями вниз, пока они не окажутся на одной линии, одновременно делайте полный глубокий вдох. На задержке дыхания сделайте несколько круговых движений руками – сначала вперед-вниз-назад, а затем наоборот. Руки опустите вниз с одновременным выдохом через рот. После этого выполните очищающее дыхание.

- Ложитесь на живот, сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и несколько раз отождитесь от коврика, сохраняя при этом тело прямым, а упор должен быть на ладонях рук и пальцах ног. Затем нужно встать, опустить руки и выдохнуть через рот. После этого выполните Бхастрику.

- Встаньте лицом к стене на расстоянии вытянутых рук. Поднимите руки, сделайте полный вдох и обопритесь руками об нее. На задержке дыхания несколько раз отождитесь от стены, но так, чтобы ладони не отрывались от нее. Вернитесь в исходное положение и резко выдохните через рот. Повторите 2–3 раза, а затем продолжайте Бхастрику.

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, сделайте полный глубокий вдох и одновременно положите руки на пояс. Задержите дыхание и оставайтесь в таком положении 2–3 секунды, потом резко наклонитесь вперед, выдыхая через нос. После паузы в 1–2 секунды медленно выпрямляйтесь, глубоко вдыхая, и снова наклонитесь вперед, затем аналогичным образом повторяйте по 2 наклона вправо и влево. Бхастрику выполните дважды.

- Исходная поза – Падмасана. Спокойно вдыхайте, но не обычным способом, а краткими импульсами, как будто вы что-то нюхаете, и так до полного заполнения легких. Задержите дыхание на 7-12 секунд, а потом спокойно выдохните через нос, после этого выполните очищающее дыхание.

- Исходная поза – Падмасана. Вдохните через любую ноздрю и без задержки выдохните через нее же. Повторите то же самое через другую ноздрю. Чередуя их выполняйте упражнение в течение 2–3 минуты. В этом и следующих упражнениях Бхастрика не понадобится, так как они сами относятся к очищающему дыханию.

- Исходное положение – Падмасана. Сделайте энергичный выдох, затем вдохните, задержите дыхания и выдохните в соответствии с пропорцией 2: 8: 4. Постепенно доведите дыхание до пропорции 8: 20: 16. Продолжительность упражнения – 2–3 минуты.

- При тех же условиях, что и в описанном выше упражнении, вдыхайте через правую ноздрю, а выдыхайте через обе, следующий вдох выполните только через левую ноздрю, а выдох – через обе.

- Исходное положение – Падмасана. Сосредоточьтесь на трикуте и вдыхайте через правую ноздрю настолько медленно, насколько вы в состоянии это сделать, и так же спокойно выдыхайте через нее же. Прodelайте 12 циклов, а затем повторите столько же,

вдыхая и выдыхая через левую ноздрю. На 2-й неделе добавьте по 2 цикла для каждой ноздри, а на 3-й – еще по 3. Это упражнение хорошо снимает усталость, нервное напряжение и раздражительность.

• Исходное положение – Падмасана. Выполните вдох через правую ноздрю и без задержки выдохните через левую. Продолжая упражнение, вдыхайте через левую ноздрю и выдыхайте через правую – это 1 круг. Прodelайте 12 таких кругов. После практики в этом упражнении в течение 2 месяцев вы можете перейти к большой пранаяме.

Пранаяма в Савасане

Когда человек ослаблен или принуждают другие условия к этому, пранаяму можно выполнять и в позе Савасана.

Вдыхайте через обе ноздри без напряжения и спокойно. Не старайтесь втянуть в себя много воздуха, так как в этом случае теряется Савасана. Задержите дыхание настолько, насколько вам это удобно, а затем так же медленно выдохните через обе ноздри.

Повторяйте при этом Ом. Упражнение выполняйте 12 раз утром и вечером.

Пранаяма во время движения

Идите свободным непринужденным шагом, слегка откинув голову и распрямив грудь. Дышите в соответствии с пропорцией 3: 12: 6 и повторяйте при этом Ом. Если вы устали, перейдите на обычное дыхание, а затем опять повторите пранаяму.

Это удобная и полезная пранаяма, которую можно выполнять во время прогулки. Хорошо, если к этому еще располагает окружающая природа.

Пурака, речака, кумбхака

Все дыхательные упражнения начинайте всегда с максимально полного выдоха. Если вы сделали полный вдох и перекрыли горло, не расслабляйте мышцы-вдыхатели, в противном случае в груди возрастает давление, которое будет мешать венозному кровообращению. Любая фаза не должна сопровождаться каким-либо звуком, если это не оговорено специально. Его наличие говорит о том, что дыхательные пути не очищены. Не старайтесь ненормально растягивать ваши легкие, пусть они наполняются воздухом естественно. Только в позе Падмасана есть все необходимые условия для наилучшего функционирования легких и всей дыхательной системы.

Пурака – вдох всегда выполняется равномерно, продолжительно и ненапряженно за исключением специально оговоренных случаев. Если он сделан до отказа и остается чувство его неполноты, это значит, что он был выполнен с каким-то нарушением. Не дотягивайте вдох до счета, если он у вас не вкладывается в необходимое число матр, а лучше в следующий раз измените его продолжительность. Не заполняйте чрезмерно легкие, так как можете излишне растянуть легочную ткань, лучше учитесь пользоваться диафрагмой и расширяйте боковые части живота и груди. Не забывайте также, что, если вы выполнили асаны и после них приступаете к пранаяме, вам необходим определенный отдых для перестройки на новый режим тонких структур организма и особенно успокоения сердца, так как при незначительном завышении ритма сердца пранаяма затрудняется.

Речака. Выдох всегда выполняется в восходящей последовательности: снимается подбородочный замок, начинается выдох с помощью Уддияна-бандхи, далее сжимаются ребра, потом грудная клетка и в последнюю очередь опускаются плечи. Тазовое дно на всем протяжении выдоха остается приподнятым, а Мула-бандха не снимается до тех пор, пока весь воздух не будет выдохнут. Во всей стадии выдыхания преобладание давления остается за брюшным прессом. Этим достигается не только максимальный выдох, но также обеспечивается выжимание венозной крови из брюшных органов, а это обстоятельство особо

важно для движения крови в кровяных депо. В связи с этим, даже если кумбхака не сопровождается Мула-бандхой, выдох необходимо начинать с самого низа, то есть с сокращения мышц ануса и нижней области живота, а потом с пупочной и надпупочной областей.

Кумбхака. Задержка дыхания для пробуждения Кундалини практикуется с 4 бандхами:

– Уддияна-бандха – необходимо удерживать мышцы живота сокращенными, чтобы обеспечить избыточное давление в легких и течение импульсов;

– Мула-бандха применяется тотчас после окончания вдоха, чтобы соединить прану с апаной и исключить утечку последней вниз;

– Джаландхара-бандха применяется, чтобы предотвратить утечку праны вверх;

– Набхо-мудра – рекомендуется отвести язык назад и сильно прижать его к нёбу, помимо специального действия на известный центр, здесь достигается еще и большое сжатие пазух сонной артерии, что предотвращает повышение артериального давления, вызванного резкой задержкой дыхания и влиянием сильного внутреннего давления. Пазухи сонных артерий известны современной медицине как чувствительные рецепторы, которые помогают регулировать процесс дыхания, ритм сердца и кровяное давление. Кроме того, они помогают сохранить сознание, так как в состоянии Джаландхара-бандхи они усиленно питают мозг кровью. Древние йоги хорошо знали свойства сонных артерий и умели оказывать помощью людям с повышенным давлением.

Джаландхара-бандха (замыкание, удерживающее нектар)

Перед началом сделайте глотательное движение, затем вдох и, сжав мышцы горла и шеи, прижмите подбородок к грудной кости. Задержитесь в этом положении при прямом позвоночнике (насколько сможете). Джаландхара-бандха исключает утечку праны наружу. Поднимите голову и, расслабив мышцы, сделайте медленный выдох. В Упанишадах сказано: «Практикующий упражнение Джаландхара-бандха йог препятствует истечению из мозга жизненного нектара, капающего из 1000-лепесткового лотоса, и не дает ему сгореть в пищеварительной системе, а контроль и удержание его зажигает Кундалини-шакти».

Уддияна-бандха (взлет и замыкание)

В Йогакинамани Упанишад написано: «Так человек побеждает смерть, как лев слона, благодаря жизненности, которую он получает от Уддияна-бандхи».

«Уд» и «ди» в санскрите являются корнями слов «полет вверх» и часто под этим понимают простое поднятие живота вверх. С точки зрения симпатической и парасимпатической нервной систем мы можем понимать этот полет вверх как стимуляцию центра стремительных импульсов шеи, точнее, обуздание «летающих импульсов» в симпатическом отделе вегетативной нервной системы. Но оба эти объяснения – это всего лишь дань нашему материализованному сознанию, которое во всех символизированных выводах йогов ищет физическую анатомию. Уд-дияна, однако, имеет более глубокий смысл.

Встаньте, расслабившись, дыхание обычное. Слегка согнув колени и наклонившись, положите кисти рук на бедра выше коленей. Сделайте глубокий вдох, потом выдох, перекройте гортань, расслабьте живот и сильно втяните его, слегка приподняв вверх, как бы вдавливая его в грудную клетку. Разумеется, обе эти фазы выполняются одним движением. Как только втягивание живота закончено, тут же бросайте его вниз. Повторите такие движения несколько раз на одном выдохе: это будет один цикл.

Йогины советуют выполнять Уддияну с Падмасаны, но, прежде чем это станет возможным, научитесь ее делать в обычной позе. Хотя бы 1 цикл делайте на четвереньках – это необходимо для оздоровительных целей. Количество качаний в одном цикле наращивайте очень медленно с таким расчетом, чтобы следующий вдох был свободным. Перед началом упражнения выпейте 1 стакан воды, то же самое сделайте и в конце

занятия.

Мула-бандха (закрывание корня)

«Мула» переводится как «корень», «основа», «источник», «причина».

Сидя в Падмасане, сильно сократите анальную мышцу так, чтобы сжатое анальное отверстие поднялось и без усилия дошло до основания тазового сплетения, чтобы 3 канала энергии (Ида, Пингала и Сушумна) подверглись этому напряжению. Одновременно необходимо сократить и приподнять мышцы промежности и яички. Во время выдоха расслабьтесь. Повторяйте это упражнение 10–20 раз утром и вечером. Эта бандха обеспечивает устойчивость в брахмачарье, сохраняет черты молодости, соединяет прану с асаной и вводит их в Сушумну, что является секретом долголетия йогов.

Маха-бандха (большое закрывание)

Это комплексная бандха, сочетающая в себе Мула-бандху и Джаландхара-бандху.

С пустым желудком сядьте на левую пятку, правая стопа должна быть сверху левого бедра. Пошевелите левой пяткой, чтобы возбудить мышцу ануса, затем сделайте глубокий вдох и выполните Джаландхара-бандху. Задержите это положение при прямом позвоночнике. Сложите кисти в замок на правом колене и сосредоточьте внимание на Сушумне у Муландхары. Прodelайте бандху 10 раз и столько же в обратной последовательности. После вдоха необходимо сначала выполнить Мула-бандху, а потом Джаландхара-бандху.

Маха-ведха (великий прорыв)

Она объединяет в себе Мула-бандху, Джаландхара-бандху и Уддияна-бандху с единственной целью – поднять Кундалини.

В Падмасане сделайте Маха-бандху и дополните ее сжатием брюшных мышц (Уддияна-бандха). В этой позе йогин может приподниматься на руках (Куккутасана) и выполнять многократные удары своим седалищем, он бесстрастно шевелит свою Кундалини, вытягивает тело, повторяет Уддияну, поднимает плечи и постоянно сосредотачивается на представлении поднятия Кундалини.

Но следует иметь в виду, что практика пранаямы с бандхами чрезвычайно опасна! В целях оздоровления задержка дыхания вообще может отсутствовать или быть незначительной, но даже в таком случае активность некоторых чакр будет иметь место. Кумбхака требует внимания и осторожности – в таком случае опасности нет, но сочетание ее с мудрами и бандхами требует квалифицированного руководства.

Во время кумбхаки перекрывать дыхательное горло нельзя.

На первом этапе вашей практики в малой пранаяме этому вопросу не придавалось большого значения, но на больших задержках воздуха дело обстоит иначе. Необходимо научиться удерживать воздух в легких с помощью групп мышц-вдыхателей. В это время выход воздуха исключается за счет того, что рот и нос закрыты. Но, даже если нос открыт, выдох не последует, так как объем легких не изменяется: их удерживают мышцы. Если же они ослабнут и давление начнет возрастать, тогда раздуваются щеки, и это послужит сигналом к тому, чтобы распрямить грудную клетку. При закрытой голосовой щели возрастающее давление серьезно мешает венозному кровообращению, которое, в свою очередь, сведет на нет все благо пранаямы. В связи с этим так важно соблюдать все эти требования.

Выше мы говорили, что применение без знания и чувства меры опасно, но следует знать, что с бандхами легче выдерживать большие значения кумбхаки, а также то, что тонкие внутренние процессы с бандхами проходят интенсивнее.

Еще несколько существенных предупреждений. Лица, страдающие глазными и ушными болезнями, не должны выполнять кумбхаку. Кроме того, в начале практики могут появиться запоры, но потом они проходят. Если в любой пранаяме вы дышите неправильно и превышаете свои возможности в кумбхаке, создается чрезмерное напряжение, от которого страдают диафрагма, легкие, нервная и дыхательная системы, а также ослабляются здоровье и ясность ума!

В кумбхаке при больших задержках воздуха может появиться чувство покалывания по всему телу в области волосяных покровов, пальцы наполняются кровью, повышается пульсация. Эти признаки считаются пределом задержки дыхания на данный момент.

Случается, что во время задержки дыхания искажается лицо. Это значит, что имеет место превышение своих возможностей (или другие нарушения). Лицо должно быть спокойным и расслабленным, язык также должен быть расслабленным, иначе во рту будет скапливаться слюна (проглатывайте ее перед выдохом). При выполнении пранаямы в ушах не должно быть давления.

Будьте очень сосредоточены на всех фазах дыхания. На вдохе усиленно представляйте себе, что вселенская жизнь и сила проникают в вас. В вашем уме сейчас нет иной мысли, а только эта идея о космической силе, входящей в вас. Она обогащает ваши физические и душевные силы. Во время выдоха сосредоточьтесь на мысли, что ваша физическая сила выходит, чтобы соединиться с вселенской силой.

Обычно пранаяма какого-то одного упражнения сопровождается многократным его повторением. Необходимо так упорядочить все 3 фазы, чтобы между отдельными циклами не было перерывов для обычного дыхания с целью отдыха. Если допустить передышку, это вносит разлад во всю систему пранаямы, и тогда теряется целостность.

Все фазы дыхания в любой пранаяме выполняются контролируемо, строго в определенной пропорции и осознанно. В пранаяме положение всех органов должно быть правильным и естественным. Падмасана удовлетворяет этому условию.

Почувствовать в себе токи праны очень трудно. Этому способствует специальная подготовка своего сознания. Для этого йогин очищает не только Нади, но и себя физически внутренне и внешне. Однако и этого недостаточно: требуется также еще моральное и нравственное очищение. Он создает себе представления, как будто все возвышенные человеческие качества – такие, как милосердие, любовь, прощение, спокойствие и радость, – входят в него с каждым вдохом, а все низменные качества (вожделение, гнев и алчность) покидают его с каждым выдохом.

На определенном уровне практики необходимо сосредоточить внимание на специальном ощущении, которое сопровождается вдыханием воздуха, и представить себе, что этот воздух аккумулировался в Аджна-чакре. Когда вы четко чувствуете это, то это будет уже не воздух, а астральный ток (прана). Многое откроется перед вами, когда вы ощутите токи праны и сможете управлять ее малыми волнами. Тогда вы можете создать вокруг себя защитную среду.

В живом теле самым грубым проявлением праны является дыхание, более тонкими по сравнению с ним являются нервные токи. Желания и мысли еще более тонкие. Мысленно проследите связь между праной и умом, между умом и мыслью, между мыслью и нервными токами, между нервными токами и дыхательными движениями. Теперь в обратной последовательности: контролируя дыхательные движения, можно контролировать нервные токи, а через контроль над ними можно управлять мыслями и желаниями. Это обеспечивает контроль над умом и праной, что позволяет пробудить Кундалини.

Большая пранаяма (классическая)

Овладев одной из асан для сидения настолько, что вы способны, не чувствуя усталости, неудобства и боли, находиться в этой позе по меньшей мере 30 минут, вы можете приступить

к упражнениям в пранаяме.

Есть 8 главных пранаям (кумбхак): 1) сурьябхеда; 2) сахита; 3) уджайи; 4) ситали; 5) бхастрика; 6) бхрамори; 7) мурчха; 8) кевали (лавини).

Каждая из приведенных выше пранаям имеет самостоятельное действие и может быть реализована в зависимости от ваших особенностей и конечной цели. Все они взаимно связаны друг с другом, взаимно дополняемы и по степени сложности выходят одна из другой.

Практикой пранаямы преследуются 2 цели – очищение Надей и достижение контроля над мысленным процессом. В связи с этим выделяют 2 направления в йоге – раджа-йога Патанджали (способ управления умом) и хатха-йога Гхеранды-Мациендры (овладение праной для обуздания ума). Принято считать, что без пранаямы путь в Дхиану (медитацию) закрыт. И это действительно так, но очень редко исключительные личности в своей высшей практике сразу приступают к Дхиане. Йоги это объясняют тем, что в своих предыдущих воплощениях они прошли первые 5 ступеней.

Сурьябхеда («проникновение солнца», или вдох в солнечное сплетение)

В Падмасане вдыхайте через правую ноздрю настолько медленно, насколько это вам удобно. На задержке выполните Джаландхара-бандху, Мула-бандху и Уддияна-бандху. Для начинающего установленная грань задержки составляет 30 секунд, для йога – пока не появится пот. Сначала сделайте 10 циклов, потом постепенно доведите их количество до 20.

Эта пранаяма только односторонняя – вдох правой ноздрей, а выдох – левой. Здесь уместно солнечное дыхание.

Сахита (сукх-пурвак)

Это довольно приятная пранаяма. Она бывает 2 видов:

- с биджей (сагарбха);
- без биджи (нигарбха).

Сагарбха

В положении сидя (лицо обращено на восток или север) думайте о Брахме, полном раджаса, красном цвете и форме санскритской буквы «А». Вдыхайте через Ида-нади, повторяя 16 раз А-биджу. В конце вдоха и начале задержки выполните Уддияна-бандху. Далее нужно думать о Вишну, полном саттвы, синем цвете и форме буквы «У» во время задержки дыхания, повторяя 64 раза У-биджу. После этого думайте о Шиве, полном тамаса, белом цвете и форме буквы «М», выдыхая через правую ноздрю при 32-кратном повторении М-биджи. Далее снова вдохните через Пингала-нади, задержите дыхание, и снова выдохните через Ида-нади, повторяя биджи в том же порядке.

Нигарбха

Выполните вдох через правую ноздрю (1х), перекройте ноздри и задержите дыхание (4х), затем следует выдохнуть через левую ноздрю. Далее – вдох через левую ноздрю, задержка и выдох через правую. Это 1 круг. Значение «х» необходимо наращивать очень медленно, чтобы эта пранаяма была действительно приятной, чтобы ее можно было свободно и без напряжения выполнять в течение всего упражнения. В началех = 2, но постепенно это число следует увеличивать. Совершенный йог практикует 320 циклов сахиты.

При полном овладении сахитой наблюдаются 3 ступени:

- низшая (12: 48: 24), которая сопровождается потением;
- средняя (16: 64: 32), сопровождаемая дрожанием позвоночника;
- высшая (20: 80: 40), которая сопровождается левитацией.

Йоги находят это упражнение полезным, когда необходимо возбудить деятельность ума и заставить его мыслить ясно или же создать равновесное состояние психики, усилить ее деятельность и сосредоточенность.

При углублении в йогу сахита способствует развитию телепатии, и психолечения, но требует строгой умеренности в еде (мясо исключается).

Уджайи (победоносный)

Эта пранаяма выполняется в разных позах и даже на ходу. После полного выдоха сделайте вдох через обе ноздри без обычного звука, характерного для нормального дыхания. Для контроля сначала прикройте глотку, чтобы получился слабый гортанный звук наподобие «ха» или «ханга». На задержке дыхания сделайте Джаландхара-бандху, а после нее, подняв голову, с таким же звуком выдыхайте через правую ноздрю. Формула дыхания такая же, как и в сахите, то есть 1х: 4х: 2х. Первое время можете выдохнуть через обе ноздри.

Цель упражнения – увеличить объем легких, а также закрепить ритм и глубину дыхания. Это упражнение противопоказано людям возбужденным, с гиперфункцией щитовидной железы или высоким артериальным давлением. Начинайте практику с нескольких кругов, постепенно наращивая их количество. Йоги совершают в течение суток 320 кругов за 4 приема.

Ситали

Сложите язык трубочкой и немного выдавите его сквозь слегка сжатые губы. Медленно вдыхайте со свистящим звуком наподобие «си». Задержите дыхание настолько, насколько это удобно, а затем медленно выдыхайте через обе ноздри. Ситали также можно выполнять на ходу.

Бхастрика (кузнечные меха)

В действии это упражнение напоминает работу кузнечных мехов.

Исходное положение – Падмасана, но можно и стоя. Сделайте глубокий вдох и резко выдохните. Диафрагма и все дыхательные мышцы работают как единый механизм. Очень важно, чтобы вдох был более медленным, чем выдох. Упражнение выполняется очень внимательно.

Принципиальное отличие между Бхастрикой и Калабхати заключается в том, что в последнем случае все внимание уделено работе диафрагмы и нет необходимости следить за тем, заполняются легкие воздухом или нет. В Бхастрике, наоборот, дыхание должно быть полным и глубоким. Для начала сделайте 10 дыханий и после каждого выдоха сделайте глубокий вдох с последующими Джаландхара-бандхой и Мула-бандхой, сосредоточьтесь на Муландхара-чакре и задержите дыхание настолько, насколько сможете. Затем поднимите голову, медленно вдохните через нос и выйдете из Мула-бандхи. Выдох должен быть максимально возможным, поэтому форсируйте его Мула-бандхой и Уддияной: это способствует хорошему току венозной крови. Между отдельными приемами дышите обычным способом.

Бхастрика редко выполняется как самостоятельное упражнение, чаще входя в различные комплексы как очищающее дыхание. Она возможна и в начале пранаямы для подготовки дыхательной системы.

При головокружении уменьшите количество дыханий в одном приеме, а при кашле прекратите упражнение. Бхастрика – очень сильнодействующее упражнение: печень, селезенка и поджелудочная железа при этом активизируются и укрепляются, а также очищаются лобные пазухи. Бхастрика противопоказана людям со слабой конституцией и малой емкостью легких, а также при болезнях ушей и глаз, повышении артериального

давления и склонности к кровотечениям. Она также выполняется чередованием ноздрей. Делайте упражнение только через одну ноздрю, например правую. Почувствовав усталость, на вдохе правой ноздрей сделайте Джаландхара-бандху и Мула-бандху. После задержки выдохните через левую ноздрю, а затем продолжайте упражнение уже левой стороной. Можно также вдыхать через левую ноздрю, а выдыхать через правую. Прделайте так несколько раз и смените последовательность.

Бхастрика пробуждает и поднимает Кундалини и на ее пути пробивает три грантхи (узла): Брахма-грантху, Вишну-грантху и Будда-грантху. Каждый из 6 центров представляет собой 1 таттву, каждая из которых имеет определенное число лучей (в Сахасрара они бесчисленны и вечны). 6 центров разделяются на 3 группы. Каждая из них имеет 1 кнот, то есть верхушку, где сходятся чакры, которые составляют эту группу. Когда Ида и Пингала достигают места между бровями, вместе с Сушумной они делают трижды заплетенный кнот. Из 3 узлов в Брахме-грантхи сила Майи особенно сильна.

Бхарамори (подобно пчеле)

Это дыхательное упражнение и следующее за ним Мурчха являются подготовкой к упражнению Кевали.

Энергично вдохните через обе ноздри, издавая звук летящей пчелы-трутня (ча-ра-ва-ра), и выдохните, растягивая выдох и издавая жужжащий звук пчелы-матки. Выдох должен произноситься как можно дольше. С течением времени в правом ухе появляются таинственные звуки Анахат. Прислушиваясь к ним, вы повышаете степень сосредоточенности, а дыхание еще больше замедляется. Звуки Анахат появляются при сильном сосредоточении на слухе. Они становятся с каждым разом все отчетливее. Сначала йоги слышат сверчка, потом флейту, далее раскаты грома, барабан, полет пчелы, гонг, трубу, фанфары, литавры и т. д.

Мурчха (обморок)

Вдохните и задержите дыхание с помощью Джаландхара-бандхи, сосредоточьтесь на Аджна-чакре и оставайтесь в этом положении, пока не появится чувство, что сейчас наступит обморок, и только в этом случае медленно выдыхайте. Выдох должен быть длинным, чтобы из легких удалился весь воздух. В этом упражнении имеет место не обычный обморок, а особая форма отвлечения чувств. В отличие от Бхарамори здесь имеет место фаза, когда в легких нет воздуха.

Кевали (исключительная задержка воздуха)

Свами Шивананда говорил: «Кто познал пранаяму и кевали – настоящий йог. Есть ли что-нибудь недоступное в 3 мирах для добывающегося успеха в этой кевали-кумбхаке? Слава, слава таким проявленным душам. Да пребудет их благословение над всеми учениками йоги». Кевали и кхечари – 2 вершины 2 разделов йоги, но они переплетаются и ведут к единой цели. Вся техника пранаямы прямо или косвенно ведет к растяжению дыхания, а в кевали она получает свое окончательное завершение. Техника этого дыхательного упражнения проста (или отсутствует как таковая) – необходимо растягивать бесконечно все 4 фазы дыхания.

Можно взять уже известную сахиту, но с показателем «х» большим, чем эта необходимо для ее высшей ступени. К этому высокому пределу йог должен идти постепенно и длительное время.

При ощущении боли или сильного мускульного напряжения показатель «х» формулы необходимо уменьшить. При работе на высоких пределах (когда «х» больше 30) может возникнуть ощущение, что воздух как бы старается выйти из груди, а в голове появляются

различные звуки. Это значит, что вы достигли границы ваших индивидуальных возможностей на данный момент. Эту грань не следует переходить, пока она не будет закреплена, а отрицательные симптомы не исчезнут.

На пути освоения кевали могут возникать самые разнообразные ощущения. В этом случае нет регулярного разграничения всех фаз дыхания. Свами Шивананда говорил: «В кевали-кумбхаке нет регулярных речака и пурака. Вы должны удлинить период кумбхаки. Во время кумбхаки уводите разум от всех объектов и твердо фиксируйте его на Атме или сосредоточьтесь на пространстве между бровями (Аджна-чакре)... Благодаря упражнению в кевали-кумбхаке возникает Кундалини... Кундалини пробуждается и Сушумна освобождается от всяких узлов». Вдох и выдох имеют место, но они не ограничены рамками какой-либо формулы. Они настолько длительны, что автоматически и незаметно переходят друг в друга.

«Медленно пей воздух, как воду, и посылай его в желудок, при этом желудок немного раздувается, при постукивании он издает глухой звук. Воздух из желудка изгоняется посредством отрыгивания», – советовал Гхеранда.

В обычном состоянии для созревания чакр потребуются тысячи земных воплощений, и только в отдаленном будущем может быть получено духовное пробуждение. Вот почему йогин прикладывает столько сил и энергии, чтобы пробудить свои чакры уже в этом воплощении и прервать цепь смертей и рождений.

Й. Парамахамсы советовал: «Пусть нами осознаются вдох и выдох:

1. Когда вы это выполните, то не делайте принужденным ни вдох, ни выдох. Дышите естественно, только наблюдайте процесс вдоха и выдоха, повторяя «хам» и «са». Когда дыхание прекращается само собой, в легких или снаружи, подождите, пока оно не потечет снова само собой.

2. Обратите внимание на то, что целью этого упражнения является естественное удлинение паузы, когда нет течения дыхания. Когда дыхание само собой входит и не сразу выходит, подождите и насладитесь состоянием бездыханности... пока дыхание не захочет снова вытекать.

3. Сосредоточьте свое внимание на паузе, когда прекращаете дыхание, не вызывайте насильственно это бездыханное состояние.

4. Посредством наблюдения за процессом дыхания отделите ваше «Я» от тела и узнайте, что тело только частично существует посредством дыхания».

Вся практика пранаямы, образно говоря, «вводит нас в тело», мы знакомимся с тонкими силами, узнаем, как токи праны проходят по всему телу. И как только мы научимся чувствовать их, мы получим власть сначала над всем телом, а потом и над мыслями.

В «Муртика-упанишаде» написано: «Иллюзорная сансарическая васана, которая образовалась за множество воплощений, исчезает после длительных занятий йогой. Научиться контролировать ум можно только с помощью определенных, проверенных методов».

В «Йога-таттва-упанишаде» сказано: «Как гьяна, способная дать мокшу, может появиться без йоги? Йога, в свою очередь, становится бесполезной без гьяны. Потому стремящийся к освобождению должен заниматься (усиленно) и йогой, и гьяной». Йоги говорят, что тамас и раджас образуют покров, или завесу, которая удаляется практикой пранаямы. После того как она будет удалена, придет осознание истинной природы души. Читта состоит из саттвических частиц, но она опутана раджасом и тамасом, как огонь дымом. Нет очищения эффективнее пранаямы. Она приносит чистоту и открывает сияние света знания. Карма-йога, которая закрывает знание, уничтожается, когда человек занимается пранаямой. Магическая панорама желаний закрывает сверкающую по своей природе суть, и тогда джива (индивидуальная душа) сбивается с пути. Практика пранаямы постепенно истончает эту карму, закрывающую свет и заставляющую йога рождаться вновь и вновь, и в конце концов уничтожает ее совсем.

Йоги говорят:

- если вы способны задержать дыхание внутри на 1 дюйм, у вас появится способность предсказывать будущее;
- если вы способны задержать дыхание на 2 дюйма, у вас появится способность читать чужие мысли;
- если вы способны задержать дыхание на 3 дюйма – левитация;
- на 4 – психометрия, сверхострота слуха и т. д.;
- на 5 – способность невидимо перемещаться;
- на 6 – кайя-сиддхи (сверхъестественные психические способности тела);
- на 7 – способность входить в тело другого человека (паракайя-правеша);
- на 8 – вечная молодость;
- на 9 – способность заставлять дэват (божеств) служить себе;
- на 10 – анима, михима и другие сиддхи (уменьшение или увеличение размеров своего тела и др.).

Как огонь уничтожает топливо, так и пранаяма уничтожает грехи. Она делает ум спокойным, а дхарана – устойчивым. Дхиана заставляет забыть о теле и мире. Самадхи приносит бесконечное блаженство, знание, покой и освобождение. Тело становится худощавым, сильным и здоровым. Лишний жир уходит, а лицо начинает светиться. Йог становится очень красивым. Его голос мягкий и мелодичный. Внутренние звуки Анахат отчетливо слышны, йог освобождается от всех болезней и утверждается в брахмачарье. Семя становится крепким и устойчивым. Раджас и тамас (гуны страсти и невежества) уничтожаются. Ум готов к дхаране и дхиане. Регулярная практика усиливает внутренний духовный свет, приносит счастье и спокойствие ума.

Когда ум достигает этого сверхсознательного состояния, он начинает действовать там и воспринимает высшие факты и высшее знание. Это конечная цель хатха-йоги и раджа-йоги, которая достигается практикой пранаямы. Контроль над вибрациями праны означает разжигание огня высшего знания и реализацию себя.

В «Шива-йога-дипика» описываются 3 типа пранаямы: пракрита, вайкрита и кевала-кумбхака.

Если прана имеет форму вдоха и выдоха в силу ее естественного свойства двигаться внутрь и наружу, эта пранаяма называется пракритой.

В случае если прана сдерживается тройственным способом – выбрасыванием, принятием и остановкой дыхания в соответствии с правилами, описанными в шастрах, эта пранаяма называется вайкритой, или искусственной.

У тех великих, кто поднялся над этими 2 типами сдерживания дыхания, непосредственная (без вдоха и выдоха) внезапная остановка жизненных токов называется кевала-кумбхакой.

Пракрита относится к мантра-йоге, а вайкрита – к лайя-йоге.

Главная цель жизни – это познание, реализация высшего «Я». «Она достигается подчинением тела и чувств, служением хорошему гуру, изучением ведантической доктрины и постоянной медитацией на ней», – написано в «Нираламбха-Упанишаде». «Если вы искренни в своем поиске и хотите быстро добиться результата, систематически выполняйте асаны, пранаяму, джапу, медитацию, свадхьяю и т. д. Вы должны соблюдать брах-мачарью. Эффективными средствами управления сознанием являются получение духовных знаний, общение с мудрецами, полное оставление васан и контроль над праной», – говорит «Муктика-Упанишада».

Далее мы очень кратко опишем явления, связанные с психическим дыханием йогов.

Посылание мысли

Мысль может быть послана на расстояние с помощью того же самого способа, который употребляется при лечении на расстоянии. Другие люди могут чувствовать действие

посылаемых им мыслей. При этом йоги учат, что никакая злая мысль не может нанести вреда человеку, который сам не имеет в себе злых мыслей.

Добрые мысли всегда пересиливают злые, которые всегда уступают им. Но человек всегда может возбудить интерес и внимание в желаемую сторону, посылая другому последовательно ряд мыслей и вместе с ними прану, насыщенную теми идеями, которые он хочет передать. Если вы хотите вызвать любовь или симпатию другого человека и сами чувствуете к нему то же самое, вы можете, посылая ему свои мысли, достигнуть очень больших результатов, в особенности если ваши мотивы совершенно чисты. Но никогда не пытайтесь повлиять на человека к его вреду или из каких-нибудь нечистых и эгоистических мотивов, так как все эти мысли и заключенное в них зло с удесятеренной силой обратятся на вас самих и принесут вам бесконечно больший вред. Психическая сила не может принести вреда, если ей пользоваться без эгоистических целей. Но берегитесь «черной магии» или неправильного и кощунственного пользования этой высокой силой природы. Все попытки такого рода похожи на игру с взрывчатыми веществами. Человек, заигрывающий с этими силами, всегда бывает наказан результатами своих действий. Ни один человек с нечистыми мотивами не может приобрести сколько-нибудь значительной степени психической силы, но и чистое сердце и чистый ум являются непроницаемым щитом, охраняющим от всех злых действий неправильно направленной силы. Йоги учат: будьте чисты, и тогда ничто не может повредить вам.

Образование ауры и насыщение организма праной

Мы уже говорили о том, что если вы находитесь в обществе людей низшего порядка ума, то вы чувствуете как бы давящее влияние их мыслей. Йоги предлагают проделать ритмическое дыхание и, получив благодаря ему добавочный запас праны, создать мысленный образ, в котором вы окружите себя полученной праной, как скорлупой. Заключите себя мысленно в такое яйцо праны, непроницаемое для влияния, идущего с низших плоскостей. Создав яркий мысленный образ такой окружающей вас оболочки, вы почувствуете, что совершенно защищены от влияния грубых мыслей или каких бы то ни было нечистых влияний других. Если вы чувствуете, что ваша жизненная энергия ослаблена, что вы нуждаетесь в быстром приобретении запасов сил, тогда вам очень поможет следующее упражнение.

Сядьте, плотно сжав ваши ноги, соедините руки, вложив пальцы одной руки между пальцами другой (мудра Ушас). Это замкнет круг вашего тела и остановит на время истечение праны, которое при всяком расстроенном состоянии организма идет очень сильно через конечности. Затем ритмически дышите некоторое время, и вы почувствуете прилив сил и возобновление жизненной энергии вашего организма.

Сама мудра Ушас (рассвет) является источником всего самого хорошего. Независимо от возраста у нас бывают периоды перемен. Новые начинания неоднократно входят в нашу жизнь. Свадхистана-чакра, центр нашей сексуальности и творческой деятельности, всегда содержит что-то новое, секрет которого хочется постигнуть. Данная мудра концентрирует сексуальную энергию этой чакры и направляет ее в энергетические центры, располагающиеся выше.

Насыщение праной одушевленных и неодушевленных предметов

Овладев психическим дыханием, будучи полным праной, вы можете помогать другим, тем, кто нуждается в ней. Для этого сядьте лицом к человеку так, чтобы пальцы ваших ног касались его ног, держите его руки в своих и ритмически дышите, образуя ментальный образ праны, посылаемый в его организм, и ментально представляя, как его органы получают ее. Йоги предупреждают, что люди, обладающие слабой жизненной или пассивной волей, должны быть очень осторожны при этом.

Человек со злыми желаниями может оказать негативное воздействие при вышеназванном условии. Зная это, его можно избежать. Или же подобное влияние можно устранить, закрыв круг так, как было описано выше, и проделав несколько ритмических дыханий, а закончить следует очистительным дыханием.

С помощью ритмического дыхания можно насытить праной воду и окружающие вас предметы. Для этого левой рукой возьмите стакан воды за дно, а правую руку держите над стаканом, слегка потряхивая сложенными вместе пальцами, как будто вы стряхиваете с них что-то в воду. В уме при этом держите ментальный образ праны, которая входит в воду с каждым движением вашей правой руки. Здесь речь идет не о механическом действии, а особом напряжении воли, сопровождаемом ментальными образами.

Приобретение ментальных периодических свойств

Не только тело может контролироваться умом под управлением воли, но и сам ум может быть тренирован и культивирован действием управляющей им воли. То, что известно западному миру под названием ментализма, или ментальной науки, соединило в себе многие истины, которые известны йогам уже много веков.

Простое спокойное требование со стороны воли может делать чудеса в этом направлении, но если ментальное напряжение сопровождается ритмическим дыханием, действие его значительно усиливается. Желаемое качество может быть приобретено с помощью создания ментального образа того, чего желают во время ритмического дыхания. Внутреннее равновесие, контроль над собой, увеличение силы и многое другое могут быть приобретены таким образом. А нежелательные свойства могут быть удалены с помощью культивирования противоположных им положительных свойств. Существует много ментальных упражнений, которые в сочетании с ритмическим дыханием йогов дают положительные результаты по укреплению жизненной силы. Ниже приводится одно из них.

Необходимо лечь или сесть прямо. Представьте себе качества или свойства, какие вы желали бы культивировать в себе, представьте себя, как бы уже обладающим этими свойствами, и стремитесь к тому, чтобы ум развивал и усиливал (увеличивал) их. Дышите ритмически, сохраняя выбранный ментальный образ. В промежутках между упражнениями как можно чаще вспоминайте этот ментальный образ, по возможности никогда не выпускайте его из поля вашего внимания, как бы живите с ним. Очень скоро вы заметите, что начинаете внутренне расти в соответствии с вашим идеалом. Практика ритмического дыхания поможет уму в создании и поддержании ментального образа.

Все, что мы говорили сейчас и скажем чуть ниже, имеет непосредственное отношение к следующей стадии – к пратяхаре.

Физические свойства могут быть приобретены тем же самым методом, как и описанные выше ментальные свойства. Здесь речь идет не о том, что маленькие люди смогут стать высокими или появятся ампутированные конечности. Нет, здесь речь идет о том, как может человек преобразиться: изменить выражение лица, приобрести смелость и улучшить физические характеристики. Все это совершается с помощью введения воли в те стороны жизни, которые раньше оставались произвольными. Особенно сильно она действует тогда, когда ее напряжение сопровождается ритмическим дыханием. Внешний вид человека, его действия и походка соответствуют тому, что он думает. Изменение его мыслей непременно отразится на его внешнем виде и действиях. Чтобы развить какую-нибудь часть тела, направляйте на нее внимание и дышите ритмически, держа в уме картину посылаемого туда усиленного запаса праны, или нервной силы. Таким образом увеличивается жизненность этой части тела и происходит ее развитие. Этот метод применяется одинаково к любой части тела, какую бы мы ни захотели развить. Общие правила такие же, как и в предыдущих случаях. Это же касается и лечения физических болезней и расстройств.

Управление эмоциями

Нежелательные эмоции (страх, тревога, заботы, ненависть, гнев, ревность, зависть, меланхолия, возбуждение, грусть и пр.) вполне поддаются контролю воли, которой помогает ритмическое дыхание. Примером может быть следующее упражнение. Дышите ритмически, сосредоточивая все свое внимание на солнечном сплетении, посылая ему мысленно приказания такого характера, какие нужны в данный момент. Делать это нужно очень твердо и одновременно с выдыханием воздуха. В то же время нужно мысленно представлять, что вместе с воздухом вы выгоняете из себя нежелательные эмоции. Повторите это выдыхание 7 раз и закончите очистительным дыханием. В результате вы почувствуете сильное облегчение. Но приказания должны отдаваться уверенно и очень серьезно, потому что неуверенность, колебание или сомнение, допущенные в них, уничтожат все результаты работы.

Возбуждение деятельности мозга

Йоги выяснили, что следующее упражнение оказывается очень полезным для возбуждения деятельности мозга в целях получения более четкого мысленного умозаключения. Оно производит удивительное воздействие, как бы очищая мозг, а люди, занятые умственной работой, находят его необыкновенно полезным. Это упражнение отлично освежает ум, дает ему возможность действительно отдохнуть и избавляет его от опасности переутомления.

Сядьте прямо, держите спину прямо. Смотрите перед собой, опустив руки на колени. Дышите ритмически, но, вместо того чтобы дышать через обе ноздри, зажмите левую ноздрю пальцами левой руки и вдохните через правую. Затем уберите пальцы и, закрыв правую ноздрю пальцами правой руки, выдохните через левую. Потом вдохните через левую ноздрю, переменяя пальцы, выдохните через правую и так далее, меняя ноздри и закрывая их большим или указательным пальцем.

Вспомните солнечное и лунное дыхание. Это одна из старейших форм дыхания йогов, она очень важна и дает значительные результаты.

Ничего без психики – так можно сказать о последних упражнениях, описанных в этой книге.

Человеческая мысль – это творческая и могущественная сила. Вот почему йоги всегда требуют сосредоточения мысли на том, что делается в данный момент. Только такое сочетание мысли и действия всегда дает чудесные результаты. Влияние любого упражнения возрастает, если усилие мысли сконцентрировано на желаемом (ожидаемом) результате. Это пока только прикладная концентрация, которая развивает целенаправленное мышление, дисциплинирует нас и готовит к собственно концентрации. Йоги утверждают, что вниманием и концентрацией мы можем избавиться даже от наших болезней.

Современная медицина достаточно широко практикует психотерапию и аутотренинг, все это было хорошо известно древним йогом. Но психотерапия, тренинги и аутотренинги не имеют отношения непосредственно к медитации.

Внушение – это очень большая сила. При определенном навыке можно с его помощью менять даже температуру в различных частях тела.

Мысли – это проявление разума. Они формируют и определяют нашу судьбу, господствуют над всей нашей жизнью. Вот почему важно управлять не только своим телом, но и мыслями, чувствами. Сила сосредоточения мысли велика. Она может контролировать и подчинять волю других. Сосредоточенная мысль – это солнечный луч, пропущенный через оптическую линзу, который может сжигать.

Очень важно, чтобы человек вовремя осознал силу своих мыслей, уверовал в свое «Я», которое создает и укрепляет наше тело независимо от нашего сознания. Отрицательный индивидуум ожидает помощи извне, но не изнутри себя. Как много людей страдает от недостатка доверия к себе, они всегда беспомощны и постоянно терпят неудачи.

Цель хатха-йоги – сделать наше сознание зависимым от нашей воли, подчинить наши чувства и эмоции и направить их на благие намерения, так как человек, умеющий сосредотачиваться в полном смысле этого слова, обладает могучим оружием.

Вся йогическая практика должна носить целенаправленный, созидательный характер. Однако это довольно трудно, поскольку наши мысли рассеяны и не могут длительное время задерживаться на одном. Этому искусству необходимо обучаться постоянно и вырабатывать в себе силу самовнушения, а пранаяма и траака помогут в этом.

Йоги утверждают, что сосредоточением мысли можно оживить различные центры нашего тела посредством возбуждения нервов: «Как только вы направляете сознание на нервные клетки одной части вашего тела, сразу же вызывается реакция. Естественно, что эта реакция не будет такой сильной... В первое время мы должны довольствоваться тем, что в результате высших течений, направленных на них, эти нервы возбуждаются, и мы ощущаем теплоту и усиленную циркуляцию крови. Но если мы будем направлять наше сознание непрерывно в течение ряда лет в группы нервов, последние начнут развиваться. Таким образом, мы мало-помалу можем оживлять важную часть нашего тела».

Истинная психическая тренировка начнется с пра-тъяхары. Такой опыт не приобретается сразу, его необходимо развивать. Если на начальном этапе мы внушаем себе достигнуть желаемого результата от выполняемого упражнения, сейчас необходимо ставить более значительные задачи. В этой более высокой практике мы будем исходить из следующей зависимости: каждая мысль оставляет определенный след в нашей психике, а чем чаще повторяется эта мысль (внушение), тем большую силу повториться (реализоваться) она приобретает. Но одного внушения мало, необходимо в повседневной жизни быть соответственным внушаемой формуле.

Например, вам необходимо побороть в себе робость и слабость воли. Поднимите голову, встряхнитесь, расправьте грудь, смотрите прямо в глаза своему собеседнику, говорите громко, ясно и не торопитесь. Чувствуйте себя сильным, твердым и решительным. При любых способах внушения необходимо также сосредотачивать свое внимание на представлении, имеющем прямое отношение к желаемому результату. Воображайте себя таким, каким вы желаете себя видеть. Можете поупражняться перед зеркалом, принимая свое отражения за собеседника.

Это и другие упражнения в сочетании с ритмическим дыханием ускорят желаемый результат.

При их проведении необходимо придерживаться общих принципов:

1. Весь процесс внушения состоит из последовательных цепочек: формула + внушение + представление + следование желаемому результату.

2. При построении формулы не должно быть таких выражений, как «Я прошу», «Я хочу», «Я желаю». Формула должна быть утверждающей, как уже описанные установки к мудрам, например:

– твердость – «Слабость чужда мне. Я тверд. У меня сильный и твердый характер. Во всех своих мыслях, словах и действиях я проявляю твердость. Ничто не может поколебать мою твердость. Я всегда тверд»;

– воля – «У меня железная воля. Я хочу и я могу. Я всякое дело довожу до конца. Моя воля настолько сильна, что я преодолю все препятствия безо всякого усилия. Я делаю только то, что нахожу нужным»;

– самообладание – «Я отлично владею собой. Ничто не выводит меня из себя. Я вполне владею своими чувствами, страстями и желаниями. Все поступки подчинены моей воле. Я все делаю сознательно»;

– терпение – «Я терпелив. Я все довожу до конца. Я умею ждать. Терпение – отличительная черта моего характера. Я настолько терпелив, что вызываю удивление окружающих».

3. Повторяйте внушаемую формулу 5-10 раз утром и перед сном, а также в других случаях.

4. Самовнушение дает лучшие результаты, если оно проводится в полусонном (гипнотическом) состоянии, то есть в промежутках между сном и бодрствованием. Именно в это время необходимо думать о том, что вы желаете себе внушить.

5. Самовнушение в некоторых случаях необходимо проводить в состоянии расслабления.

6. Лучшая форма внушения достигается тогда, когда вы напишете свою формулу крупным шрифтом. Сядьте напротив листа на расстоянии 1–1,5 м, расслабьтесь, отрешитесь от внешних впечатлений и сосредоточьтесь на содержании формулы (по аналогии с трапезой).

7. Сосредоточение на внушаемой мысли сочетайте с дыханием. На вдохе читайте свою формулу, на задержке усваивайте ее содержание, а также повторите ее на выдохе. Дыхание усиливает мысль, дает ей силу и жизненность.

8. Конструируйте свои формулы самостоятельно и не бросайте их, пока не достигнете желаемого результата.

При наличии опыта время освоения формул в практической основе сильно сокращается.

Йоги рассматривают каждого человека как воплощающего в себе 3 энергии, находящиеся в единстве. Речь идет об уже известных нам гунах: раджас, тамас и саттва.

Раджас – это страсть, раздражительность, рассеянность, неугомонность, привязанность, желания, жажда власти, богатства, положения и славы. Такой человек постоянно активен, он в действии, но вся его энергия направлена на удовлетворение корыстных желаний. Он всегда недоволен и ненасытен, а его сознание затуманено.

Тамас – это темнота, инерция, лживость и сонливость. Действия такого человека не подчинены рассудку.

Саттва – это мудрость, гармония, знание, одухотворенность и доброта. Такой человек обладает спокойным умом, он постоянно соприкасается с мудростью посредством чтения серьезных книг и через общение с мудрыми людьми.

Все перечисленные гуны присутствуют в человеке, никто не свободен от них. Какая из них преобладает, таков и человек. Задача йогина – привести ум, характер, мораль и этику в саттвическое состояние. Однако это достигается не сразу, для этого нужны время, упражнения и опыт. Чрезвычайно важным условием является твердое желание стать на путь совершенствования.

Раджас и тамас – это гуны, с которыми необходимо бороться, чтобы развить в себе силу и могущество воли. На некотором этапе они необходимы человеку. Одерживая победу за победой над гунами, йогин обретает силу характера и несокрушимую волю, а также очищается морально и духовно.

Гнев – это разрушительная сила. Его необходимо искоренить, побеждая в себе личный элемент. Но есть и возвышенный род гнева (в христианстве его описывают как праведный гнев): йогин не остается безучастным к несправедливости по отношению к слабому, угнетенному или поработанному. В любом случае йоги советуют не терять самообладания: «... иначе станешь опасным, так как твоя возрастающая сила мысли, возбужденная раздражением, станет проклятием для мира. Потому не теряй самообладания и помни, что на пути йоги злобная мысль способна испепелить твою жертву, а потом и тебя самого. За каждое зло, которое ты причинишь, обладая силами йоги, тебе придется жестоко расплачиваться. Ты или отстанешь в развитии, или будешь жестоко страдать физически, либо умрешь (за большое злодеяние), либо окажешься в доме умалишенных, запомни это и не допускай ошибок. Не поддавайся соблазну пустить в ход силу, которую ты уже в себе ощутил».

Йогин должен изжить из своего характера чувство злобы. Это низкий вид невежества, в состоянии злобы человек опускается ниже животного. Нельзя приближаться к высшему знанию с таким слепым чувством.

Свами Вивекананда говорил: «Всякий раз, когда мы подавляем в себе ненависть или

чувство гнева, мы накапливаем массу полезной для нас энергии, и эта энергия преобразуется в высшие силы», Йогин должен преодолеть чувство страха. Страх – это враг психической энергии, который парализует волю и действие высших принципов. Под его воздействием человек лишается самого ценного для себя – разума – и превращается в бессознательное существо. Страх опускает человека ниже животного. Он весьма заразителен – кто не видел безумия в панике? Рано или поздно вибрацией страха человек приближает к себе то, чего он боится.

Йогин должен воспитать в себе чувство гуманизма. Он стремится помочь каждому, в каждом он видит брата и сестру. Как бы ни был неприятен и отвратителен человек, мы должны понять его. Это не значит, что мы не должны видеть дурного в людях, но мы должны оправдать это дурное чем-нибудь и стремиться его устранить. Йоги считают, что пока истина не познана, нельзя судить других.

Благородная терпимость – это в самом широком смысле терпимость ко всему окружающему. Она заключается в том, чтобы не требовать от людей больше того, на что они способны, а также в терпимом отношении ко всем убеждениям, обычаям и традициям. Умейте видеть в каждом человеке внутреннее, а не только внешнее.

Выносливость – это способность все терпеливо переносить и не испытывать гнева и уныния, свобода от всякой обидчивости и развитие способности все прощать. Йогина ничто не должно разгневать или вывести из равновесия, никакие препятствия не заставят свернуть его с избранного пути. Он видит путь, знает цель и спешит к ней. Он верит в свои силы, в свое высшее «Я». Он доверяет знанию и убежден, что идет по пути высшего совершенствования.

Контроль мыслей является важнейшим качеством, которое должно быть сильно развито, и это, пожалуй, самое трудное во всей практике йоги. Умение управлять своими мыслями – признак растущей индивидуальности. Мысль совершенного йогина становится большой жизненной силой, он способен оказать большое влияние на людей. Кто умеет мыслить непрерывно, ясно и точно, сумеет и в материальном мире пробить себе дорогу. Умение управлять своей мыслью и знание ее мощи дает йогину способность оказывать влияние на других, и тогда он становится сотрудником прогресса в пределах того мира, в котором он существует в данном воплощении.

В индусском писании «Голос безмолвия» сказано: «Борись с нечистыми мыслями ранее, чем они одолеют тебя. Не щади их, как они не щадят тебя, ибо если уступишь ты им, они укрепятся и начнут расти, знай воистину: мысли одолеют и убьют тебя. Берегись, ученик, не допускай даже тени от них приближаться к тебе. Ибо тень эта начинает расти, увеличиваться в объеме и силе, и порождение мрака поглотит все твое существо, прежде чем ты успеешь заметить присутствие темной силы».

Воспитание характера – очень емкий процесс, так как приходится иметь дело с самыми различными проявлениями человеческого существа и нельзя дать исчерпывающую методику на все случаи.

Наш характер – это комплекс определенных привычек («Посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»).

Прочитав эти наставления, не всякий заглянет в глубину своего сердца и попытается прикоснуться к более благородной жизни. Но даже знание своих отрицательных качеств – это уже начало нравственного очищения и возвышения над самим собой.

Учителя-йоги начинают посвящение в эту науку с воспитания высоких нравственных и духовных качеств, уделяя особое внимание работе над кругозором и сознанием. Поэтому первые две ступени – Яма и Нияма – так важны.

Духовное дыхание йогов

Пользуясь силой воли в соединении с ритмическим дыханием, йоги не только

достигают развития желаемых ими ментальных и психических свойств, но и достигают также развития духовной способности или, правильнее говоря, получают помощь в своем стремлении к развитию духовных сил. Восточная философия учит, что человек обладает многими способностями, которые в настоящее время находятся в нем как бы в скрытом состоянии. Однако они постепенно раскрываются по мере дальнейшего развития человеческого рода. В восточных учениях отмечается, что человек соответствующими усилиями воли при благоприятных условиях может помочь раскрытию в себе этих духовных способностей и развить их гораздо скорее, чем это могло бы произойти в ходе эволюции. Другими словами, человек может теперь развить в себе духовные силы сознания, которые станут общим достоянием человечества только через много веков после нашего времени. Во всех упражнениях, направленных на достижение этой цели, очень важную роль играет ритмическое дыхание.

Разумеется, само дыхание не обладает никакими мистическими свойствами и не может производить никаких сверхнормальных результатов, но ритм, производимый дыханием йогов, обладает свойством подчинять весь организм, включая мозг, полному контролю сознания и приводить организм в состояние полной гармонии. Благодаря этому создаются условия, наиболее благоприятствующие раскрытию сил и способностей человека.

Мы не ставили перед собой цель раскрыть всю философию Востока, так как это заняло бы много места. И опять-таки все духовное знание дается только тогда, когда ученик готов. Восточная мудрость гласит: «Когда ученик готов – появляется учитель».

Далее мы приводим упражнения внутреннего развития духовного сознания в 2 его последовательных ступенях:

- сознание божественной души;
- сознание связи души со всепроникающей жизнью.

Они очень просты и состоят в упорном и точном мысленном представлении желаемых свойств, сопровождаемом ритмическим дыханием. Начинаящий не должен сразу ожидать слишком многого, спешить или надеяться на быстрые результаты. Он должен быть спокоен. Начиная упражнения, он как бы бросает в землю семя, из которого со временем вырастет цветок.

Сознание души

Истинное «Я» не есть тело и ум человека. Они являются лишь частью личности человека, его меньшим «я». Истинное «я» – это нечто гораздо большее. Его проявлением служит индивидуальность человека. Истинное «я» независимо от тела, в котором оно живет, оно даже не зависит от механизма ума, которым оно пользуется, как своим инструментом. Оно не может ни умереть, ни быть уничтожено. Что бы ни случилось с телом, истинное «я» продолжает существовать. Это душа человека в самом высоком смысле этого слова. Не думайте о душе, как о чем-то отдельном от вас. Вы есть душа, а тело – это только нереальная и временная часть вас, которая меняется непрерывно и которую вы рано или поздно отбросите от себя. Вы можете развить в себе способности, которые дадут вам возможность сознавать реальность души и независимость ее от тела. Метод йогов для этого заключается в медитации, то есть в размышлениях об истинном «я», сопровождаемых ритмическим дыханием. Следующий пример является простейшей формой таких упражнений. Он описывается именно здесь, чтобы показать, что все, даже пранаяма, должно совершаться по нарастающей, чтобы, начиная заниматься, вы могли четко представить, куда вам следует стремиться, каких высот достигать.

Держите ваше тело в слегка наклоненном положении, как можно больше ослабив все мускулы, дышите ритмически и размышляйте об истинном «я», думая о себе как о существе, независимом от тела, только живущем в нем и способном оставить его в любой момент по своей воле. Думайте о себе не как о теле, а как о духе, рисуйте себе свое тело только как оболочку, но совсем не как часть вашего реального «я». Думайте о себе как о независимом

существо, пользующемся телом только для своих удобств.

Размышляя таким образом, старайтесь совершенно не признавать существование тела, и вы скоро найдете, что временами достигаете этого. При этом вам будет казаться, что вы находитесь вне тела, в которое можете вернуться, оканчивая упражнение. Но здесь речь идет не об астральных выходах, о которых вы узнаете чуть позже, а о ментальных образах и их материализации (воплощении).

Это есть главная сущность дыхательных йогических методов, соединенных с медитацией. Если упорно выполнять эти упражнения, они дадут человеку удивительное чувство реальности души и независимости ее от тела. Вместе с увеличенным сознанием придет чувство бессмертия, и тогда человек начнет проявлять признаки духовного развития, которые не могут остаться незамеченными ни для него самого, ни для других. Но люди, приступающие к таким упражнениям, не должны позволять себе слишком долго задерживаться в высших сферах или с презрением относиться к своему телу, потому что оно находится в этой плоскости для определенной цели, достижение которой зависит от них самих. Человек не должен пренебрегать случаем приобрести опыт, необходимый для завершения его развития, и никогда не должен переставать уважать свое тело, так как оно есть храм духа.

Всеобщее сознание, или Сознание вселенной

Дух в человеке – это высшее проявление его души, это капля в океане духа, по внешности отдельная и отличная, но в действительности находящаяся в непрерывном соприкосновении со всем океаном, с каждой его каплей. По мере того как в человеке раскрывается духовное сознание, он все больше и больше чувствует свое отношение к всеобщему духу, или мировому сознанию, как многие называют его. Он чувствует временами, что он как будто составляет одно целое с этим мировым началом. Однако это ощущение не бывает долгим, и человек не удерживает в себе чувство единства. Йоги стремятся достигнуть этого состояния слияния с сознанием Вселенной с помощью медитации и ритмического дыхания. Многие из них поднимаются таким образом на высшие ступени духовного достижения, возможного для человека с настоящей стадией его существования. Человек, искренне стремящийся к познанию, сам откроет способы и методы, с помощью которых будет в состоянии применять к себе приводящиеся здесь общие указания. Путь всегда открыт для того, кто искренне и серьезно ищет его. Описываемые здесь упражнения окажутся очень полезными для людей, стремящихся к пониманию сознания Вселенной.

Держите ваше тело в наклонном положении, ослабив насколько это возможно мускулы. Дышите ритмически и размышляйте о единстве вашего духа с мировым сознанием, атом которого вы представляете. Думайте о себе, как о находящемся в соединении со всем, думайте о себе, как о неотделимой части всего, смотрите на все, как на единое, на свою душу, как на часть этого единого. Старайтесь чувствовать, что вы получаете вибрации, идущие от великого ума Вселенной, что вы разделяете с ним его силу, власть и мудрость. При этом можно следовать 2 путями медитации:

1. С каждым вдохом думайте о себе, как о вдыхающем силу и могущество мирового сознания. При этом воображайте, что вы как бы передаете другим людям полученную силу. В то же время старайтесь представить себя наполненным любовью ко всем живым существам и желать, чтобы все разделили блага, которые вы получили, представляйте себе, что мировая сила как бы проходит через вас, распространяясь на всех.

2. Создайте в своем уме настроение благоволения и размышляйте о величии ума Вселенной. Раскройте себя для притока божественной мудрости, которая наполнит вас просветляющим знанием, а затем старайтесь представить себе, что прошедший через вас поток идет к вашим братьям и сестрам, которых вы любите и которым хотите помочь.

Это упражнение дает людям совершенно новое чувство силы, могущества и мудрости, а также ощущение духовной экзальтации и внутреннего света. Его нужно выполнять только в очень серьезном благоговейном настроении, и ни в коем случае нельзя подходить к нему невнимательно или пренебрежительно.

Описанные выше упражнения требуют соответствующих внутренних факторов и определенного душевного состояния. В связи с этим люди, не серьезные по натуре, не обладающие чувством духовности и благоговения, не получают никаких результатов.

Бессознательное и небрежное обращение с идеями высшего порядка не только никогда не приносит пользы, оно легко может принести много вреда. Эти упражнения предназначены для тех людей, которые вполне понимают их. Другие же не почувствуют к ним влечения.

Во время медитации заставляйте ум сосредотачиваться на идеях, указанных в упражнениях, до тех пор, пока они не начнут проясняться перед умом, пока вы не охватите их как бы в совершенно новом свете. Ум постепенно будет становиться все более пассивным и спокойным, а ментальный образ – все более ярким и отчетливым. Но не прибегайте к этим упражнениям слишком часто и не допускайте, чтобы светлое настроение, остающееся от них, заставляло вас с нетерпимостью и отвращением смотреть на ежедневную жизнь. Последняя тоже полезна и необходима для нас. Мы не должны отказываться от заключенных в ней уроков, какими бы неприятными они нам ни казались. Пусть радость раскрывающегося сознания возвышает вас и поддерживает перед лицом всех испытаний жизни, но ни в коем случае из нее не должны получаться неудовольствие и отвращение к жизни. Все хорошо, и все имеет свое место. Люди, начавшие с этих упражнений, в свое время будут знать больше. Будьте уверены, что, когда придет время, вы увидите, что искали не напрасно. Начните работать со смелостью и с удовольствием, обратив свое лицо к востоку, где восходит солнце.

Наше тело обладает не только материальной, но и нематериальной формой. Это «незримое» тело состоит не из плоти и кости, а из тонких незримых тканей, именуемых кошами – оболочками, связанными с чакрами. Они охватывают все уровни человеческого существования – от самых тонких до самых грубых, от незримых до видимых глазу. Всего выделяют 5 кош: сознание, эго, ум, дыхание и тело (табл. 7). Эти 5 слоев связаны воедино, так как они последовательно проявляются один из другого, начиная от непроявленного сознания. Все, что происходит с нами и что мы делаем, отражается на всех уровнях бытия одновременно. 5 кош (или, как их еще называют, тонких тел) – это не отдельные части, подобные слоям пирога, а различные энергетические уровни в континууме сознания (наподобие видимых и невидимых частей спектра). На уровне сознания никаких преград между ними нет. Благодаря этому сущностному единству, воздействуя на один из уровней, мы затрагиваем и все остальные. Чтобы достичь гармонии в своей жизни, мы должны установить равновесие во всех кошах.

Таблица 7

Функции и проявления уровней бытия

Уровни бытия	Прояв
Сознание (Анандамайя-коша)	Блаженств
Эго (Виджанамайя-коша)	Индивидуа интеллекту возвышен желания,
Ум (Маномайя-коша)	Способнос способнос решений, поведение
Дыхание (Пранамайя-коша)	Жизненна
Тело (Аннамайя-коша)	Материал тела

После рассмотрения этих представлений в свете современных знаний об «этажах» нашей психики становится ясно, что различные «покровы» могут быть соотнесены с различными уровнями восприятия внешнего и внутреннего мира. На внешний мир отводится 1 «покров», на внутренний – 3; а 5-й «покров» относится к ним обоим (табл. 8). 5 стадий осознания Абсолюта:

1. Аннамайя-коша – отражение внешних объектов, восприятие внешних ощущений. Для живых существ, находящихся на этом уровне, еда является высшим объектом осознания. Это сознание амебы или маленького ребенка.

2. Пранамайя-коша – отражение внутренних состояний организма (соматика и вегетатика), восприятие внутренних ощущений. На этом уровне Абсолютная истина видится как признаки жизни. Живое существо заботится о сохранении своей жизни.

3. Маномайя-коша (гьянамайя-коша) – отражение субъективных явлений, восприятие переживаний, которые включают в себя эмоциональную и интеллектуальную составляющие. Человек ощущает тонкие взаимодействия ума, разума, эмоций и эстетических чувств как высший объект осознания.

4. Виджанамайя-коша (вигьянамайя-коша) – отражение результатов синтеза информации о внешней и внутренней среде организма в надсознательной сфере программирования, а также воля, память и интуиция. Человек осознает, что сам он отличен от поля деятельности, в том числе и от тонкого тела. Это похоже на осознание безличного

Брахмана, так как душа сама по себе становится высшим объектом осознания.

5. Анандамайя-коша – отражение результатов эволюционного расширения самосознания. Это уровень надличностных форм восприятия, охватывающий все «покровы» (или оболочки тела). Человек осознает различие между своим собственным «я» и верховным «я» и вступает в исполненные блаженства отношения любви с Всевышним.

Таблица 8

Психофизические соответствия тонких тел

Тонкое тело(коши)	Тела и планы	
	Санскрит	Европейско соответствие
Аннамайя («покров пищи»)	Стхула Шарира	Физическое те
Пранамайя («покров дыхания», «покров жизни»)	Стхула Прана	Эфирное («тонкомате- риальное»)
	Сукима Прана	Праническое («энергетическ «астральное»)
Маномайя («покров ума», «покров души»)	Кама Рупа	Витальное тел низший и выс вита
	Кама Арупа	
	Рупа Манас	Ментальное те низший и выс ментал
	Арупа Манас	

Тонкое тело(коши)	Тела и планы	
	Санскрит	Европейско соответствие
	Ишвара (высший Буддхи)	Тело просветления (буддхиальное)
Анандамайя («покров благодати»)	Лила (Майтхуна)	Тело блаженств (нирваническое или атманическое)

Каузальное, или причинное тело обязано своим именем тому факту, что в нем содержатся причины всего проявляющегося затем на низших пранах. Считается, что оно является «хранилищем приобретенного опыта».

Мотивы наших действий являются отражением наших потребностей. Однако «мотивирующая сфера» включает в себя не только смыслообразующие личностные мотивы, но и установки, навыки, динамические стереотипы и ассоциативные связи, выработавшиеся у нас в процессе взаимодействия с внешней средой. Она представляет собой всю сумму обретенных нами знаний о назначении окружающих вещей, которая неявно тормозит осознание других их свойств. Йоги говорят, что в Буддхи содержатся все санскары.

Санскары – это подсознательные следы наших прошлых действий, стремящиеся к проявлению и особым образом определяющие в каждый данный момент характер нашего индивидуального отношения к происходящему, а таким образом, и характер наших действий, нашего взаимодействия с миром и другими людьми, определяющие в конечном счете нашу судьбу.

Пранамайя-коша является связующим звеном между аннамайя-кошей и маномайя-кошей, то есть между телом и умом. Эта связь проявляется при каждом изменении параметров дыхания и при каждой перемене настроения. Дыхание и настроение соединены между собой так тесно, что любое изменение в одном обязательно влечет за собой перемену в другом. Когда мы счастливы, мы дышим ровно и полной грудью, в состоянии депрессии наше дыхание становится неравномерным и судорожным, при гневe появляется одышка, а испытывая страх, мы начинаем дышать учащенно, неглубоко и неравномерно. Вообще, стресс отражается на дыхании быстрее, чем на большинстве других физиологических функциях.

Когда мы напрягаем ум, дыхание становится затрудненным. Когда же он работает ровно и спокойно, дыхание равномерное и глубокое. Стоит лишь успокоить его, как ум и эмоции также успокаиваются, а вслед за ними приходит в равновесие и физиология.

Вся практика пранаямы позволяет нам познакомиться с тонкими силами, мы узнаем не только теоретически, но и практически, как токи праны движутся по всему телу, мы учимся чувствовать их и управлять ими. Тем самым мы обретаем власть над нашим телом, нашими эмоциями, а потом и над мыслями.

Пранаяма – это важнейший связующий элемент между нашим телом и нашим сознанием. Космический источник праны неограничен, как и наши возможности. Правильное его использование раскроет перед вами необозримые горизонты. Но все свои действия (шаги) необходимо сверять с высшими уровнями, строго следуя заданной цели всеми возможными способами.