

ЙОГА ОДНА – НАЗВАНИЙ МНОГО

Свами Раджарши Муни



Москва, 2018

ПРЕДИСЛОВИЕ

На обложке изображение Господа Кришны и Арджуны на поле битвы Курукшетра, которая возникла между кланами войнов из семьи Кауравов и из семьи Пандавов, около 5 000 лет назад, и была записана в великом эпосе Махабхарата. Господь выполнял роль возничего Арджуны, его благодетеля, друга, философа и учителя, и обучил своего друга и ученика древней науке Йоги. Эти наставления составили часть эпоса и известны в мире как Бхагавад Гита, которая и по настоящее время остается одним из самых значимым трудов на тему йоги.

Переводчик: Сергей Сидоренко
Редактура и вычитка: Ива Бармина
Верстка и коррекция: Анна Лобутева

Все работы, перечисленные выше были выполнены бесплатно.
Книга издана на средства, пожертвованные
Ольгой Касьяненко и Надеждой Клякхиной.

E-mail для связи по любым вопросам 1pranayoga@gmail.com
Информация о духовной линии, проводимых семинарах и занятиях
на www.1yog.ru

Около 25 лет назад я написал более 1200 страниц на тему йоги на английском. На этом материале было напечатано три книги с тех пор, «Йога – Высший Духовный Путь», «Классическая Хатха Йога», и «Принципы Духовной Жизни». Некоторые страницы манускрипта все еще не напечатаны. Среди них и страницы, касательно разных практик йоги. На этих страницах дано краткое описание восьми основных видов йоги, а именно карма йоги, гйана йоги, бхакти йоги, мантра йоги, хатха йоги, лайа йоги, раджа йоги и аштанга йоги. В то время я коротко добавил, что «хотя существует некоторое разнообразие йог с разных подходом в практике, по сути есть только одна, классическая йога». В то время я на эту тему не дал дальнейших пояснений. Сама заметка была продолжительностью в одну страницу, в сравнении с настоящими 60, проясняющими восемь основных форм йоги.

Девять лет спустя я преподавал йогу студентам первого курса в Институте Йога Лакулиша, который около 30 лет назад был организован моим гуру, Свами Крипалванандой. Я обучал студентов, объясняя что хоть и существует много различных форм йоги с их различными формами взаимодействия, в реальности существует лишь одна, классическая йога. Я провел пять лекций на языке Гуджарати. В последствии эти лекции были напечатаны в виде буклета, конечно же на языке гуджарати.

Вице президент «Миссия Жизни» Фатех Сингх Джасол предложил в один из дней объединить составленный материал а также данные лекции в виде должно отредактированной ценной книги, которая бы освящала единство классической йоги. Он



же вызвался добровольцем на перевод буклета, если такая идея понравится. *«Хорошая идея, пожалуйста, сделай это!»*, сказал я. Будучи старательным человеком, он не теряя времени сразу же взялся за перевод моих лекций, не смотря на то что в то время он был болен. Он взял на себя труд когда уже было трудно. Несмотря на все это он не только сделал всю работу быстро, но и сделал эту работу великолепной. Результат его усилий в ваших руках.

Конечную редакцию этой книги внес мр. Джасол и мр. Робертс (США), перед отдачей книги в прессу. Большое им обоим спасибо.

Я надеюсь что эта книга будет полезной тем, кто интересуется философией йоги а также тем, кто намерен идти по пути духовного просветления.

Да благословит всех Господь.

Свами Раджарши Муни



ЧАСТЬ I. ТРИО ЙОГИ



ГЛАВА 1.

РАЗНЫЕ ВИДЫ ЙОГИ

Йога известна под разными именами и направлениями, но по сути йога одна. Этот принцип важен для понимания, и пока садхак (практик) не впитал такое понимание в глубине своего сознания, ему будет сложно узреть истинное значение йоги, что только продлит его нахождение во всем разнообразии сомнений по данной теме. В результате он не сможет достичь успеха в своей практике, и его уверенность в своих способностях ослабевает. Когда уверенность в себе пошатнулась, энтузиазм в практике сводиться на нет. Господь Кришна ясно прояснил эту суть в двух словах в Бхагавад Гите, сказав самшайатма винашйати - сомнения разрушают (убивают).

В наши дни печатается много книг по йоге. Читая все эти книги голова идет кругом. Множество видов йоги с разнообразными современными названиями упоминаются в этих книгах. Даже если мы оставим в стороне все новомодные названия, уже взятый из незапамятных времен список йог под разными именами весьма впечатляет. К примеру йога с тех пор была известна как хатха йога, раджа йога, гйана йога, карма йога, бхакти йога, крийа йога, кундалини йога, мантра йога, наада йога, лайа йога, тарака йога, аманаска йога, дхйана йога, сахаджа йога, буддхи йога и т.д. В Бхагавад Гите упоминаются многие другие названия йоги. Если мы просто обратим внимание на названия каждой главы Бхагавад Гиты, то увидим другие восемнадцать новых названий, а именно: арджуна вишада йога, санкйа йога, карма саннйаса йога, атма санйама йога, гйана вигйана йога, акшарбрах-



ма йога, раджавидья раджагухйа йога, вибхути йога, вишварупа даршана йога, пурушоттама йога, девасурсампдвибхага йога, шраддхатрайвибхага йога и мокша саннйаса йога.

Сталкиваясь с целым лесом названий йоги возникает ощущение того, что вместо одной существует целый ряд разных форм йоги. Однако истина такова, что в реальности йога всего лишь одна. Также как в лесу растет великое множество и большое разнообразие различных деревьев мы все же это великое множество описывает одним словом лес, также уместно все великое многообразие йог описывать одним словом йога. Мы не называем лесом каждое дерево в отдельности или отдельно взятую группу деревьев в лесу. Также не приемлемо называть йогой отдельную практику или небольшую комбинацию практик. Слово йога или пурна йога (полная йога) имеет отношение ко всему многообразию всем форм йоги. Чтобы в дальнейшем у нас не возникло заблуждений на данную тему, вместо слово йога в книге будет использоваться слово пурна йога.

Хотя по сути существует только пурна йога или полная классическая йога, существует некоторое разнообразие йог с разными подходами в выполнении их техник. Также как дерево имеет множество разных ветвей или как у реки есть множество притоков, также и у пурна йоги есть ветви, в которых сформированы разные формы практик. Ни один из разных наборов практик не является эксклюзивно независимой системой. Напротив, все эти практики взаимозависимы, пересекаются и соотносятся на разных этапах друг с другом во многих разных формах. Между этими практиками йоги не возможно провести четкую разделительную грань, поскольку все они являются лишь частичными вариантом (проявлением) одной полной классической йоги (пурна йоги). Не смотря на различные подходы и техники выполнения практик, все разнообразные йоги преследуют одну и ту же цель, а именно освобождение, через установление единства с Брахманом, Высшим Духом.



У каждого человека потенциально есть безграничные возможности, однако в обычном состоянии они не развиты в полной мере. Поэтому для того, чтобы проявить эти возможности, эти спящие силы или способности необходимо раскрыть через определенные специфические практики, которые несет с собой йога. Хоть высшая цель йоги заключается в осознании Бога и достижении освобождения, человек проходит через второстепенные достижения на этом пути развития, постепенно раскрывая свой скрытый потенциал на пути развития в йоге вплоть до достижения конечной цели. Некоторые версии практик йоги получили свои названия в следствии подобных второстепенных духовных достижений. Другие названия указывают на разные комбинации техник используемых для достижения желанной цели. Таким образом существует разнообразие йоги, под различными именами, хотя все они в конечном итоге принадлежат и сливаются в одной великой классической йоге. Мудрец Патанджали назвал эту великую классическую йогу аштанга йога (восьмичленная йога). Она также известна как пурна йога (полная йога), маха йога (великая йога), сиддха йога (совершенная йога), или дивья йога (божественная йога).

Группы наиболее часто встречающихся форм йоги (или «Основные Варианты Йоги»)

Как уже было упомянуто ранее, человек сталкивается с многочисленными вариантами йоги, у которых разные названия. Однако большой список можно свести к основным вариантам йоги, традиционно принятые за наиболее важные и включающие в себя некоторые другие формы йог.

1. Карма йога, включающая в себя карма санньяса йогу и сахаджа йогу.
2. Гьяна йога, которая включает в себя буддхи йогу, гьяна ви-гьяна йогу, санкхья йогу и раджавидья раджагухья йогу.



3. Бхакти йога, которая включает в себя вишварупа даршана йогу и пурушоттама йогу.
4. Мантра йога, которая включает в себя наада йогу и сахаджа йогу.
5. Хатха йога, которая включает в себя кундалини йогу, крийа йогу и атма санньяса йогу.
6. Дайа йога, которая включает наада йогу, тарака йогу и вибхути йогу.
7. Раджа йога, которая включает дхьяна йогу, аманаска йогу и мокша санньяса йогу.

В этом перечислении нет намерения открыть детальный диспут в отношении этих основных практик йоги. Однако есть необходимость и резон привести краткое описание каждой из них вкратце в следующем порядке:

- (а) — Трио йоги, которые состоят из первых трех названий, а именно карма, гьяна и бхакти йоги.
- (б) — Квартет йог, который состоит из последних четырех, а именно мантра, хатха, лайа и раджа йоги.



ГЛАВА 2.

КАРМА ЙОГА

Карма йога является путем действия. Деятельность, выполняемая без любых видов личных интересов, свободная от корыстных мотивов, желаний или привязанностей являются карма йогой. Следующий этим путем практик выполняет деятельность как будто бы инструмент Божественного плана, превосходя свою ограниченную индивидуальность. Он не ожидает и не беспокоится о плодах своей деятельности, не переживает за результат или награду. Для него работа становится формой поклонения Богу, и поэтому он со всем сердцем берется за ее выполнение. Нахождение на этом пути подразумевает полную отстраненность души от привязанности к этому миру. Бескорыстная деятельность на этом пути в высшей степени очищает душу настолько, что она не подвержена долее законам кармы этого мира. Все накопленные кармические последствия предыдущей деятельности сгорают, и рабство последующих вовлечений в цикл рождений и смертей разрушается. Таким образом душа обретает свободу посредством карма йоги.

Прежде чем мы продолжим детальное описание карма йоги, т.е. духовного пути о деятельности, который пришел к нам из незапамятных времен, следует провести разделение между ним и современной теорией о деятельности (карма вада). Вне всяких сомнений деятельность является сутью, которая приводит человечество к прогрессу, и устраняет боль и страдания. Поэтому



обязанностью каждого человека является неустанное трудолюбие и упорство, несмотря на все возникающие трудности и проблемы.

Современная теория о деятельности учит нас тому, что благосостояние человека зависит от науки, научного прогресса и индустриальной цивилизации. В этой теории нет места для духовности или Бога. Для последователей современной теории о деятельности духовные темы кажутся простой тратой времени, которая приводит к предрассудкам и деградации. Высшими идеалами современной теории о деятельности являются материальное развитие и обретение мирских наслаждений и комфорта. В соответствии с таким пониманием благосостояние человека сводится к легкому и комфортному существованию, роскоши и разнообразным чувственным удовольствиям, накоплению богатств праведными средствами или не праведными и подчинении или уничтожению врагов, даже порой при необходимости прибегая к оружию массового поражения. В основе этой теории находятся силы ненасытности и неудовлетворенности. Данная теория применяется на практике через идею борьбы за выживание, где выживает сильнейший, что приводит к революциям, в большей своей части кровавых. Суть данной теории сводится к жажде мирских наслаждений, мирским привязанностям, нечестивым устремлениям, порочным идеалам и в конечном итоге к бесконтрольному образу жизни. В результате этой теории человек обретает обычное мирское благосостояние, однако оно приводит к гордости, высокомерию, лицемерию, аморальному поведению и к зависимости от своих чувств. Большинство поступков последователей данной теории эгоистичны. Они утрачивают свои духовные связи, что приводит к простым мирским радостям, предвестникам разочарований. Таким образом эти формы деятельности являются источником боли и страданий.

С другой стороны приходящее к нам учение из древней Индии о карме направлено на Бога и духовность. Его основа знание



(гйана), отстраненность (вайрагйа) и преданность Богу (бхакти). Суть учения направлена на обретение вечного покоя и счастья, через достижение совершенства и освобождение. Оно направлено на окончательное прекращение всех страданий, с которыми сталкивается человечество. Оно ведет человечество из неведения к просветлению, и от круговорота рождений и смертей к бессмертию. Воззрения такого учения ведут не просто к достижению кратковременных мирских целей и наслаждений, но также включает обретение безграничной свободы от желаний и похоти, обретая таким образом нескончаемое счастье и удовлетворение. Такое учение содержит в себе полное умиротворение и равновесие ума, поддерживая в тоже время бескорыстную деятельность в духе подношения ради высшей цели.

Законы кармы действуют по схеме причинно следственной связи. На жизнь человека закон кармы оказывает такое же воздействие как электричество или силы притяжения. Жизнь сейчас является результатом поступков конкретного человека в его прошлых жизнях не зависимо от того, есть это понимание или нет, также как и последующие жизни формируются деятельностью (т.е. кармой), которая совершается в этой жизни. Таким образом закон кармы оказывает постоянное воздействие на наши жизни. «Что посеешь то и пожнешь» — эта пословица подводит уместный итог закону кармы.

Как правило внутреннее состояние человека подталкивает совершать те или иные поступки. Так карма по большому счету это следствие настроений, эмоций и мироощущения человека при определенных обстоятельствах и специфичных событиях и условиях. Карма человека это реакция и отражение прошлых поступков и опыта в призме настоящих личных способностей и слабостей. Данная динамика не является случайной, но возникает в свете внутреннего настроения и внешних обстоятельств, являющихся частью сегодняшнего но сформированные в прошлом. Внутренние побуждения и мотивы подталкивают человека совершать деятельность, в которую он вовлекается. Таким



образом собственные волевые поступки являются причиной страданий и человек в полной мере ответственен за свою судьбу. Не понимая хитросплетений собственных карм, большинство людей проживают жизнь и используют свою энергию на деятельность, хорошую или нечестивую, проходя через яркие похожие сцены жизни в повторяющемся цикле рождений и смертей. Накопленные кармы продолжают оказывать непрерывное влияние через процесс смерти и рождения, вплоть до достижения освобождения.

Кто-то может предложить воздержаться от любой деятельности, т.е. вовлечения в карму, если карма является причиной запутанностей и страданий в этом мире. Такой подход по идее самый простой и легкий для достижения освобождения. Подобная логика кажется безупречной, однако полная бездеятельность является не только расплывчатой идеей в подходе к жизни, но и невозможной в практике. Став в полном смысле бездеятельным (акарма) человек не сможет даже поддержать свое существование. Для поддержания жизни необходима деятельность (карма). На этом этапе карма йога предлагает решение данной дилемме кармы и акармы. Она дает третье решение, особый вид деятельности, которая не связывает душу в мирском существовании, но, наоборот, приводит ее к духовному развитию и освобождению. Такая деятельность называется «действие свободное от желания» (нишкама карма). Она выполняется без привязанности или ожиданий. В действительности практика нишкама кармы возникает только тогда, когда практик с решимостью отказывается от всех привязанностей и оставляет все ожидания на обретение каких бы то ни было плодов или результатов своей деятельности. Только в таком случае деятельность может считаться карма йогой. Так деятельность, свободная от желаний (нишкама карма), является самой сутью карма йоги.

Поэтому люди, намеренные встать на путь духовного развития следуя методу карма йоги, должны принять нишкама карму безоговорочно, с полной отрешенностью, в предпочтении отказу



от деятельности. Не должно быть ожиданий плодов кармы, которые следует оставить на волю Господа. Реализованный карма йог совершает любые поступки без привязанностей, желаний или ожиданий плодов или награды. В результате этого ум такого йога не обеспокоен ожиданием плодов своей деятельности. Его ум и сердце становятся чистыми, привнося в жизнь вечный покой. Все кармы, в которые он вовлекается, продиктованы волей Господа, который руководит всеми его поступками. Так истинный карма йог оставляет желания и ожидания но не саму деятельность, он оставляет эгоизм но не усилия.

Такова истинная суть карма йоги. В Бхагавад Гите говорится, что действие, совершенное из чувства долга без желаний награды или удовлетворения своего эго, ради исполнения воли Бога, с умом направленным на Него, с единственным мотивом достичь освобождения, является бездействием (акармой). Действие, которое не приводит к последствиям, называется бездействием. В Бхагавад Гите (4.18) Кришна говорит: *«Тот, кто видит бездействие в действии и действие в бездействии, является мудрым среди людей, и он йог, овладевший кармой».*

Карма йога не лишена знания (гйаны) и преданности (бхакти). Ее не возможно практиковать без мудрости различения и поной преданности Богу. Таким образом знание Бога, высшего источника всего сущего, преданность Ему и выполнение естественных и праведных обязанностей составляют тройственную основу карма йоги. Опять же Господь Кришна утверждает в Бхагавад Гите (18.46): *«Поклоняясь Ему, источнику всех живых существ, кто пронизывает Собой все сущее, человек обретает совершенство, выполняя свои естественные обязанности».*

Писания Индии указывают на необходимость совершать только те действия, которые являются естественными и благочестивыми обязанностями, и преследуют праведные цели. Они предписывают во всех деталях и подробностях, что необходимо выполнять, а чего следует избегать. Более того они ука-



зывают на то, что действия необходимо совершать без желаний и привязанностей в уме, или мыслей о вознаграждении. Выполнение обязанностей должно превратиться в поклонение Богу, через посредство служения, жертвенности, безмятежности и отрешенности. Их следует выполнять с полным безразличием к плодам и в гармонии с волей Бога. Все такие поступки благочестивы и божественны, и привносят вселенскую праведность и благо (сарвабхутахит). Они необходимы для сохранения и защиты социального общества, и поддержания естественного порядка в мире (локасанграх). Подобные поступки являются неотъемлемой частью божественного космического замысла, и не связывают ни коим образом человека, совершающего деятельность подобным образом. Только такие действия могут считаться бездействием (нишкама карма) в случае того, кого мы называем карма йогом. Такие благородные поступки карма йога направлены только на достижение высшей цели человеческой жизни, поскольку у него уже больше нет своих собственных устремлений. Его поступки всегда воодушевлены Божественной волей.

Не следует однако путать волю Господа с чувственными побуждениями. В противном случае у человека возникнет склонность действовать в соответствии с побуждением своих чувств. Такая деятельность выполняется в соответствии со своими предпочтениями, и не может быть названа волей Бога. Обычные люди, у которых в сердце привязанности, желания и страсти не могут действовать в роли Божественного инструмента. Только мудрая, преданная, лишенная страстей и реализованная в йоге личность может выступить в такой роли. Истинное знание о самом себе разрушает невежество, и все кармы уничтожаются. У него нет потребности совершать новые кармические поступки, поскольку достиг совершенного состояния бездействия (нишкармйа). Хоть для такой личности нет необходимости в совершении деятельности, он все же действует как инструмент Бога, а не раб материальной природы (пракрити), которая поработает. Только



такая личность, подобная Арджуне, способна совершать деятельность, которая может быть приравнена к Божественной воле. Описывая такого йога, который достиг абсолютного совершенства в бездействии, Господь Кришна говорит в Бхагавад Гите (18.49): *«Тот достигает высшего совершенства в бездействии (наишкармйа) благодаря отрешенности, кто удерживает свой интеллект в стороне от мирских связей и страстей, кто победил свое я и не имеет желаний»*. Иначе говоря такая бесстрастная личность не может запутаться в действиях и условиях мирской жизни.

Такой йог, достигший высшего уровня в карма йоге, способен выполнять работу Господа, подобно его инструменту или представителю. В его труде есть только функционирование Божественного механизма. Этот человек не является совершающим деятельность, поскольку только воля Господа приводит йога в движение для осуществления Своих целей. Он истинный слуга Господа, который не просит наград за свое преданное служение. Он отдает Господу весь свой труд с их плодами. Устремляясь к полному прибежищу, со своим умом и сердцем в Господе, он просто действует, считая свою деятельность благочестивой бескорыстной обязанностью направленной на Него. Такой совершенный карма йог, даже живя в этом мире, не является частью этого мира.



ГЛАВА 3.

ГЙАНА ЙОГА

Это путь знания, интуиции, мудрости или просветления. Суть этого пути - постижение истинной природы индивидуальной души или атмана, а также вселенского духа, Брахмана, которые отличны от тела, ума, интеллекта и эго, но являются чистым духом. Через глубокое созерцание, самоанализ и размышления, практикующий гйана йогу постигает знание, находящееся за пределами рамок человеческого ума и интеллекта. Он осознает что тело это простая видимая одежда внутреннего духа, тогда как ум, интеллект и эго являются невидимым плащом состоящим из тонких элементов. Так через различающий свет самоанализа, который также известен как буддхи йога, он избавляется от отождествления себя с телом, умом и эго. Он осознает, что является «ни тем, ни этим», и полностью отождествляет себя со своим истинным внутренним Я (т.е. духом или атманом). В конечном итоге он отождествляет самого себя в Божественным во всех (т.е. Брахманом), и приходит к осознанию блаженного океана единства со всем сущим.

Этот путь направлен на постижение своей собственной сущности и достижении прямого восприятия атмана или Брахмана в их чистой форме. Приводящая к таким целям практика проходит через четыре этапа развития:



- *шравана* (слушание),
- *манана* (размышления),
- *нидидхйасана* (сосредоточение),
- *самадхи* (погружение или растворение).

Первый этап, шравана, значит слушать. На этом этапе практикующий слушает или внимает шрути, которые услышаны или познаны через внутреннее откровение. Когда практикующий йогу человек начинает слышать внутренние тонкие звуки (анахата наада), возникает наада йога. Этот этап является началом этапа шравана. После того, как практикующий серьезно продвинется по этому пути наада йоги, у него возникает способность слышать шрути в себе самом. Внимая этим звукам ему следует попытаться понять то, что было явлено. Существует шесть видов анализа, которые используются для того, чтобы осознать истинное значение (татпарйа) откровений шрути. А именно:

- *упакрама* (начало),
- *абхйаса* (повторение),
- *апурвата* (услышанное впервые),
- *пхала* (плоды),
- *артхавада* (ценность или польза),
- *упапатти* (заклучение).

Таким образом через метод шравана практикующий постигает саму суть услышанного из внутреннего звукового откровения (шрути) в полной мере. Он неоднократно возвращается к размышлениям о значении услышанного через технику манана, обнаруживая что услышанное знание является экстраординарным. Это знание изначальное, беспрецедентное, и во всех иных случаях непостижимое. Он осознает, что знание такого качества не возможно было обрести через любые другие внешние источни-



ки, но только через внутреннее откровение. Он также приходит к осознанию через технику нидидхйасаны (сосредоточения или медитации), что такое знание уже само в себе является источником и средством его духовного осознания, привнося последующее счастье в этом мире и в других мирах. В конечном итоге когда истина этого знания (откровения) проявляется через настоящее осознание себя (атмана), его значимость переполняет его обожанием внутреннего духа. Когда это достигается, путь знания достигает своего пика.

После завершения этапа шравана, стремящийся к совершенству практик переходит к этапу манана, что значит «обдумывание, размышление или сосредоточение». На этом этапе он пытается проникнуть в суть услышанных откровений. Все свои мысли он направляет на явленное изнутри знания, которые как оказывается, непревзойденны по своей уникальности и экстраординарности. Естественный шаг - это сравнение полученных знаний с теми, что оставлены в первоисточниках достигшими совершенства мудрецами в прошлом. Убедившись в том, что между явленными изнутри знаниями и знаниями священных текстов нет различий, в сердце обретается решимость на достижение самоосознания, и в сердце йога проявляется необходимая решимость для последующего духовного продвижения. Так он переходит к следующему этапу.

Третий этап развития это нидидхйасана, что значит «полное погружение». Это практика непрерывного интенсивного сосредоточения ума на одной из составляющих истины. Это непрерывная однонаправленность сознания на одной из истин (таттва) через внутренний взгляд, что приводит к еще большему раскрытию истинной природы внутреннего Я. На этом этапе концентрации (нидидхйасаны), практик осознает всю никчемность эгоистического стремления к счастью в рамках мирской жизни, что в свою очередь постепенно формирует отрешенность (вайрагйу). У него приходит понимание, что из-за невежества (авидьи) он забыл о природе своего истинного Я (атмане), что по



своей природе является ничем иным как вечным существованием, чистым сознанием и непревзойденным блаженством (сат-чит-ананда). Но парадоксально то, что сама природа вечного существования до сих пор продолжает бояться смерти, прилагая все усилия к продлению своего существования. Это чистое сознание само плутало в потемках невежества с целью расширения своего сознания. Это высшее блаженство само до этого момента стремилось к скудным мирским наслаждениям через получение чувственных удовольствий. Однако на этом этапе благодаря практике интенсивного сосредоточения, сознание обращается вглубь себя, желания становятся подконтрольными, ум становится самодостаточным, и так он еще больше приближается к цели, т.е. самореализации. Его ум не является более непостоянным или беспокойным. Все его мысли едины, и текут в одном направлении. Они (мысли) не разделяются больше на субъект-объект, постоянно пребывая на одной истине – своем Я (атмане). Подобная глубина в концентрации не возможна, если в практике используются волевые техники. К такому этапу приходят только спонтанно. Однако даже когда та незначительная, хоть и спонтанная деятельность ума, останавливается в полной мере, и все мысли устраняются, практик подходит к последнему этапу гйана йоги.

Заключительная часть этой практики является самадхи, что значит полное растворение ума в сознании, подобно тому как соль растворяется в воде. Ментального состояния сознания более не существует, но возникает состояние самого сознания. Таким образом вызванные ментальным восприятием ограничения устраняются, и единственное что остается это интуитивное различие. В конечном итоге когда даже само сознание растворяется в состоянии есмь, достигается цель самореализации (атма-сакшаткар). Так все ложные формы отражения чистого сознания естественно устраняются, и достигается осознание единства атмана и брахмана (единство души и вселенской души). Это состояние сверхсознания полного отождествления атмана и Брахмана называется самадхи, или растворения индивидуаль-



ного Я во Вселенском Я.

Когда подобное сверхсознание достигается, практик (теперь уже совершенный гйана йог) постигает истины, содержащиеся в великих высказываниях (махавакья) Упанишад (т.е. великие высказывания Упанишад, которые также известны как Шрути). А именно:

1 – *таттвамаси*, т.е. - Ты и есть Он (Чандогья Упанишад)

2 – *ахам брахмасми*, т.е. – Я и есть Брахман (Брихадараньяка Упанишад)

3 – *прагйанам брахма*, т.е. – чистое сознание это Брахман (Айтарейя Упанишад)

4 – *айаматма брахма*, т.е. – Это Я и есть Брахман (Мандукья Упанишад)

Все или любое из этих утверждений, когда осознается через практику самадхи, передают прямое знание о сути и единстве индивидуального духа (атмана) со Вселенским Духом (Брахманом). Такая реализация мгновенно освобождает индивидуальную душу (дживу) от невежества (авидьи), которая является основной причиной всех форм рабства и ограничений. Такая реализация также считается прямым духовным опытом (апарокшанубхути), при которой все препятствия, возникающие при трансформации косвенного, опосредственного опыта в прямую духовную реализацию разрушаются.

Знание, обретаемое на первых трех ступенях гйана йоги, а именно, на этапе шравана, манана и нидидхьясана, считаются косвенными и опосредственными, потому что подобные знания приходят через среду интеллект и ментальную деятельность. Катха Упанишад объясняет, что знание о духовном не возможно получить просто красноречием, или через интеллект, или через великое обучение через слушание (шравана). Причина этого в том, что все эти формы знания являются косвенными



и опосредственными. Невежество, авидья, присутствует в них по крайней мере до какой-то степени. Это порождает рабство, не позволяя индивидуальной душе сбросить оковы мирского существования (самсары), и последующих кармических последствий. Однако на четвертом этапе, самадхи, когда все формы ментальных мыслей разрушены, невежество (авидья) устраняется полностью и навсегда, через прямую и непосредственную реализацию Я (апарокшанубхути). Таким образом все кармы гьяна йога уничтожаются, и он более не вовлечен в круговорот рождений и смертей. Это то, как человек достигает уровня освобождения через практику гьяна йоги, или следуя пути знания.



ГЛАВА 4. БХАКТИ ЙОГА

Это путь преданности, поклонения и бескорыстной любви. Для этого у человека должна быть непоколебимая вера и полное вручение себя Ему. На этом пути человек с чистым сердцем сначала превосходит свое эго, а далее пропадает даже осознание себя, находясь в прямом контакте со своим обожаемым Божеством. Он пребывает в постоянном контакте со своим Господом, обожая и преклоняясь перед Ним. В конечном итоге даже двойственность, воспринимаемая между преданным и Господом пропадает, в процессе полного вручения себя Ему и безграничной преданности. Так преданный отождествляет себя с Господом и достигает освобождения. Для многих людей этот путь кажется самым простым, поскольку его практика не является ни абстрактной ни слишком техничной. Хоть она и воспринимается многими как таковой, она, в действительности, очень сложный путь. Для ее практики необходима непоколебимая вера, полное предание, постоянное памятование Господа, в одной из Его форм, к которой практикующий испытывает наибольшую привязанность.

Бхакти йога это побуждение сердца с трепетными чувствами и глубокой преданностью Господу. Они выражаются в подчинении и служении Ему. Это все приходит в процессе поклонения и медитации на Него с эмоцией преданности. Бхакти йога направляет человека на осознание своих взаимоотношений с Господом и в конечном итоге утверждению своей личности



с Ним в этих отношениях. На пути бескорыстной любви, служения, поклонения и преданности преданный изменяет свой характер, превосходит ограничения ума и сердца, достигает единения со «Своим» Господом и достигает цели освобождения.

Гйана (знание) и вайрагья (отрешенность) являются необходимыми составляющими бхакти йоги. Истинная преданность может возникнуть только после обретения истинного знания. Знание является необходимой составляющей для обретения преданности, т.е. бхакти является плодом знания, а не средством его обретения. Без этих двух (знания и отрешенности) бхакти деградирует в слепое почитание и шоу бесконтрольных эмоций и чувств. Не отстранившись от мирских взаимодействий осознано, человек не может приблизиться к Господу. Чем больше человек приближается к Нему, тем больше он становится похожим на Него. На первых этапах человек благоговейно и с изумлением почитает Его, находясь под впечатлением Его величества и могущества (айшварья). Но в последствии его впечатления разжигаются любовью и преданностью, которые порождают его сладостью (мадхурья). Так настроение преданного продолжает меняться в процессе бхакти (преданности).

Пять разных настроений или вкусов (раса) возникают у преданного, которые характеризуют его настроение. Эти настроения возникая углубляются и развиваются по мере углубления преданности. Это: шанта (смирение), дасья (служение), сакхья (дружба), ватсалья (нежность), и мадхурья (сладость). Проанализировав эти меняющиеся настроения со всех сторон, направляющие и связывающие преданного с Господом все больше и глубже, проявилось девять различных форм бхакти. Поэтому существует девять разных видов практики бхакти йоги, а именно:

- *шравана* (слушание),
- *киртана* (повторение или пение),



- *смарана* (помятование),
- *пада севана* (служение у стоп Господа),
- *арчана* (поклонение),
- *вандана* (принесение поклонов),
- *дасья* (служение),
- *сакхья* (дружба),
- *атма ниведана* (самопожертвование).

Также как путь гйана йоги, бхакти йога начинается с этапа шравана, т.е. слушания внутренних откровений в форме разнообразных духовных мелодий, проявляющихся из самых глубоких настроений сердца. Так преданный испытывает первые касания своего почитаемого любимого Божества. Он внимает эти откровения с пониманием и испытывает счастье. Далее на следующем этапе, т.е. на этапе киртана (повторения или пения), он испытывает непреодолимое желание прославлять своего Господа. В конечном итоге он дает полную волю своему сердцу в нескончаемом Его восхвалении. Рассказывая и восхваляя Господа, воспевая Его славу, преданный испытывает невероятный экстаз. Когда подобная любовь постоянно и непрерывно проливается из сердца, преданный переходит к следующей, третьей стадии, смарана.

На этапе смарана в уме преданного возникает непрерывное помятование о Господе. Он непрерывно вспоминает и размышляет о святом имени и форме своего Господа, находясь в полной концентрации. В таком состоянии полного помятования возникает неудержимое желание посвятить себя Господу полностью и войти с Ним во взаимоотношения, что приводит преданного к четвертому этапу, пада севана. На этом этапе преданный теряется в своей безграничной сердечной устремленности у святых стоп своего Божества, посвящая себя ему. В Ведах утверждается, что наш феноменальный мир символично представляет стопы



Господа. Таким образом преданный, вместо того чтобы искать Господа где-то там далеко, осознает Его присутствие повсюду.

После полного посвящения, преданный начинает ощущать первые воодушевляющие мгновения общения со своим Господом. Погружаясь в подобные ощущения проявляется глубокая преданность. Преданный проявляет свою радость в постоянном поклонении Господу. Так это приводит его к пятому этапу, арчана. На этом этапе он находится в стабильном, сладостном и безмятежном общении не только со стопами Господа, но со всей символической личностью Бога (изваянием). Когда он таким образом ощущает присутствие микрокосмической формы Господа, он визуализирует все творение в Его личности. Так он простирается перед ним с великим благоговением, почтением и преданностью.

Это приводит к шестому этапу, вандана - простираение в поклонах. На этом этапе он понимает, что сущее является частью Господа, который пронизывает Собою все сущее, и нет ничего существующего вне Его. Поэтому он созерцает Господа что только есть в творении, и преклоняется перед каждым и всем с благоговением. Его эго таит, и постепенно пропадает, в полной мере очищая его сердце и делая смиренным. Он так входит в настроение смиренного слуги, несущего бескорыстное служение своему Господу, взошедшему на троне его мягкого очищенного сердца. Так возникает седьмой этап служения, дасья. Его единственным лозунгом становится «да будет воля Твоя». Такое отдание себя преданному и бескорыстному служению приходит только после того, как преданный обретает Божественность в самой глубине своего сердца. Огрубевшее сердце смягчается в согревается в лучах Божественной Любви.

И не смотря на достигнутое, преданный остается неудовлетворен простым послушанием и служением своему Господу. Он продолжает углубляться, все ближе подходя в своих отношениях к Нему. Он стремится к товариществу с Ним, и в конечном ито-



ге преуспевает в этом, обретая мгновения такой дружбы, и постепенно приходя к восьмому этапу, этапу дружбы (сакья). Даже незначительное ощущение дружбы погружает его в неугомонную Божественную любовь. Так он старается повторить эти изначальные мгновения Божественной дружеской любви. Но порой подобные опыты покидают преданного на какое-то время. Он сокрушается и даже плачет и скорбит в отсутствии подобных опытов. Он стремится и ищет более частых и близких отношений со своим возлюбленным Господом. Господь очень добр. Он всегда отвечает взаимностью на любовь и привязанность своего преданного. Когда любовь преданного становится достаточно сильной, он одаривает его своим любовным присутствием. Наконец обретая тот долгожданный опыт общения, преданный погружается в океан Божественной любви. Одна из Упанишад описывает эту дружескую связь между преданным и Господом, сравнивая их с «двумя яркокрылыми птицами, близкими друзьями с незапамятных времен, пребывая в любви к друг другу на одном дереве».

Мирская любовь всего лишь тусклое подобие трансцендентной, божественной любви. В мирской любви эмоции не способны сублимироваться в более высокий порядок. Причина этого кроется в отсутствии чистоты характера. С другой стороны божественная любовь порождает коренные изменения в преданном, проявляя духовные изменения, а иногда выливаясь в полную трансформацию его личности в высшем смысле этого слова.

Но и это не является высшим пределом. Конечная цель бхакти йоги это не просто установление дружеских отношений и близкого с Ним общения, но стать единым с Ним в полном отождествлении. Уже в скоре преданный осознает новую силу, превосходящую даже партнерство. Это полное самопожертвование себя Тому, кому предлагается наиглубочайшая любовь. Оставляя зацепки за свою собственную жизнь, преданный позволяет руководить Господу всей своей жизнью так, как он того пожелает. Это высший этап, атма ниведана, т.е. полного вручения Господу.



На этом этапе полного само-вручения, все рамки между ним и возлюбленным Господом стираются, привнося безграничное блаженство абсолютного единства.

На первых этапах преданный испытывает единение с Господом только до той степени, до которой он вручает себя Ему. В последствии, когда самоотдание достигает совершенства, осознание себя полностью теряется, не оставляя и малейшей двойственности между ним и Его Господом. Так он достигает своей высшей цели цели освобождения. После этого этапа он уже просто действует как инструмент Бога в любых своих поступках.

Брихадараньяка Упанишада (4.3.21) дает подтверждение опыту единства с Господом в следующих словах: *«Также как мужчина забывает обо всем что внутри и снаружи в объятиях своей любимой, также и преданный забывает обо всем что внутри или во вне в объятиях мудрого Вселенского Я. Так он обретает вершину, где исполняются все желания».*

На этом этапе мы постараемся провести грани различий между карма йогой, гйана йогой и бхакти йогой в сравнительном анализе.

Это хорошо известный факт, что в практике йоги необходимо прийти к оставлению колебаний сознания. Однако прежде чем прийти к решению этой задачи, необходимо принять во внимание факторы тела и чувств. Стабильность тела не возможна, пока нет его должного очищения. Также невозможен контроль чувств, пока тело полностью не очищено. Контроль ума невозможен, пока нет полного контроля над органами чувств. Приняв эти факты должным образом во внимание мы приходим к выводу, что вначале необходимо взять под контроль тело, органы чувств и ум. Для того, чтобы достичь контроля над своим телом, органами чувств и умом, необходимо воспользоваться практикой карма йоги. Не овладев практикой карма йоги не возможно достичь этой цели контроля. Контроль над органами деятельно-



сти (кармендрийи) (т.е. способность брать, двигаться, говорить, совокупляться и опорожняться) и над органами получения информации (гйанендрийи) (т.е. способность слышать, видеть, воспринимать запахи, вкусы и касание) через практику карма йоги. Практикующий ее приходит к видению, пониманию, и убеждению, что не является действующим, но только является свидетелем различных действий, которые выполняются телом, органами чувств, умом и так далее. Таким образом практикующий остается отстраненным от этих действий, выполняя подобную деятельность. Это называется нишкама карма, и только она может называться йогой. Суть нишкама кармы в том, что у практикующего нет желания получить какой бы то ни было плод от выполняемых им карм, но выполняет действия в отстраненном сознании и исключительно из любви к Господу. Это называется карма ништха, т.е. постоянство в выполнении деятельности в духе отстраненности. Благодаря такой практике человек превосходит ограничения тела, органов чувств и ума, и утверждается в постоянных размышлениях на духовных истинах (гйана ништха). Так утвердившись в духовных истинах практикующий достигает гйана йогу. Контроль над чувствами, который приходит в рамках практики карма йоги - это контроль над кармендрийами. Контроль над чувствами, который приходит на этапе гйана ништха — это саньяма гйанендрий. Нестабильность и страсти практикующего (раджа гуна садхака), также как инертность и невежество (тамо гуна) разрушаются практикой карма йоги. Этап карма ништхи завершается когда тамо гуна и раджо гуна устраняются. Тогда возникает этап гйана ништхи. На этом этапе саттва гуна практикующего укрепляется и углубляется, проявляя практику гйана ништхи, и семена истинного знания, т.е. гйаны начинают прорастать в его интеллекте. Все это говорит о том, что до тех пор, пока человек не реализовался на этапе карма йоги, у него нет возможности начать практику гйана йоги. Это значит что карма йога и гйана йога являются двумя разными этапами одной йоги, т.е. единого духовного пути.

Господь Кришна говорит в Бхагавад Гите (3.3): *«В этом мире Я об-*



учаю двум путям духовности. Пути знания мудрых и знающих, и пути действия деятельных». Путь знания принимается мудрыми людьми, этот путь также известен как буддхи йога (йога разума). Практик должен вовлечься в карма йогу и достичь в ней совершенства, прежде чем войти в практику буддхи йоги или гйана йоги. Господь Кришна также говорит (2.39): *«Итак я объяснил тебе мировоззрение тех, кто следуют путем санкхи (путем мудрости), о Арджуна. Теперь же услышь о пути йоги (пути практики или действия). Приняв его ты освободишься от оков кармы»*. Только тот, кто с правильным пониманием выполняет кармы отрешенным образом, принося в жертву их плоды, освобождается от оков этих карм. Господь Кришна говорит в Бхагавад Гите (2.51): *«Мудрые, успокоившие свой ум, оставив плоды своих действий, освобождаются от цепей рождений, обретая состояние, неподвластное страданиям»*. Кришна объясняет, что такое равновесие ума возможно только через совершенство в карма йоге: *«Обретшие спокойствие разума (буддхи) способны отбросить последствия как плохих так и хороших поступков, которые они заработали в этом мире. Поэтому всегда стремись к йоге (спонтанному действию). Йога это таинство действия (или: Йога - это точность в действии)»* БГ (2.50).

Из обсуждения выше становится понятно что карма йога и гйана йога (которая включает санкхья йогу или буддхи йогу) взаимосвязаны. Успеха в одной из них не возможно достичь без успеха в другой. Если сказать коротко, то без карма йоги человек не достигнет успеха в гйана йоге. Карма йога это этап до гйана йоги, а гйана йога это этап следующий после карма йоги. Поэтому гйана йога или санкхья йога и карма йога не должны восприниматься как две разных йоги но как два разных этапа одной целой йоги, пурна йоги. Чтобы прояснить этот момент, Господь Кришна говорит в Бхагавад Гите (5.4-5): *«Невежды полагают, что санкхья и йога (или гйана и карма) отличны. Знающие же объясняют, что тот, кто утвердился о одном, достигает плодов их обоих. Состояние освобождения достигаемое знанием санкхи может быть также достигнуто деятельностью (кармой) в йоге»*.



Поэтому во истину видят лишь те, кто не видит различий в санкхье и йоге».

Основная цель карма йоги это привести к искоренению желаний из глубины сознания на обретение плодов деятельности. Вся деятельность практикующего, которая выполняется с наличием любых желаний в глубине сердца (антахарана) на получение плодов кармы, называется сакама карма. Сакама карма является причиной последующих рождений и смертей, и не может привести к освобождению. Деятельность, выполняемая практиком на этапе карма йоги называется нишкама карма (действие, лишённое желаний). Такая свободная от желаний карма и считается средством для достижения освобождения. До тех пор, пока находящийся на пути знания практик не очистил свое сердце свободной от желаний деятельностью, он не может быть стабильным на этом пути. Поэтому перед тем как встать на путь гйана йоги практикующий выполняет свободную от желаний деятельность через практику карма йоги. Так он обретает наишкармйабхаву (состояние отстраненности сознания от плодов деятельности) следуя пути карма йоги. Ему открывается путь гйана йоги только после обретения наишкармйабхавы.

Теперь мы постараемся разобраться в том, что такое наишкармйабхава. Господь утверждает в Бхагавад Гите (3.7): *«О Арджуна! Уникален тот, кто утверждает умом контроль над чувствами (индрии), и, свободный от всех привязанностей, практикует карма йогу своими органами действия (кармендрийи)»*. Состояние, при котором в сознании не возникает привязанности к плодам кармы известно как наишкармабхава. Это состояние не означает отказ от кармы, или ее отсутствие, но выполнение кармы без привязанности к последующим ее плодам. Поэтому Кришна проясняет (3.4): *«Состояния наишкармья не достичь неучастием в карме, не достичь же его и простым отказом от кармы»*. Но продолжающий практику нишкама кармы (свободной от желаний деятельность) достигает верха йоги и обретает освобождение. По этой причине Кришна наставляет Арджуну (3.19):



«О Арджуна! Всегда оставайся вовлеченным в карму без привязанностей к ее плодам, потому что освобождения достигает лишь тот, кто вовлекается в карма йогу без привязанностей».

Теперь следует понять во всех деталях, что такое нишкама карма йога. Нишкама карме было дано другое название, йагйартха карма, или карма, свершенная ради йагьи (подношение на жертвенный огонь). Кармы, свершенные без желания плодов не сковывают человека. Таким же образом йагйартха кармы, или выполненные кармы ради йагьи, В отношении этого Кришна говорит (3.9): *«О Арджуна, действия, помимо йагйартха кармы сковывают человека в этом мире. Поэтому работай без привязанностей к плодам своей деятельности».* Но Он также сказал, что йагья зарождается в нишкама карме (йагья карма самудбхаван). Сакама кармы разрушаются этой йагьей. По этому поводу в Гите также сказано (4.23): *«Все кармы растворяются у того, кто свершает их ради йагьи, кто освободился от привязанностей и чье сознание утвердилось в знании».*

Эта йагйартха карма имеет две формы, индрия карма и прана карма. Принесение в жертву органов чувств на огонь саньямы (обуздания) и поднесение в жертву объектов чувств на огонь чувств называется индрия карма. Практика того, кто апану приносит в жертву пране, и прану приносит в жертву апане, в практике пранайамы через метод оставления токов праны и апаны, называется прана карма. Эти два вида йагйартха кармы являются частью атмасаньяма йоги (йога самоконтроля). Об это говорится в Гите (4.27): *«Некоторые приносят в жертву всю карму индрий тогда как другие приносят в жертву все кармы праны на огонь, возожженный йогой».* Практикующий разрушает все грехи через подобное выполнение йагйартха карм, и становится достойным обрести мокшу. В этом отношении Гита говорит (4.32): *«Ты сможешь достичь освобождения, поняв что все йагьи, детально описанные здесь постигшими Брахман Великими Личностями, рождены из кармы».*



Мы уже обратили внимание читателя на то, что в практике нишкама кармы или йагйартха кармы важную роль играет пранайама. Другое слово, описывающее практику пранайамы, это тапа. Писания утверждают: «пранайамат на тапах парам», что значит нет лучше тапы, чем пранайама. Нечистоты тела и ума устраняются пранайамой, и она же разжигает знание. Эта тапа является первым этапом крийа йоги. Давая определение крийа йоге в первом афоризме главы о практике, Мудрец Патанджали говорит: «тапа, свадхйайа и ишварапранидхана составляют крийа йогу». Таким образом йагйартха карма и пранайама являются составляющими крийа йоги. Как уже было отмечено ранее, пранайама или тапа проявляют знание, разрушая физические и ментальные нечистоты.

Свадхйайа следует после тапы в крийа йоге. Не следует понимать это слово как чтение книг. Сва значит душа, Я, а свадхйайа значит изучение себя как души. Другими словами созерцание своей души и есть свадхйайа. Когда йог сосредотачивает свое сознание на душе и является свадхйайей крийа йоги. С такой направленностью сознания разжигается знание. Так, свадхйайа является синонимом гьяна йоги, как же как и тапа синоним карма йоги.

Ишварапранидхана, третий этап крийа йоги, является синонимом бхакти йоги. Как мы увидим ниже, самадхи аштанга йоги и ишварапранидхана крийа йоги указывают на одно и то же состояние. Мудрец Патанджали объясняет в одном афоризме, что ишварапранидхана является лучшим средством достижения самадхи. Таким образом ишварапранидхана является синонимом бхакти йоги. В этой позиции мы можем видеть, что карма йога, гьяна йога и бхакти йога соответствуют крийа йоге.

В этой связи мы можем вспомнить карма йогу и гьяна йогу. Тамо гуна (качества невежества и ленности) и раджо гуна (качество похоти, жадности и гнева) практикующего разрушаются практикой карма йоги, и саттва гуна (качество знания и чистоты) прояв-



ляется. С подобным восхождением саттва гуны происходит переход практика в гйана йогу. В этом контексте Господь Кришна обращает наше внимание в Бхагавад Гите (14.17): *«из саттвы приходит знание»*. Карма йога выполняется телом, тогда как гйана йога умом и интеллектом. Практика йоги сначала очищает тело, далее ум, после ум утверждается на своем Я, и в конечном итоге ум разрушается. Очистительная последовательность души в йогической практике такова: сначала тело, далее ум, после органы чувств, и в заключении интеллект. В отношении этого в Бхагавад Гите утверждается (5.8-9): *«Йоги выполняют карму без привязанностей, телом, умом, интеллектом или органами чувств только ради очищения своего сердца. Когда подобным образом возникает нишкама карма через практику отстраненной карма йоги, осознание себя действующим разрушается (картапана)»*. Это называется кармасанйаса йога. В Гите Кришна на эту тему говорит следующее (6.1): *«Того можно считать санйасином или йогом, кто выполняет предписанные обязанности (картавайя карму) без желания получить плоды своей деятельности. Однако не следует считать йогом или санйасином того, кто отказывается от предписанных карм и не вовлечен в священные жертвенные ритуалы»*. Далее он говорит (6.2): *«О Арджуна, то что называют отречением (санйаса), это является йогой, потому что не отрекшись от желаний не возможно быть йогом»*. И Господь продолжает (6.3): *«Выполнение карм в духе отречения является средством вхождения в йогу. Буддхи (интеллект) или гйана (знание) является средством того, кто уже в йоге»*. Таким образом карма йога для начинающих в йоге (йогарурукша), тогда как гйана йога для тех, кто утвердился на пути йоги (йогарудха). Это значит что в начале садхака отстраняет свои чувства от объектов чувств, и отказывается от желаний своего ума, достигая тем самым ощущение отстраненности (нишкама бхаву) в практике карма йоги. Далее он входит в практику гйана йоги, и уже известен как утвержденный в йоге практик (йогарудха). В этой связи Кришна опять же говорит (6.4): *«Йога называют йогарудха когда он не привязан к объектам чувственных удовольствий или карма, и оставля-*



ет все желания». После того, как йог достигает этапа йогарудхи, все его сомнения разрушаются через практику гйана йоги, и в конечном итоге он обретает трансцендентные знания, и утверждается в своем собственном Я. Семена его накопленных карм (санчита кармы) также уничтожаются в таком состоянии гйана йоги. Следовательно он не рождается вновь, и достигает состояния мокши, или освобождения.



ЧАСТЬ II. КВАРТЕТ ЙОГИ

ГЛАВА 5.

КВАРТЕТ ЙОГИ

Мы проанализировали группу взаимосвязанных практик йоги, а именно карма йогу, гйана йогу и бхакти йогу в предыдущей главе. Вместе взятые эти три практики формируют полную йогу (пурна йога). Теперь давайте проведем анализ другой группы взаимосвязанных йог, которые вместе создают одну великую йогу (маха йога) или полную йогу (пурна йога). Эта вторая группа включает мантра йогу, хатха йогу, лайа йогу и раджа йогу. Прежде чем мы проведем их сравнительный анализ, давайте кратко рассмотрим каждую из них в отдельности.

Люди, не уделившие свое внимание серьезному изучению этих практик йоги могут подумать, что эти йоги состоят из известных практик, таких как повторение мантр, практика асан и пранаямы, и попытке сконцентрировать свой ум на объекте медитации. Однако в реальности эти практики представляют из себя значительно больше, чем кажется на первый взгляд. Каждая практика в этой группе имеет свои традиционные методы, связанные с конкретной метафизической философией. По этой причине мы предлагаем читателю сначала ознакомиться с этими формами практик по отдельности, прежде чем приступить к рассмотрению их взаимосвязей.



ГЛАВА 6.

МАНТРА ЙОГА

Мантра йога - это путь утонченного звукового воздействия. Он использует особый метод изменения как сознания, так и материи посредством тонкой звуковой вибрации. Эти вибрации звука тонкие и уникальны по своей природе, и следовательно отличаются от тех, которые известны современной науке. Этот особенный звук называется шабда брахма (слово вселенной) или наада брахма (звук вселенной). Эти звуковые вибрации непрерывно пронизывают собою всю вселенную. Они могут оказывать влияние как на грубую так и на тонкую материи вселенной, и таким образом оказывать воздействие на человеческое тело и его ум.

В писаниях Индии утверждается, что весь проявленный мир был сотворен энергией этих утонченных звуковых вибраций. Даже современная наука подтверждает тот факт, что энергия может трансформироваться в материю и наоборот. Также и современная психология принимает тот факт, что мысль является энергией, которая способна затрагивать материю. Конечно же такая трансформация энергии будет зависеть от посредника тонкого звука. Поэтому вполне уместно предположить, что весь проявленный мир это сложное следствие безграничных



действий и взаимодействий тонких звуковых вибраций, которые являются отражением космической энергии или Бога. Мудрец Патанджали говорит: «Звук пранавы (АУМ) обозначает Господа (Ишвара)» (Йога Сутры 1.27). Все безграничное многообразие звуков проявляется из этого изначального звука АУМ. Этот основной базовый звук является самым утонченным, всепронизывающим и созидательным по своей природе. Он обычно обозначается одним символом ॐ (АУМ). Этот звук является чистой энергией Божественного созидания, из которой возникают все функции и формы вселенной. Этому звуку предшествует только идея или мысль Божественного замысла, которая его проявляет.

Также как сознание исходит от Бога ко всем формам жизни, так и эта тонкая вибрация, исходя от Него, протекает от самых тонких структур к более грубому, физическому проявлению. Это значит что сознание способно оказывать влияние на звуковые вибрации, а через звук влиять на материю. Таким же образом звуковые вибрации, переданные особой техникой, способны оказывать влияние на сознание. Этот принцип формирует основу мантра йоги, путь раскрытия сознания с помощью тонкого звукового воздействия.

Мантра йога признает, что весь скрытый потенциал сознания и тонких звуковых вибраций исходит от священного, мистического слога АУМ. Мудрецы и йоги древней Индии утверждают, что в этом слоге три буквы, А, У и М. Он содержит в себе могущество на раскрытие внутреннего света, и развить обычное сознание индивидуума до сверхсознания. Эти мнения мудрецов и йогов основаны на внутреннем восприятии и духовном практическом опыте.

Могущество пранавы мантры (АУМ) находится у каждого человека в потенциальном состоянии, поэтому ее следует развить и привести в состояние активности, чтобы прийти с ее помощью к духовному продвижению. Для того, чтобы получить плоды, необходимо сначала посеять семя, и заботится о плодоносном



дереве. Также и мантру необходимо развить правильным методом и соответствующей дисциплиной. Опять же требуются годы, прежде чем вырастет дерево и принесет свои плоды, также и с раскрытием сил мантры требуется сложная и продолжительная практика. Сила мантры проявляется только тогда, когда сознание практикующего отходит от внешнего мира и обращается внутрь. Однако в большинстве случаев практика показывает, что сознание не так то просто обращается внутрь. Процесс интроверсии содержит множество препятствий (антарайа). Чтобы преодолеть препятствия, мантра йога предлагает два вида практики, джапа (повторение мантры), и артха бхавана (размышления над значением мантры).

Джапа значит практика повторения мантры в соответствии с указаниями. Ее необходимо повторять с большим терпением часами, днями и годами, прежде чем придет желанный результат от практики. Опять же повторение мантры не может быть механическим, но должно сопровождаться определенным умонастроением и эмоциями, чтобы создать необходимую концентрацию сознания. Это приводит ко второй форме практики мантры, т.е. артха бхавана, а именно к размышлениям над важностью повторяемой мантры. Именно данный аспект связывает джапу с силами ума, эмоциями и сознанием, превращая их в разновидность медитации. Эффективность данной медитации зависит от глубины, до которой тонкие звуковые вибрации затрагивают внутренние слои сознания. Так духовный звук выводит скрытые потенциальные возможности в активное состояние. Также как семена разных видов прорастают в разные деревья, приносящие разные плоды, также и разные мантры высвобождают разные способности.

Мантра может иметь однословную или более сложную структуру, представляющие определенную формулу звука, обладающее невероятной силой заклинание, которое раскрывается при повторении с сосредоточением на ее значении. Есть бесчисленное множество мантр, среди которых наиболее священна



однослоговая мантра АУМ, а также святые имена Господа, священные формулы и предложения духовных писаний. Истинный смысл всех этих мантр доступен только тем, кто утвердился в совершенном единении со своим божественным Я и через эту связь с Божественным Сознанием. Когда в процессе должного повторения мантры в глубине самого сердца возникают тонкие звуковые вибрации, вся система практикующего трансформируется внутренним Я, и в последствии Божественным Сознанием.

Мантры обладают разной силой, но одна из них с наивысшим потенциалом это пранава или АУМ мантра. Мантра йога проявляет два эффекта: она проецирует индивидуальное сознание во вселенную, а высшее сознание отражает в индивидуальном сознании. Это возникает на основе утонченного научного принципа, утверждающего что любые виды движений грубых и тонких материй сопровождаются звуком, и наоборот. Согласовываясь должным образом с сосредоточением ума, мантры оказывают неуловимое воздействие, а также проявляют духовное видение. Поэтому их могущество затрагивает душу и творит чудеса.

Возвращаясь к методу мантра йоги, джапу (повторение мантр) можно подразделить на две большие категории, а именно волевое повторение и спонтанное повторение. Волевое повторение можно разделить на три вида:

- вачика,
- упаншу
- манасика.

Повторение мантры называется вачика, когда мантра повторяется вслух, упаншу когда мантра повторяется мягким шепотом, и манасика когда повторение происходит в уме. Когда же мантра спонтанно выходит сама из глубины сознания, она называется чайтасика. Сила этих практик увеличивается по мере приведенного их перечисления. Это значит что сила безмолвной мантры выше той, что произнесена вслух. Опять же безмолвное



повторение мантры является только этапом на пути к спонтанному повторению мантры. Но повторяемая мантра вслух является этапом к безмолвному повторению также как безмолвная на пути к спонтанной. Когда вербальная практика мантры приносит результат, она постепенно переходит в безмолвную практику. Другими словами ум берет джапу под контроль от органа речи (языка). В результате движения губ переходят в ментальное обращение. В последствии подсознание (сердце) берет контроль над джапой, забирая инициативу даже от ума. Когда возникает подобный эффект, джапа становится спонтанной и возникает без участия волевого акта, что открывает путь к Богу.

Во время волевого акта повторения джапы ум часто отвлекается к своему рассеянному состоянию. Однако когда джапа становится спонтанной (чайтасикой), она безвозвратно приводит ум к концентрации. Продуктивность повторения джапы зависит напрямую от уровня ментальной концентрации. Во время спонтанного проявления джапы, т.е. мантра чайтаньи, достигается автоматическое и непрерывное повторение мантры. Во время спонтанного подсознательного повторения мантры, т.е. чайтасика джапы, возникает как часть процесса регулируемое и спонтанное дыхание, являющиеся частью практики йони мудры.

В среднем обычный человек осуществляет 21 600 дыханий в сутки. Когда ритм дыхания замедляется, беспокойство ума также снижается, подобно тому как ум возбуждается при учащенном дыхании. Поэтому для того, чтобы успокоить ум, сделать его интровертным и сосредоточенным на значении повторяемой мантры, весьма существенно снизить ритм дыхания. Когда дыхание объединяется с повторением мантры, размеренность повышается и оно замедляется. Как следствие мыслей в уме становится меньше, что в свою очередь помогает еще больше замедлить дыхание. Когда в конечном итоге дыхание становится очень медленным, человек слышит внутренний тонкий звук АУМ спонтанно, утверждая внутреннюю связь со своим Божественным, т.е. атманом (душой).



ГЛАВА 7.

ХАТХА ЙОГА

Слово Хатха имеет больше одного значения, среди которых сила и насилие. Рассматривая слово в свете этих значений, хатха йога рекомендует силовые техники самодисциплины. Другие значения слова хатха - упорство, настойчивость и жесткость. В свете этих значений хатха йога является путем, требующим от практикующего приложения постоянных усилий. И опять же другое значение слова хатха это неизбежность или абсолютная необходимость. Если рассматривать с этой позиции, то хатха йога является неизбежным аспектом практически всех других видов йоги. Помимо этих широко известных значений хатха йога указывает особое значение, основываясь на своей самой важной технике, а именно регулирование и контроль дыхания. Хатха йога, когда рассматривается в свете этого значения, указывает на путь физического очищения и контроля дыхания. Дыхание, или жизненный воздух, играет важную роль в этой йоге.

По сути дела слово хатха, состоящее из двух слогов ха и тха, указывает на особый вид йоговского дыхания, которое приводит к полному контролю тела а также до определенной степени контролю над умом. Слог ха указывает на восходящий ток жизненной энергии (прана ваю), а слог тха символизирует нисходящий ток жизненной энергии (апана ваю). Эти слоги также указывают на последовательность дыхания через правую и левую



ноздри соответственно (свара). Дахание ха считается генерирующим тепло дыханием, или солнечным дыханием. Оно также называется позитивным дыханием. С другой стороны дыхание тха является охлаждающим дыханием, и поэтому известно как лунное или негативное дыхание. Поэтому слово хатха йога указывает на совмещение двух разных токов дыхания через их регулирование.

Очевидно, что когда два противоположных тока, позитивный и негативный, восходящий и нисходящий, горячий и холодный и т.д. объединяются или смешиваются вместе, возникает нейтральное состояние. Цель хатха йоги в приведении к такому нейтральному состоянию путем захвата всех жизненных процессов в теле через контроль над дыханием. Однако такое прекращение жизненных процессов в теле не является целью, но должной и необходимой подготовкой к более продвинутым духовным практикам, которые приводят к полной остановке мыслительных процессов. Состояния духовного просветления и сверхсознания, которые считаются высшей целью йоги, возникают только при наличии полной остановки сознания. Однако значимость хатха йоги не возможно переоценить, поскольку она является незаменимым средством на пути к высшей цели.

Большинство людей воспринимает хатха йогу как средство оздоровления и телесного развития. Так как тело является важным инструментом, от которого зависит духовные достижения, одна из основных задач сводится к поддержанию тела в состоянии здоровья и физической пригодности. Чистота других инструментов, например ума, не возможна без чистоты тела. Хатха йога преимущественно рассматривает взаимное влияние тела и ума друг на друга, а также установление между ними должного баланса. Преимущественно она является физической дисциплиной, хотя до определенной степени и расширяет ментальные рамки. Она приводит к гармонии в жизни между физическим, ментальным и духовным уровнями. Таким образом она больше чем обычная физическая практика, поскольку в ней за-



ложена духовная составляющая.

Хотя хатха йога является преимущественно физической дисциплиной, не следует думать, что на этом ее функция заканчивается. Техники, выполняемые на уровне физического тела, в конечном итоге приводят к остановке сознания, из чего возникает состояние просветления и сверх сознания. Приблизится к такому высшему блаженному состоянию сознания возможно только через продвинутые техники лайа йоги и раджа йоги. По этой причине хатха йогу часто описывают как обязательный этап, предваряющий практику лайа йоги или раджа йоги, которые преимущественно задействуют в своих техниках ум. И это очевидно, ведь даже современные исследования указывают на то, что хорошее физическое состояние и медленные, ровные и спокойные вдохи и выдохи способствуют ментальному сосредоточению и медитации. Эта теория признает взаимозависимость, которая существует между телом и умом. Поэтому любые изменения в теле затрагивают ментальное состояние и тоже самое наоборот.

Как правило йога направляет человека к духовному возвышению, но необходимым условием является чистота тела и ума. Когда подобной чистоты нет, практика йога скорее принесет вред нежели благо. Поэтому перед тем, как начать серьезную практику йоги, следует правильно использовать тело и ум через соблюдение этических йоговских правил и норм (йамы и нийамы), а уже после принять практику хатха йоги. Мудрецы и йоги минувших эпох полагали, что первым шагом к обузданию ума и высвобождению духа является обуздание тела.

Стабильность ума напрямую зависит от чистоты и здоровья тела. Помня поговорку «в здоровом теле здоровый дух» необходимо всегда помнить об этой связи тела и ума. Следует быть внимательным и прилагать усилия к достижению баланса и гармонии между ними. Надо заботиться о том, чтобы ум и тело были в гармоничной совместной практике, для достижения успеха



на пути самореализации. На тело следует смотреть как на храм, в котором пребывает атман (душа), и поэтому позаботится о его чистоте и здоровье. Тело должно быть здоровым, чистым и проворным. Поскольку продвинутые этапы йоги требуют от практикующего невероятной стойкости перед лицом неминуемых трудностей, телу следует предоставить всю необходимую тренировку, энергию и выносливость. Если тело лишено подобной подготовки, при некоторых формах предстоящих испытаний оно может не справиться со стрессом. Поэтому тело необходимо подвести как можно ближе к состоянию физического совершенства методами хатха йоги, подготовив его как можно лучше к предстоящим высшим духовным опытам.

Практикующий хатха йогу хорошо понимает, что контроль над телом всего лишь подготовка к контролю над умом, который является целью любой формы йоги. Когда его тело становится гибким, здоровым и не подверженным болезням, он в своей практике переходит далее к овладению своим умом. Так, начиная с физических практик он переходит к более продвинутым ментальным практикам, которые в свою очередь приводят к расширению рамок сознания, раскрывая скрытый потенциал ума.

В результате взаимодействия жизненных токов (пран) в теле, тело склонно к нестабильности и неосознанным телесным движениям. Эти телесные движения и нестабильность пран возникают у всех нормальных людей без исключения, удерживая их в узких рамках естественных сил притяжения, электричества, болезней, увядания, и даже старения и смерти. Мнение обычных людей говорит о том, что эти ограничения непреодолимы. Однако мудрецы и йоги прошлого утверждают, что подобные телесные функции и силы возможно подчинить и приостановить, с последующими невероятными результатами. Традиция йоги минувших эпох говорит нам о том, что преодолеть можно даже смерть, которая в противном случае кажется непреодолимой. Через свои уникальные техники практика хатха йоги значительным образом помогает приблизиться к этой цели. На первых



этапах она позволяет сделать тело гибким и свободным от нечистот. Она также устраняет обычные телесные потребности и лишние привычки. Далее она повышает телесную иммунную систему, и продляет молодость и долголетие. В конечном итоге ее преимущества могут достигнуть победы над смертью.

Основные техники, составляющие практику хатха йоги следующие:

- *асана* (упражнения),
- *пранайама* (контроль дыхания),
- *шаткрийи* (очистительные практики),
- *мудра* (упражнения с замками),
- *кундалини джагрути* (пробуждение кундалини),
- *пратйахара* (отстранение ума от чувств).

Все вместе эти практики называются тапа (аскетизм или лишения). При совместной практики эти техники избавляют тело от боли и болезней, позволяя практику беспрепятственно продолжить свой путь к контролю ума и раскрытия духа. Таким образом техники хатха йоги позволяют создать необходимую основу, на которой человек продвигается дальше к более высоким этапам йоги, т.е. лайа йоге и раджа йоге.

Техники хатха йоги сформированы с целью восстановления естественного баланса в теле, приводя к равновесию противоположные силы. Эти техники возникают на основе принципов действия тонких жизненных токов тела (пран), и пробуждения спящей кундалини. Поскольку нестабильность рук и ног, усталость, физическая боль, ленность, болезни и т.д. вызывают физическую нестабильность и беспокойства в уме, практика упражнений, контроль дыхания и очистительные практики приводят к физическому расслаблению и очищению. Направленные вовне чувства приводят к ментальной нестабильности. Поэтому



техника пратйахары, т.е. отстранение ума от объектов чувств, приводит ум в спокойное состояние. Так все техники хатха йоги предназначены для устранения любых неполадок через огонь аскез и подвижничества (тапа). Они устраняют все нечистоты накопленные на внутренних слоях и чувственных инстинктах нашего существа. Это позволяет использовать тело самым эффективным образом с целью духовного продвижения, отстранить ум от объектов чувств посредством контроля над органами чувств, таким образом предотвращая любые возможные препятствия с их стороны. Подобное отстранение чувств от объектов является пратйахарой, или высшей точкой на пути хатха йоги.



ГЛАВА 8.

ЛАЙА ЙОГА

Лайа в переводе значит разрушение или поглощение. Поэтому лайа йога значит путь полного погружения ума. Также как соль сначала впитывает воду, а потом растворяется в ней, также и ум сначала направляется внутрь, а потом поглощается внутренним тонким звуком (наада). В конечном итоге ум растворяется в своем источнике, пракрити (первичная форма материи). Таким образом лайа йога преимущественно направлена на обретения контроля над ментальными процессами. Практикующий лайа йогу человек проявляет высокие формы сознания, обретает контроль над умом и к нему приходят невероятные силы, в результате контроля над ментальной деятельностью.

Знание о лайа йоге приходит только после обретения контроля над дыханием (пранайама), которая является техникой хатха йоги. Обретя контроль над жизненной энергией тела (праной) человек обретает стабильность в теле. Далее он пытается отстранить свой экстравертный ум от внешних объектов и направить его внутрь. В заключении практикующий обретает полный контроль над умом в рамках лайа йоги. Опытные йоги проясняют, что ум контролирует чувства (индрии, которых в общей сложности пять познающих и пять действующих), жизненная энергия (прана) является господином ума, лайа (погружение) властвует над праной, а в свою очередь лайа поддерживается наадой (внутренним тонким звуком). Когда ум и прана растворяются посредством техник лайа йоги, высшая форма духовного экстаза и блаженства проявляется сама собой.



Многие люди часто говорят на темы о лайа йоге, но очень редкие понимают реальную природу этой практики. На этапе лайа (растворения и погружения) тело практикующего остается бездейственным и стабильным, дыхание остановлено, ум свободен от любых форм чувственного восприятия, оставаясь в свободном от изменений состоянии на фоне отсутствия мыслительных процессов. Все желания и намерения на таком этапе практики прекращают свое существование. Словами подобные состояния описать не возможно, природа лайа йоги может быть должным образом постигнута через практический личный опыт.

Основная техника лайа йоги - слушание внутреннего мистического звука, который известен как анахата наада (самопроявленный звук). Обычные внешние звуки возникают при столкновении двух предметов, они то и воспринимаются ухом. Однако проявленный без столкновения предметов звук по своей природе утончен и может быть слышан только внутри. Этот анахата наада возникает спонтанно в области сердца, где пребывает индивидуальная душа, находящаяся в его тонких вибрациях. Когда человек воспринимает этот мистический тонкий внутренний звук, ум привлекается к этой вибрации и постепенно погружается в этот процесс слушания. По мере углубления и поглощения ума в этом процессе слушания, внутреннее Я раскрывает само себя. Когда истинное Я проявлено, практикующий выходит за рамки эгоцентричного существования, и получает прямой опыт отождествления с самим собой. Это этап самореализации является высшим пределом, обретаемым в практике лайа йоги.

Могут быть и другие менее эффективные методы достижения ментального сосредоточения, однако техника слушания мистического внутреннего звука (наданусандхана) лайа йоги вне конкуренции и является лучшей. Когда впервые изнутри услышан анахата наада, практикующий полностью им заворожен. Он испытывает великое воодушевление и энтузиазм. Это этап вхождения в сферу наада йоги (путь внутреннего звука), которая по праву считается лучшей частью лайа йоги. Когда в теле прояв-



ляется повышенная чувствительность, эффект этих внутренних звуков воспринимается по всему телу, распространяя нежное тепло. Сердце погружается в ощущения радости и любви, тогда как ум погружается в размышления над внутренним звуком. На этом этапе уже не требуется никаких дополнительных усилий для того, чтобы сделать ум интровертным. Таким образом наданусандхана является уникальным ключ к естественной интроверсии ума. Без дополнительных трудностей и усложнений ум перестает замечать внешнее окружение и другие отвлечения. Поэтому ум быстро утверждается в однонаправленности. Ментальная концентрация становится легко доступной, когда ум полностью погружен во внутренний тонкий звук. На этом этапе возникает ощущение легкого головокружения, похожее на алкогольное опьянение, поскольку наступает этап постепенного разрушения ума. В конечном итоге когда ум полностью разрушается в процессе полного погружения во внутренний тонкий звук, божественность внутри, т.е. атман (душа) воспринимается вместе с высшим блаженством (ананда).

До тех пор, пока воспринимается внутренний спонтанный звук, следует понимать, что уму предстоит пройти еще последний из пяти первоэлементов (махабхуты), а именно эфир (акаша). Следует понимать, что звук (шабда) не может существовать вне пространства (акаша). Однако впоследствии, когда ум йога превосходит даже элемент эфира, все внутренние звуки пропадают, и достигается состояние безмолвия абсолютной стабильности. В конечном итоге ум со всеми внутренними звуками растворяется в этом беззвучном состоянии. Это лишнее всех форм конечное состояние высшего трансцендентного элемента (таттва) параматмана (высшее Я), которое прославляется как Брахман (конечная реальность). Это конечный этап лайа йоги, и начало раджа йоги. По сути дела практика лайа йоги дается с целью достижения раджа йоги, которая является высшей формой йоги. Йог обретает освобождения от круговорота рождений и смертей только тогда, когда должным образом утверждается в рад-



жа йоге. Только настоящий раджа йог способен избежать смерти, и это должно быть конечной целью истинного искателя йоги, потому что является настоящим освобождением от круговорота рождений и смертей.



ГЛАВА 9.

РАДЖА ЙОГА

Раджа йога в переводе значит королевский путь. Это высшая форма йоги. Это путь ментального контроля, конечный продукт которого полное устранение ума. Другими словами это путь отсутствия ума (аманаск йога). Он приводит к божественному сверх-сознанию. В его основе техники, которые позволяют управлять умом, превосходить эго и постигать состояние бытия вне рамок и ограничений. Раджа йога это путь созерцательных и медитативных практик. Поэтому часто эту практику называют дхьяна йогой (путь медитации), благодаря которой ум ставится под контроль, и практик раджа йоги возвышается со своего ограниченного обусловленного состояния к высшему, безграничному и свободному от обусловленностей состоянию.

Раджа йог обретает интуитивное восприятие, мудрость и духовное просветление на трансцендентном уровне, где эго личности или индивидуальности и формы прекращают свое существование. Раджа йог превосходит даже самые утонченные виды сознания благодаря полной остановке ума. Благодаря постижению необусловленного, находящегося вне двойственности состояния сверх сознания он превосходит все уровни эго. Безусловно, очень редкие йоги достигают этого конечного этапа раджа йоги.

На высших этапах раджа йоги пропадает различие между знающим, объектом познания и самим знанием. Так йог воспринимает единство себя с Высшим Духом или Конечной Реальностью (Брахманом). В таком состоянии происходит освобождение от



физических, ментальных и эмоциональных факторов, под контролем которых до этого момента он всегда находился. Такова истинная свобода от всех видов рабства, истинное состояние освобождения (мокша). Такой освободившийся йог остается в полной мере свободным от обусловленности, несмотря на пребывание в человеческой плоти. Он пребывает в совершенном равновесии и непрекращающемся блаженстве. Его сознание превосходит все формы иллюзий, стабильно пребывая в единстве с Высшим Духом. Поскольку разум раджа йога не затронут колебаниями и пребывает в единстве с Высшим Духом, она также связана с практикой буддхи йоги (путь интеллекта). Безмятежность ума и равновесие рассудка являются наиболее важными факторами в практике раджа йоги. Господь Кришна утверждает в Бхагавад Гите (2.48): «Безмятежность ума называется йогой». И далее (2.51) Он опять же произносит: «Мудрые, обретшие равновесие интеллекта и отказавшиеся от плодов своей деятельности, свободны от оков рождений. Они обретают состояние, в котором нету злобы, недугов и скорби».

Уже понятно, что у практикующего раджа йогу человека тело не связано с умом. Хотя все физиологические функции тела продолжают свою деятельность, у них нет возможности влиять на ум. А также понятно, что органы действия такого йога не реагируют на раздражители внешнего мира, также как и познающие органы чувств в полной мере втянуты в себя. Поэтому тело не имеет ответной реакции как на внешние, так и на внутренние раздражители. Он осознает только ментальный феномен, который никак не связан физическим телом. Таким образом когда тело перестает реагировать на любые виды внешних раздражителей, и когда ума пребывает лишь только в сфере сознания, человек считается достойным кандидатом для практики раджа йоги. Данное условие является обязательным для практикующего раджа йогу.

Все изменения, возникающие в процессе практики раджа йоги имеют исключительно ментальную природу и в рамках сознания. Это говорит о том, что все техники функционируют на



тонком уровне, т.е. вне рамок физического тела. Каждая последующая трансформация более значима, гораздо интенсивней и в разы глубже предшествовавших. С каждой последующей трансформацией в сознании возникает более глубокое спокойствие, прибавляется внутренняя сила и углубляется трансцендентное знание. Когда все трансформации завершаются, проявляется прямое восприятие или постижение истинного Я (атмана), пребывающего в глубине сознания. Достигнув такого внутреннего этапа истинного существования превосходится ложное эго йогина, которое до сих пор являлось причиной рабства внешнего, ограниченного и нереального существования.

Трансформация ума и сознания хоть и проявляется в бесчисленном множестве этапов, все же их можно классифицировать в три общие большие группы, на которых и основываются практические методы раджа йоги. Таким образом существует три основных этапа или метода раджа йоги, а именно: дхарана (сосредоточение ума), дхьяна (концентрация или медитация), и самадхи (равновесие или сверхсознание). Хоть у этих этапов разные названия, они составляют одну единую композицию, представляя собой прогрессивные этапы развития в сфере остановки сознания и достижения самореализации. Эти методы не статичны, это динамические этапы трансформации ума и сознания. Они связаны между собой не только последовательностью, но и являются неотъемлемыми составляющими единой практики. Они являются прямыми посредниками в достижении ментального отстранения (саньяма), что является сутью раджа йоги.

Первые две техники сводятся к концентрации ума, который продолжает оставаться функционирующим через неразличающий интеллект в рамках внешнего мира. Третий или последний метод вовлекает интуитивный интеллект, превосходя ментальный уровень и возвышаясь до пространства интуитивной воли и сверх сознания. Он превосходит физический, ментальный и эмоциональный уровни, и утверждает состояние совершенно-



го равновесия высшего различающего интеллекта. Первые два метода вовлекают существо частично, тогда как последний вовлекает все существование.

Все эти три метода связаны между собой последовательностью. Только значительно овладев техникой предшествующего метода возможно переходить к практике следующего метода. Однако сам переход от практики одного метода к другому возникает не обрывисто, так как все три составляют общую технику и последовательную прогрессию. Когда все три метода практикуются одновременно как одна техника, это называется саньяма (сдерживание). Владение саньямой открывает доступ не только к трансцендентному знанию и мудрости, но также проявляет сверхестественные силы у практикующего, которые называются сиддхи.

Давайте вкратце рассмотрим каждый из этих трех методов в отдельности.

Дхарана.

Дхарана значит фокусировка ума к определенной области ментальной деятельности, сосредоточение его (ума) на определенном Божестве, объекте или внутренней области тела, и попытка удержать его там стабильно, не позволяя энергии рассеиваться. Это очень сложно сосредоточить ум на определенном внутреннем объекте или области тела на долгое время. По началу ум продолжает свои странствия по привычке, но постепенно его рассеивание должно быть взято под контроль, а внимание сфокусировано в ограниченном пространстве. Предварительный этап такого фокусирования ума это его отстраненность от органов чувств. Поэтому сначала ум лишается своих блужданий и обращается вовнутрь, прежде чем он сможет сфокусироваться на чем-то ограниченном в небольшом пространстве. Когда уровень внимания увеличивается, ум становится сфокусиро-



ванным на поддержке или объекте на который он направлен. С последующей практикой способность удерживать ум на месте фокуса углубляется. Таким образом склонность ума к рассеянным состояниям постепенно устраняется через метод дхараны. Постепенно, когда отвращения устраняются в полной мере, достигается настоящая концентрация, позволяя практику перейти к следующему этапу практики, т.е. к дхйане (медитации).

Дхйана.

Дхйана значит направление непрерывного концентрированного тока мысли на объект, на котором сосредоточен ум через практику дхараны. Этот ток мысли непрерывен и стабилен, двигающийся в одном направлении. Таким образом дхйана вовлекает созерцательные размышления о конкретном Божестве или объекте в непрерывном токе мысли.

Это значит что даже во время этапа медитации ум продолжает оставаться активным также, как и на предыдущем этапе дхараны. Однако во время медитации деятельность ума уникальна. Его непрерывное течение возникает только в одном направлении с одним единым намерением. Поэтому он не рассеивается и не отвлекается. Если по какой-то причине возникает отвлечение, он автоматически начинает фокусироваться в ограниченном пространстве, возвращаясь к этапу дхараны. Опять же когда отвлечение устранено полностью, он возобновляет созерцательный процесс мышления автоматически. Это проясняет техническое отличие дхараны от дхйаны.

После продолжительной практики, когда достигаются цели медитации и ожидания от практики осуществлены, ментальная деятельность прекращается полностью через поддержку или объект сосредоточения. Так восприятие ума становится единым с объектом восприятия, подводя конец двусторонней связи или отличию, существовавшему между ними. Когда завершается



действие, средства выполнения действия естественно прекращают свои функции, освобождая площадку. Так же когда цели медитации завершены, йог автоматически переходит к следующему этапу, который называется самадхи.

Самадхи.

Самадхи значит состояние совершенного равновесия сознания, которое приводит к полному осознанию или сверхсознанию. На этом этапе ум освобождается от всех мыслей, и остается только пустота. По сути нет более осознания ума как такового. Это некое состояние вне ума. Хоть ум может быть должным образом утверждён в состоянии медитации (дхйаны) без малейшего отвлечения, все же осознание наличия ума не пропадает. Пока осознание ума не устраняется, ощущение субъективности или двойственности продолжает оставаться, и оно воспринимается как некая вуаль, скрывающая Реальность. Прямое восприятие сути Реальности возможно только тогда, когда осознание себя полностью утрачено в высшей цели.

Когда через технику самадхи йог погружается в самую суть своего глубинного сознания, все ментальные виды деятельности естественно устраняются, а фактор времени и пространства утрачивают свою значимость. Тогда его сознание озаряется светом духовности, и трансформируется в чистое сознание, находясь лицом к лицу с Высшей Реальностью (Брахманом), который до сих пор оставался сокрытым как величайшее таинство. Будучи просветленным Чистым Сознанием он избегает коварный круговорот рождения и смерти, и утверждается в вечной обители нескончаемого Блаженства. Такова цель всех йоговских достижений.



ЧАСТЬ III. МАХА ЙОГА

ГЛАВА 10.

КВАРТЕТ ЙОГИ ЭТО ОДНА МАХА ЙОГА

Квартет йоги — это одна Маха Йога. Теперь давайте проанализируем, что говорят древние йоговские тексты про то, что квартет четырех йог составляют единую маха йогу.

Шива Самхита (5.216) утверждает: *«Вне всяких сомнений достичь Брахман не возможно ни речью ни умом. Он Сам Себя проявит через йогу и чистое знание (нирмала гйана)».*

Шива Самхита опять же описывая четыре вида йоги утверждает: *«Преимущественно существует четыре вида йоги, которые известны как мантра йога, хатха йога, лайа йога и раджа йога. Раджа йога, являющаяся наивысшей, лишена двойственности».* Так как на этапе раджа йоги практикующий обретает полное единство с Богом, двойственность между индивидуальной душой (атмой) и сверх душой (параматмой) устранивается.

Это также объясняется в Йогататтве Упанишад (16). Там говорится, что для практического понимания предмета их разделяют: *«С целью понимания одна йога рассматривается и подразделяется на четыре вида, которая имеет четыре аспекта, а именно мантра йога, хатха йога, лайа йога и раджа йога».*



Все эти четыре вида йоги являются не различными практиками а четырьмя аспектами одной йоги. Поэтому в Йогашикха Упанишад (12) говорится: *«Мантра, хатха, лайа и раджа йоги это четыре последовательных внутренних аспекта единой маха йоги, и поэтому вместе эти четыре понимаются как единая маха йога».*

Указывая на важность маха йоги в конце одиннадцатой главы Курма Пураны (4) поясняется: *«Тот, кто регулярно практикует один, два или три раза в день маха йогу, должен считаться Махешварой (Шивой)».* Это указывает на то, что маха йога является наивысшей среди всех видов йоги. Это именно та маха йога, которая получила такие названия как пурна йога, брахма йога, сиддха йога и т.д.

В этой же главе Курма Пураны (8) утверждается: *«Различные йоги, описанные подробно йогами в текстах, даже близко нельзя сравнивать с брахма йогой».*

Это следует понять так, что все виды разных йог являются обычными по сравнению с маха йогой. В писаниях недвусмысленно утверждается, что маха йога или брахма йога уже являются высшими формами практики, являясь завершенной (пурна) йогой.

Ведические писания называются брахмavidya, потому что через них возможно постичь Брахман. Веды это писания, которые проливают Божественные Знания. Они являются Божественным звуком или гласом Божьим, который был услышан достигшими совершенства йогами, находящимися в состоянии полного единства со Всевышним. Каждое слово, каждое предложение Вед считаются самопроявленной истинной. Поэтому Веды являются по праву великим кладом всего знания. Маха йога или пурна йога изшли из Вед. В этом отношении в первом стихе двадцать первой главы Рудрайамала Тантры говорится: *«Маха йога подчинена Ведам, кундалини шакти подчинена маха йоге, читта (сознание) подчинена кундалини, а все подвижные и неподвижные творения подчинены читте».*



Суть сказанного в том, что подвижные и неподвижные творения функционируют с учетом интереса практикующего, который пробуждает кундалини в рамках практики Ведической маха йоги, и преодолевая читту обретает все великие йоговские достижения. Среди разных достижений йоги восемь считаются великими, а из них две самые выделяющиеся, это ишитва и вишитва. Ишитва это способность передавать силу и воодушевление другим, а также власть над всеми другими сознательными существами. Вишитва это способность привести к действию все сотворенные живые существа и неодушевленные предметы в соответствии со своим желанием. Обретая совершенство ишитва йог входит в настроение Властителя (ишварабхава). После этого все подвижные и неподвижные творения действуют в соответствии с интересом йога, и это называется вашитва сиддхи. Достигающий подобные совершенства йог зовется сиддхом. Человек может прийти к такому совершенству через практику маха йоги, поэтому другое ее название сиддха йога. Сиддха йог обретает божественное знание и проявляет настроение повелителя и пророка, становясь Божественным, и поэтому эту йогу также называют божественной йогой (дивья йога). Таким образом маха йога, брахма йога, сиддха йога и дивья йога являются синонимами пурна йоги.

Мы уже упоминали, что мантра йога, хатха йога, лайа йога и раджа йога являются основными составляющими маха йоги или пурна йоги. Все вместе они известны как йога чатуштайа, или квартет йоги. Все многообразие различных видов йог являются составляющими этих четырех аспектов маха йоги. Каждый начавший практику йоги должен пройти последовательно через эти четыре аспекта йоги, и не возможно достичь йогу как-то иначе. Более того, не возможно реализовать в пурна йоге, овладев одним или двумя ее аспектами. Для достижения пурна йоги необходимо пройти через все эти четыре этапа последовательно.

Теперь мы сможем в больших подробностях увидеть различия, формирующие эти разные аспекты квартета йог.



Мантра Йога.

Для начала следует понять, что такое мантра йога. В Шива Самхите (5.236) сказано: *«Следует удовлетворить Гуру и получить от него посвящение в мантру, для обретения совершенства (сиддхи). Даже самый большой неудачник обретет совершенство, если получит мантру по всем правилам».*

В первой главе Йогашикха Упанишад (132) говорится: *«Человек приходит к мантра йоге, когда получает наставления из уст учителя, и внутренняя перевернутая мантра сохам сохам спонтанно возникает в сушумна нади, самом важном канале тела».*

Обычный выдох человека напоминает звук ХА, в вдох СА. Таким образом человек день и ночь находится в повторении хамса мантры. Обычно в сутки человек неосознанно произносит 21 600 раз эту хамса мантру. И тем не менее душа не приходит к освобождению от запутанности в материальном существовании через такое регулярное повторение джапы. Но человек может встать на путь йоги, на котором к нему приходит Гуру и своими устами посвящает в таинство науки о мантре. После этого посвящения жизненная энергия, прана, входит в центральный канал сушумна, и джапа хамса мантры возникает спонтанно в перевернутой форме, т.е. слог са возникает первым, проявляя мантру сохам). Мантра, которая возникает таким спонтанным образом, называется аджапа гаятри. Практикующий эту мантру освобождается от всех пороков и становится квалифицированным для освобождения благодаря такой аджападжапе, или науке о Гаятри. По этому поводу в Пранатошини Тантре (1) говорится следующее: *«О Девы! Когда мантра в глубине сознания (антахкаране или сушумне) садхака возникает спонтанно без приложения усилий с его стороны, это называется аджапа (Гаятри), которая разрушает все оковы мирского существования. Подобное освобождение возможно только в правильной практике аджапа Гаятри в соответствии с указаниями, после ее полу-*



чения из уст Гуру».

Именно эта аджападжапа или наука о Гайатри, которая получила название прана видья или маха видья, что значит наука о пране или великая наука. Эта аджапа Гайатри имеет прямое отношение к пробуждению кундалини, иначе говоря такая форма мантра йоги связана с кундалини йогой. Пробуждение кундалини считается наиболее значимой крией хатха йоги. Таким образом становится явным взаимосвязь мантра йоги с кундалини йогой и хатха йогой. Эта идея подтверждается в первой шатаке Горакша Самхиты (46): *«Наука о Гайатри под названием аджападжапа одаривает йога освобождением. Простое ее созерцание освобождает ото всех грехов. Нет ни одной другой подобной мантры. Еще не было ни одной формы знаний, равной этой, и никогда не будет. Это маха видья или прана видья, хранители праны. Ее возникновение связано с пробуждением кундалини. Только тот знаток Вед, кто владеет этой наукой».*

Более того, в первой главе Йогашикха Упанишад говорится: *«Когда жизненный воздух приходит в движение на южном пути, т.е. в сушумне, садхак обретает этап мантра йоги».* В отношении движения праны с пробужденной кундалини по южному пути, т.е. это когда в процессе йога садханы канал сушумны открыт, Дхьянабинду Упанишад говорит: *«Пробужденная огнем йоги, кундалини входит во врата сушумны, узкие подобно кончику иглы, вместе с умом и энергией жизни, и начинают свое восхождение».* Таким образом пока нет пробуждения кундалини, успех в мантра йоге не возможен. Это проясняется в Гаутамиа Тантре: *«Нет успеха в практике мантры, тантры, пуджи или арчаны (молитв и ритуалов) и т.д., до тех пор, пока расположенная в муладхара падме кундалини не пробуждена».*



Хатха Йога.

А теперь мы переходим к рассмотрению второго аспекта в квартете йоги. Также как звуки ХА и СА связаны с выдохами и вдохами в мантра йоге, также и аналогичная крией в хатха йоге является преобладающей. Давая этому определение Йогашикха Упанишад (1:133) говорит следующее: *«Звук ХА связан с солнцем, или апаной, звук СА с луной или праной. Единство солнца и луны, т.е. апаны и праны, называется хатха йогой».* Это самоочевидный факт, что единство апаны с праной возможно достичь только через практику пранайамы. Должная практика пранайамы, которая состоит из выдоха (речака), вдоха (пурака) и задержки (камбхака) становится основной и незаменимой. А также самоочевиден тот факт, что должная практика пранайамы не возможна без предварительного очищения тонких каналов тела (нади), которая осуществляется через йоговские очистительные процедуры (крией), такие как асаны, шаткармы (шесть очистительных процедур), трибандха (тройной замок) и т.д. Скоро станет очевидным, что эти очистительные техники, включая пранаяму, составляют хатха йогу.

В связи с этим в Пранатошини Тантре (1-2) говорится: *«Это наделяет практикующего совершенством и называется хатха йогой. Тот, кто также хочет начать ее практику должен сначала упражняться в асанах и контролировать прану методом пранайамы через вдох, выдох и задержку поочередно. Следует избавить тело от заболеваний через дхаути шаткарму и другие».*

Становится понятным, что практика хатха йоги начинается с этапа очищения физического тела. Сначала необходимо обрести этап очищения тонких каналов (нади шуддхи) через асаны, пранаяму, шаткармы и т.д. Этап очищения каналов может быть двух видов, саману и нирману. Один из этих видов первоочередной, где выполнение анулома вилома пранаямы с выдохом, вдохом и задержкой является основной практикой. Одновременная



практика шаткарм и пранайамы для очищения нади считается эффективной. В дополнение к этим двум техникам необходимо обрести стабильность в асане. Этот первый этап очищения нади преимущественно сосредоточен на каналах физического тела. За этим этапом следует этап очищения каналов тонкого тела. Для этого необходимо очищение сначала энергетического тела (пранамаи коша), а далее очищение тела ума (маномаи коша). Для очищения энергетического тела следует выполнять сурйабхедану, бхастрику, шитали, ситкари, уджайи, плавини, мурчха и брахмари пранайамы. Эти пранайамы известны как сахит кумбхака пранайамы, т.е. выполняющиеся с задержкой дыхания.

Очищение каналов тонкого тела (пранамаи коша) является результатом сахит кумбхака пранайам. Жизненная сила не сможет войти и начать движение по южному пути, т.е. сушумна нади, пока каналы тонкого тела не очищены должным образом. По этому поводу в Хатха Йога Прадипике (2.4) говорится: *«Жизненная сила не сможет войти в центральный канал сушумны до тех пор, пока в каналах тонкого тела есть нечистоты». Когда все тонкие каналы очищены, садхак с успехом сосредотачивает жизненный воздух рядом со входом в сушумна нади, расположенный в муладхара чакре, и своим давлением пробуждает спящую у входа в этот канал кундалини». В этой связи первая шатака Горакша Самхиты (94) говорит: «Йог обретает способность концентрировать жизненную энергию только тогда, когда все нечистоты тонких каналов устраняются». При подобной концентрации жизненной энергии дыхание останавливается, т.е. прекращаются вдохи и выдохи. В таком состоянии поддерживается состояние задержки дыхания. Необходимо продолжать практику восьми форм сахит кумбхак, т.е. упомянутые выше восемь видов пранайамы до тех пор, пока не возникнет состояние естественного прекращения дыхания, кевала кумбхаки. По этому поводу Хатха Йога Прадипика (2.72) говорит: *«Выполняй сахит кумбхаки до тех пор, пока не придет кевала кумбхака. Отсутствие вдоха и выдоха, а также комфортное удержание жизненного воздуха и есть кевала кумбхака».**



Когда возникает практика кевала кумбхака, жизненная энергия скапливается у муладхара падмы и оказывает на нее давление. Лежащая в этом месте кундалини, которая закрывает собой проход в сушумну пробуждается, и открывает путь для праны в сушумну. Как только это происходит, жизненная энергия сразу приходит в состояние активности в сушумне, и вместе с пробужденной кундалини они начинают свое движение вверх. В этой связи Хатха Йога Прадипика (2.74) говорит: *«Кундалини пробуждается кевала кумбхаком. Когда кундалини пробуждена, препятствия в сушумне устраняются и достигается совершенство в Хатха Йоге».*

Однако кевала кумбхака является техникой не только хатха йоги. Эта техника также часть мантра йоги. Техника аджапа Гайатри возникает тоже на фоне кевала кумбхака. По началу кевала кумбхака проявляется на короткий промежуток. По этой причине повторение аджапа мантр возникает на непродолжительный отрезок времени. Однако по мере продления кевала кумбхаки продляется и практика аджапа мантр. В этой связи в Гхеранда Самхите сказано: *«Душе следует практиковать кевала кумбхаку до тех пор, пока продолжается аджапа мантра. Продолжительность и количество мантр увеличивается через кевала кумбхаку. Поэтому йогу необходимо практиковать кевала кумбхаку. Состояние манонмани или самадхи возникает тогда, когда количество аджападжапы на кевала кумбхаке удваивается».*

Становится понятно, что кевала кумбхака не только техника хатха йоги, но и мантра йоги. Также понятно, что границы мантра йоги и хатха йоги не четкие, и взаимно переплетаются. Таким образом практикующий мантра йогу должен принять техники хатха йоги, а практикующий хатха йогу принимает техники мантра йоги. В реальности эти два метода являются парой, которая предваряет практику маха йоги или пурна йоги. Благодаря предварительной практике этой пары и их овладении обретается вхождение в следующую парную практику, лайа йоги и раджа йоги. Также как карма йога является предварительной практи-



кой, а гйана йога последующей, также и хатха йога предшествует раджа йоге. По этой причине Хатха Йога Прадипика (1.2) утверждает: *«Эта наука о хатхе передается с единственной целью - обретение и вовлечение в раджа йогу».*

Хатха йога и раджа йога являются соответственно внешними и внутренними техниками одной йоги. Они настолько взаимосвязаны, что невозможно овладеть одной затронув другой. Шива Самхита (5.217) объясняет: *«Овладение хатха йогой невозможно без овладения раджа йогой. Поэтому садхаку следует погрузиться в йогу под руководством Гуру».*

Внешний аспект аштанга йоги называется хатха йогой, а внутренний раджа йогой. И тем не менее они не являются двумя разными йогой. Разные формы техник хатха и раджа йоги входят в одну йогу. Поэтому йога одна.

Мантра йога и хатха йога формируют предварительные этапы йоги, тогда как лайа йога и раджа йога продвинутое. Это говорит о том, что лайа и раджа йоги в большей степени связаны с дхараной, дхьяной и самадхи, также как мантра и хатха йоги с предварительными этапами. Таким образом когда йог подходит к практике на продвинутом этапе, а именно лайа йоги и раджа йоги, следует понимать, что первыми этапами он овладел, т.е. мантра йогой и хатха йогой.

Лайа йога и раджа йога начинаются с дхараны. Выходя на этот уровень практика мантра йоги и хатха йоги достигает своего пика. Йоговские тексты описывают плоды того, кто овладел дхараной: *«Овладевший дхараной йог обретает бхакти, джапа сиддхи (совершенство в повторении мантр), идеальный характер, контроль над жизненными токами, возможность встречаться с Божественными существами, постоянно пребывающими в Духовных Мирах, и все желанные даршаны (визуальное проявление того, что в противном случае остается непроявленным и невидимым)».* Из этой цитаты мы видим,



что достижение совершенства в мантра йоге или мантра джапе возможно через практику дхаран. Дхараны также связаны с бхакти йогой, которая позволяет входить в прямой контакт (даршан) с Божественными Личностями и Верховным Господом. Эти даршаны позволяют осуществить полный захват жизненной энергии (прана санйама). Таким образом дхараны также имеют прямое отношение к достижению совершенства в хатха йоге. Однако дхараны не только позволяют осуществить прана санйаму, но и связаны с различными мудрами. Поэтому в главе о мудрах Гхеранда Самхита ссылается на мудры пяти дхаран (панчадхарана мудра). Это мудра сосредоточения земли (партхиви дхарана мудра), воды (амбси дхарана мудра), огня (агнейа дхарана мудра), воздуха (вайави дхарана мудра) и эфира (акаши дхарана мудра).

Эти пять форм сосредоточения (дхаран) могут возникнуть только тогда, когда жизненные токи входят в канал сушумны. Для того, чтобы жизненные токи вошли в сушумну, необходима практика двух других мудр. Шактичалини мудра является одной из них, другой йони мудра. Кундалини пробуждается благодаря практике шактичалини мудры, что приводит к открытию входа в канал сушумны. Практика йоги мудры позволяет ввести кундалини и жизненные токи в канал сушумны. Таким образом йони мудра двигает кундалини и жизненные токи вверх по каналу. Поэтому прежде чем преступить к практике пяти форм сосредоточения (панча дхарана), необходимо выполнять практику йони мудры. По этому поводу Йогататтва Упанишад (1.83) говорит: *«Пять форм сосредоточения на землю, воду, огонь, воздух и эфир приходят к тому, чье сознание входит в сушумну, вместе с жизненными токами».*

Также как практика шактичалини мудры и йоги мудры необходима для достижения лайа йоги или дхараны, также и практика этих мудр необходима для достижения совершенства в мантра йоге. Поэтому в Сарасвати Тантре мы находим следующее утверждение: *«даже повторив мантру миллионы раз, никто не до-*



стигнет успеха в практике мантры, не зная значения мантры, не обретя спонтанное повторение мантры (мантра чайтанья) и без йони мудры».

Это говорит о том, что мантра йога, хатха йога и лайа йога взаимосвязаны. Невозможно обрести совершенства в практике мантра йоги или войти в практику лайа йоги без практики мудр хатха йоги. Тексты по йоге объясняют шестнадцать частей практики мантра йоги следующим образом: *«У мантра йоги шестнадцать частей тела, также как и у луны шестнадцать фаз (кала): бхакти (преданность), шуддхи (чистота), асана, панчанга севана (вовлечение в практику пять составляющих (коша) тела), ачара (поведение), дхарана, дивья деша севана (Путешествия к Божественным Мирам), прана крийа, мудра, тарпана (доставление радости Девам), хавана (молитвы), бали (принесение жертв), йага (подношение), джапа, дхйана, самадхи.»*

Из этого утверждения Писаний можно видеть, что не только хатха йога входит в мантра йогу, но также и бхакти, дхарана, дхйана и самадхи, что говорит о лайа и раджа йоге. Это говорит нам о том, что мантра йога не завершается с достижением лайа йоги и раджа йоги, но продолжается при их практике. Иначе говоря, границы мантра йоги, лайа йоги и раджа йоги накладываются друг на друга. Список шестнадцати составляющих включают молитвы, услужение Девам, жертвоприношение, подношение и т.д., указывая на то, что йагья также связана с джапа йогой. Господь Кришна также говорит в Бхагавад Гите (10.25): *«Среди всех форм жертвенных даров я повторение мантр».*

Мы ранее прояснили про йагьи и йагйартха карму, что нишкама карма и есть йагйартха карма. Таким образом нишкама карма йога также связана с мантра йогой. Тарпана является уникальным способом удовлетворить Девов, высших существ. По этому поводу тексты йоги говорят: *«Наиболее эффективные способы доставления радости и удовлетворение Девам йоги называют тарпана. Йоги приносят апану в жертву пране на жертвенном огне».*



Бали означает жертвоприношение. Принесение в жертву саму суть себя (атмабали) йогами считается наивысшей жертвой. Аتماбали означает принесение в жертву своего эго. Йага означает поклонение или вознесение молитв (йаджана или пуджа). Йага имеет две формы, внутреннюю (антара) и внешнюю (бахья). Почитание Божества происходит во внешней форме поклонения, бахья йага. В этой форме изваяние Божества омывается водами, Ему предлагаются одежды с украшениями, цветы, огонь, подносятся дары. Вознесение молитв является функцией внешней формы поклонения (антара йага). Внутренняя форма поклонения считается более важной и значимой.

Йоги уходят в уединение, и находясь в асане возжигают лампы своих душ. Когда их умы погружаются в состояние глубокого спокойствия через мантра джапу, вибрация этой мантры отражается в каждой клетке их тел. С таким эффектом сознание йога обращается вглубь, и внешнее осознание полностью пропадает. Частота дыхания значительно замедляется, и когда дыхание приходит к полной остановке, со стороны тело кажется мертвым. Этот эффект йогами называется самадхи. Таким образом внутренняя форма поклонения (антар йага) является средством достижения самадхи.

Самадхи, которое достигается через практику хатха йоги называется махабодхи самадхи (самадхи великого просветления). Самадхи, достигаемое через мантра йогу называется махабхавая самадхи (самадхи великой преданности), а обретаемое через лайа йогу называется махалайа самадхи (самадхи великого погружения). Это говорит нам о том, что мантра йога, хатха йога и лайа йога осуществляют вклад в общую конечную цель достижения самадхи. Адья Шанкарачарья в своей Двадаши Панджарике говорит: *«Сначала практикуй пранайаму и пратйахару. Далее с помощью различающей способности размышляй над тем, что такое вечность а что приходяще в этом мире. После этого практикуй мантру в полном спокойствии и погрузись в самадхи. Нет более великого ануштхана чем этот»*



(Шанкарачарья этим словом описывает спонтанную практику йоги, которая выполняется через приведение в состояние активности тела праны (пранамайи коша). Мы также можем видеть аналогичную картину в практике хатха йоги, когда через выполнение пранайамы происходит очищение каналов тонкого тела (нади шуддхи), в результате чего в теле проявляется внутренний спонтанный звук (анахата наада). Лайа йога начинает проявляться с появлением такого звука, так как погружение (лайа) зависит от звука (наада). Ум йогина настолько погружается в этот внутренний звук, что не способен осуществлять никакой другой деятельности. Таким образом достижение единства со спонтанным внутренним звуком, наада анусандхана, является лучшим средством лайа йоги. Во истину йога победы над умом (mano nigraha) возникает когда приходит внутренний звук и начинается лайа йога. Сначала органы чувств берутся под контроль через практику хатха йоги, и далее ум берется под контроль через техники лайа йоги. Таким образом хатха йога, мантра йога, лайа йога и раджа йога одновременно взаимосвязаны друг с другом.

Необходимо прояснить, что погружение ума через практику слушания внутреннего звука не является состоянием освобождения (мокши). Мокша это состояние конечного растворения ума (mano laya). Однако через практику лайа йоги, которая начинается с единения с внутренним звуком и является предварительным этапом, приходит неопишуемая радость. Прана и ум частично растворяются в этом звуке. Когда прерывается единение с внутренним звуком, прана и ум возвращаются к своим привычным функциям, что приводит к снижению ощущения внутренней радости. Хоть наада анусандхана и не является прямым средством достижения мокши, ощущение глубокого счастья приходящее из этой практики освобождает сознание человека от всех его желаний. В результате лайи во время процесса наада анусандхана, органы чувств не способны взаимодействовать со своими объектами, и так оставляют свою деятельность. По этому поводу Хатха Йога Прадипика (4.30) говорит следующее: «Следует понимать, что подобная лайа сознания не является



мокшей, но невероятное блаженство которое приходит из погружения ума и читты (праны), дарует счастье йогу». Путь к раджа йоге проходит только через счастье, приходящее от лайи».

Далее Хатха Йога Прадипика подмечает (4.78 и 4.81): *«Мокша может последовать за лайей, а может и не последовать. Однако лайа возникает только из практики слушания внутреннего тонкого звука, из которой возникает непрерывное счастье».*

«В результате погружения в самадхи через наада анусандхана в сердце возникает блаженство, которое продолжает постепенно углубляться».

Это счастье такого высокого уровня, что только гуру может его постичь. Далее поясняя на взаимную связь лайа йоги и раджа йоги Хатха Йога Прадипика (4.80) говорит: *«Даже пребывая на более низких уровнях понимания, лучший способ прихода к раджа йоге лежит через погружение сознания во внутренний звук. Через лайу открывается прямой путь к раджа йоге».*

Из этих утверждений мы можем видеть, что лайа йога и раджа йога взаимно связаны, не смотря на то, что их практика подразумевает нахождение в состоянии самадхи. В этой связи Хатха Йога Прадипика (4.3-4) говорит: *«Раджа йога, самадхи, унмани, манонмани, амаратва, лайататтва, шунйашунья, парампада, аманаска, адвайта, нираламба, ниранджана, дживанмукта, сахаджавастха, турья – все эти слова синонимы слову самадхи».* Таким образом лайа йога и раджа йога тесно взаимосвязаны.

Лайа Йога и Раджа Йога.

А сейчас давайте рассмотрим взаимоотношения лайа йоги и раджа йоги более детально. Что же такое лайа. В Хатха Йога Прадипике (4.34) говорится: *«Многие из тех, кто практикует йогу, восклицают «лайа, лайа», но при этом не знают истинных характеристик лайи. По сути утрата всех видов памяти обо внеш-*



них объектах, и не появление любых желаний в последствии и есть лайа».

Подобная форма лайи крайне редка, когда желания в уме больше никогда не возобновляются, однако не каждый садхак с самого начала способен прийти к такой манолайе (растворении ума). К такому уровню следуют приходить поэтапно. На первых этапах каждый может практиковать только в соответствии со своими способностями. Далее с практикой он постепенно увеличивает время пребывания в лайе. В конечном итоге он приходит к высшей форме лайи, после которой не возникает более желаний в уме. Хатха Йога Прадипика (4.31) описывает характеристики таких йогов, овладевших лайей: *«Можно сказать что овладел манолайей только тот из йогинов, в чьем теле разрушены вдохи и выдохи, чей ум не приемлет объекты, чье тело и органы чувств лишены деятельности, и чья читта (сознание) лишена отвлечения».* Подобная лайа является высшей.

Великий йог Горакшанатха в своей Аманаска Йоге (1.38-39) описал признаки йога, погруженного в пара таттву (Высшую Суть): *«Достигший лайи йог не знает ни счастья ни несчастья, ни жару ни холода, и даже мысль о внешних объектах не посещает его. Такой йог не кажется живым, и не кажется мертвым, а его глаза не моргают. Он подобен безжизненному дереву. В таком состоянии йог считается пребывающим в лайе».*

Далее в этой же Аманаска Йоге Горакшанатх объясняет как следует начать практику лайа йоги. Он указывает на семь тонких элементов природы (таттвы). Сначала земля, далее вода, огонь, воздух, эфир, ум и седьмой, Высший Элемент (пара таттва). Первые шесть элементов являются причиной рабства в этом мире, они удерживают душу в круговороте рождения и смерти, тогда как седьмой одаривает мокшей, т.е. освобождением. *«Сейчас я опишу технику парам таттвы, которая разрушает круговорот рождений, и благодаря которой человек овладевает лайей»* - Аманаска Йога (1.28). Далее поясняя технику Горакшанатх



говорит: *«Йог должен войти в удобное положение (сукхасану), утвердить внутренний взгляд на межбровье, забыть внешние объекты чувств, отстраниться от всех беспокойств, и приложить усилия к выводу пара таттвы на поверхность».* Следует понимать, что данная практика не из легких как может показаться на первый взгляд, также как и на овладение ею уходят многие годы.

Практику лайа йоги следует начинать постепенно не торопясь, переходя от этапа к этапу. В самом начале вхождения в лайу возникает только мимолетное соприкосновение с пара таттвой. Спустя время эта пара таттва начинает как бы пробиваться наружу, будто постепенно проникая в тело. На следующем этапе она начинает проявлять свой отблеск в сознании, подобно вспышкам света. На заключительном этапе эта пара таттва начинает сиять изнутри и извне. Когда приходит этап восприятия пара таттвы повсюду, ум входит в состояние растворения. Это состояние известно как Аманаска йога (состояние сознания вне присутствия ума).

Мы уже отметили, что Аманаска, Лайа и Раджа йога являются синонимом слова самадхи. Можно поэтому сказать, что вхождение в самадхи происходит с приходом состояния Аманаска. Таким образом йог последовательно приходит к этапу Лайа йоги. Состояние нахождения в состоянии Лайа йоги может быть кратковременным, средним и продолжительным по времени. На первых этапах это состояние приходит на очень короткий промежуток времени. Постепенно по мере углубления практики продолжительность Лайи также увеличивается. По этому поводу Горакшанатх в Аманаска йоге (1.46) проясняет: *«Йог достигает пара таттву находясь в Лайе одну нимешу (треть секунды), одну швасу (время одного вдоха), одну палу (24 секунды), одну гхади (24 минуты), одну прахару (3 часа), один день, один месяц, один год, и таким образом на протяжении многих лет».*

Это говорит о том, что продолжительность практики Лайи начинается с одной трети секунды и развивается до многих лет.



Именно к такой способности следует прийти йогу. На первых этапах Лайа продолжается несколько секунд или минут. Далее, по мере развития практики, этап манолайи продолжается большее количество минут, часов, дней и ночей, далее большее количество месяцев, и в заключении непрерывно двадцать четыре года. Следует понять, что когда ум входит в состоянии Лайи, это не говорит о том, что в уме не будут проявляться объекты чувств. Объекты чувственного восприятия устраниаются из ума на тот период времени, пока продолжается Лайа. Однако когда состояние прерывается, ум становится активным и чувственное восприятие возобновляется. Состояние манолайи йога не может продолжаться непрерывно, поскольку продолжается выходы вновь во внешнюю реальность (вйуттхан). По мере увеличения продолжительности манолайи состояние нахождения во внешнем состоянии сознания (вйуттхане) сокращается.

Мы можем понять теперь из объяснений Горакшанатхи, когда состояние манолайи из-за соприкосновения с пара таттвой проявляется. В Аманаска йоге (1.48) утверждается: *«Йог приходит вне всяких сомнений к пара таттвой благодаря Лайе, которая возникает на одну треть секунды, и уже в следующее мгновение вновь выходит во внешнее состояние сознания после подобного касания. Так, практика йоги проходит через циклы лайа-вйуттхана»*. В последствии продолжительность манолайи увеличивает по мере того, как проявляется практика наада анусандхана. Таким образом развитие в Лайе происходит постепенно.

Теперь мы рассмотрим этап, когда проявляется наада анусандхана. Об этом говорит Горакшанатха в Аманаска йоге (1.54): *«Когда возникает Лайа на 48 секунд, проявляется движение в Хридайа нади, что проявляет анахата нааду. Йогу следует погрузить свой ум в этот звук»*.

А теперь мы постараемся увидеть эту тему в рамках времени. Одна гхади это двадцать четыре минуты, что составляет шестьдесят пал. В тексте сказано, что анахата наада возникает при



Лайе в две палы, что составляет меньше одной минуты. Лайа йога также известна как Наада йога.

Ум удерживает некоторую активность, находясь впервые в Лайе. В полной мере прекращение деятельности ума возникает на последующих этапах. Йоги описывают четыре состояния Лайи. Первое состояние известно как вишлиста, или состояние отстранения. Второе называется гагагата, или состояние прихода и ухода. Третье сушлиста, или состояние очищения. Четвёртое называется сулина, или состояние погружения. В четвёртом состоянии Лайи нет наличие каких бы то ни было характеристик. Для достижения освобождения необходимо прийти к этому четвёртому состоянию Лайи. Все эти четыре вида приходят с практикой Лайи. В первом состоянии ум полностью активен. В последующем гагагата состоянии возникает смесь состояния спокойствия и радости. Далее возникает невероятная стабильность ума и нарастание внутренней радости, что определяет состояние сушлисты. В состоянии сулины ум становится бездеятельным в полной мере, и сознание входит в наивысшее состояние Божественного блаженства, которое известно как брахмананда. Это состояние сознание также известно как Раджа йога. Также как практика мантра йоги и Хатха йоги предназначены для достижения Раджа йоги, также и практика Лайа йоги предназначена исключительно для достижения Раджа йоги.

Характеристики Раджа йоги описаны в Йогасвародайи: *«Достигший Раджа йогу мистик обретает все необыкновенные сверх совершенства. После этого сознание такой личности переполняет высшее знание изнутри и снаружи. Такой йог никогда не коснётся страданий этого мира, также как радости и скорбь никогда не затронут его. Он не рождён как и не смертен. Такой йог всегда погружён в своё истинное Я, и обретая аниму и другие сиддхи, всегда утверждён в Раджа йоге»*. Такой йог пребывает в состоянии дживанмукты, т.е. освобожденная ещё при жизни личность в истинном смысле этого слова. Упомянутые в стихе совершенства многочисленны, среди которых восемь счита-



ются непревзойденными, и известны как аштамахасиддхи, т.е. восемь великих достижений. Это: анима, или способность принимать очень маленькую форму, иногда размерами с атом; махима, или способность принимать невероятные формы, вплоть до размеров большой горы; лагхима, или способность устранять влияние сил притяжения на тело; гарима, или способность увеличивать свой реальный вес многократно; прапти, или способность побуждать действовать мир в соответствии со своими желаниями; пракайма, или способность обретать любой желанный невидимый или недосыгаемый объект; ишита, или способность передавать силу и воодушевление другим живым существам, а также Господство над всеми сознательными существами; вашита, или сила побуждать все сотворённым вещи и личности действовать в соответствии со своей волей.

Мы обратили внимание на то, что Раджа йога и Лайа йога взаимосвязанным. Однако Лайа йога связана не только с Раджа йогой. Она переплетается также с Буддхи йогой, Бхакти йогой и другими практиками. К примеру четыре практики Гйана йоги это шравана (слушание), манана (обдумывание), нидидхьясана (постоянное сосредоточение), и самадхи (состояние сверх сознания). Первая из этих практик слушание, т.е. слушание внутреннего тонкого звука (наада шравана). Гйана йога возникает из слушания внутреннего тонкого звука (анахата наада). Мы также говорили уже о том, что Лайа йога возникает с появлением этого же звука. Таким образом Наада йога, Лайа йога и Гйана йога возникают с появлением наада шравана, или слышанием внутреннего тонкого звука. Аналогичным образом девять техник Бхакти йоги, а именно шравана, киртана (прославление Господа), смарана (памятование о Господе), пада севена (служение у стоп Господа), арчана (ритуальное поклонение), вандана (склонение), дасйа (служение), сакхйа (дружелюбие) и атма ниведанам (самопожертвование), первая из этих техник также слушание. Таким образом Гйана йога, Бхакти йога, Лайа йога, Наада йога начинаются с этапа наада анусандхана.



Мы также обратили внимание на то, что сознание йога переполняется совершенным знанием в результате обретения плода Раджа йоги. Так йог становится пурна гйани, или постигшей все личностью, и обладающей совершенным знанием всего того что было в прошлом, настоящего и будущего. Таким образом Раджа йога и Гйана йога тесно взаимосвязаны. Мы также уже обсудили тот факт, что в Гйана йоге нет успеха без практики Карма йоги. В пятьдесят второй главе Матсья пураны утверждается: *«Еще не известны такие, кто обрел гйану без практики Карма йоги».* Аналогичное утверждение мы встречаем в Брихад Йагйавалкья: *«Высшая Личность достигается через обоюдную практику гйаны и кармы. Нет достижений при отдельной практике этих двух. Поэтому садхак должен принять практику одновременно этих двух».* Также мы встречаемся с утверждением в Харита самхите: *«Как птица в небе способна парить благодаря двум крыльям, также и Высшая Личность обретается благодаря Карме и Гйане».* В 320 -ой главе Шанти парвы Махабхараты мы встречаем: *«Следует отказаться от практики исключительно кармы или гйаны. Великие должны стремиться утвердиться в йоге одновременно этих двух».* Суть сказанного в том, что утверждение в знании (гйана ништха) одного еще недостаточно. Также как утверждение в карме недостаточно. Поэтому практика гйаны и кармы должна проходить одновременно. Как гйана является интеллектуальной стороной йоги, также и карма является действенной частью йоги. Пассивная часть йоги называется гйаной, тогда как активная ее часть называется кармой. Гйана является внутренним аспектом йоги, тогда как карма является внешним аспектом йоги. Эти две приходят в совершенный баланс в йоге. Поэтому становится очевидным, что Гйана йога, Карма йога, Хатха йога, Мантра йога, Лайа йога и Раджа йога взаимосвязаны и зависят друг от друга.

В заключении обобщая вышесказанное, Гйана йога, Карма йога, Хатха йога, Мантра йога, Бхакти йога, Наада йога, Лайа йога, Раджа йога - все они не являются отдельными практика-



ми йоги но составляют часть единой великой или полной йоги (Маха йога или Пурна йога). Так йога имеет разные имена, но по сути йога одна на разных этапах проявляющаяся по разному. Подобное различие воспринимается в результате различных этапов практики, техник или состояний сознания, но сама йога едина.



ЧАСТЬ IV. АШТАНГА ЙОГА

ГЛАВА 11.

АШТАНГА ЙОГА ЯВЛЯЕТСЯ КЛАССИЧЕСКОЙ ПОЛНОЙ ЙОГОЙ

Великий мудрец Патанджали оформил великий, классический и завершённый путь йоги в систему, определив её восемь составляющих практик и дал им общее название Аштанга Йога (йога восьми практик). Эта йога также известна как Пурна Йога, т.е. полная йога. Этот путь йоги классический, и является путем полной духовной реализации. Этот путь известен также как Маха йога и Сиддха йога, т.е. йога Великого пути или пути Совершенства. Данный путь является интеграцией всех форм и видов практики йоги, и по праву называется синтезом всех видов йоги. Она проявляет центральный стержень, вокруг которого фиксируются другие виды йоги. Невозможно практику йоги любого вида дистанцировать от Аштанга йоги, которая является сутью всех практик йоги.

Основная идея Аштанга йоги, это развитие через тренировку и обретение последующего контроля над телом и умом, с последующим осознанием своей духовной природы. Данная практи-



ка возникает на основе триединства гармонии тела, ума и духа. Это путь достижения совершенного здоровья, полного спокойствия и духовного просветления. Она содержит в себе техники полного выведения нечистот из тела и ума, подготавливая практикующего к духовной реализации.

Нам хорошо известен тот факт, что человеческая сущность зависит от тела, ума и духа. Именно через тело возможно получить жизненный опыт, плохой или хороший. Именно через ум приходит телу импульс к обоснованному действию, в рамках которого возникает понимание о значимости этих опытов и проявление жизненных реакций. И именно через дух человек в полной мере стремится постичь себя во всем многообразии жизненных процессов, посредством очищения тела и ума, и в попытке их гармоничного взаимодействия с истинным внутренним Существом, божественной искрой внутри.

Поэтому через гармонию тела, ума и духа человек становится способным встретиться лицом к лицу с испытанием жизни, и продвигаться по пути от неведения к просветлению. Чистота тела приводит к осознанию своего ума, а чистота ума в свою очередь приводит к осознанию внутреннего духа. Пока тело и ум не в состоянии должной чистоты, духовного просветления достичь невозможно. Поэтому, хоть конечная цель йоги в самореализации и достижении освобождения, сама практика состоит из строгой дисциплины тела и ума. Духовное пробуждение невозможно без физического и ментального усмирения и подчинения.

Практика Аштанга йоги формирует восемь составляющих, а именно: ямы (ограничения), ниямы (правила), асаны (позы), а также пранаяму (ограничение дыхания), пратьяхару (отстранение чувств от их объектов), дхарану (фиксация или удержание ума), дхьяну (созерцание или медитация), самадхи (сверхсознание или равновесие). Первые две ступени являются предварительными незаменимыми составляющими, дисциплинируя человека, вставшего на путь йоги. Это суть морального



поведения и самоконтроля, которые соблюдаются на протяжении всей практики. Следующие три ступени являются подготовительными практиками, предназначенными для очищения тела. Они способствуют выведению из тела всех нечистот, очищают внутренние системы организма. Они подготавливают тело к дальнейшей практике, позволяют обрести контроль над дыханием, отвести ум от объектов внешнего восприятия. Человек способен приступить к трем завершающим практикам только после устранения нечистот ума - благодаря пратьяхаре. На завершающих этапах практикующий погружается в глубины самого себя, становясь невосприимчивым ко всем внешним стимулам. Через экстатическое погружение йог превосходит ментальные формы активности и достигает этапа равновесия и сверхсознания, т.е. самадхи.

Если коротко, Аштанга йога позволяет пройти через физическое и ментальное очищение и обрести духовную реализацию благодаря последовательности этих практик. Чем строже соблюдение дисциплинарных практик, тем быстрее происходит физическое очищение. Чем более обширно очищение, тем значительней снижается активность в органах тела. Это приводит к его повышенной стабильности, что в свою очередь ведет к снижению ментальной активности, проявляющейся через чувства. Так возникает неподверженность психоэмоциональным беспокойствам. Чем выше эмоциональное абстрагирование и ментальный контроль, тем ближе и глубже духовная реализация человека. Таким образом, основная идея Аштанга йоги — в успокоении ума, в углублении и расширении сознания до высших пределов и достижении через это духовного просветления, погружения в высшее блаженство. Мудрец Патанджали, передавший нам практику Аштанга йоги, определяет её как практику полной остановки изменений сознания.

Последовательность методов и практик Аштанга Йоги позволяет обрести обособленность Духа, или состояние Кайвальи. Идущий этим путем со всем терпением, шаг за шагом обязательно при-



ходит к различающей мудрости (вивека кхйанти), которая позволяет видеть различия между кажущимся и реальным, вечным и проходящим, духом и материей. Обученный так видеть, различать истину и иллюзию, освобождается от мирского существования (самсары) и достигает освобождения (мокши).

Первые две практики являются обязательным предварительным условием для формирования дисциплины. В ямах сформулированы виды воздержанности и указания, которые следует привести в повседневную практику. Патанджали перечисляет пять основных из них. Это сатья (правда), ахимса (ненасилие), астея (неворовство), апариграха (нестяжательство) и брахмачарья (половое воздержание).

Ниямы — это правила, строгое соблюдение которых необходимо для начинающего путь йоги. Патанджали указывает на пять основных из них: шауча (чистота), сантоша (удовлетворенность), тапа (подвижничество), свадхьяя (изучение себя) и ишвара пранидхана (отдание Богу).

Последующие три практики, асаны, пранаяма и пратьяхара, являются подготовительными, они предназначены для очищения тела. Асаны способствуют выведению всех нечистот из тела, обретению контроля над ним, они готовят практика к подходящему для медитации положению. Пранаяма очищает все внутренние системы организма и позволяет обрести контроль над дыханием. Пратьяхара отводит ум от объектов внешнего восприятия и прекращает ментальные беспокойства. Человек способен приступить к трем завершающим практикам только после устранения нечистот ума посредством пратьяхары.

На завершающих этапах дхараны дхьяны и самадхи устраняются все отвлечения ума, останавливаются все формы ментальной деятельности. Практикующий погружается в глубины самого себя, становясь невосприимчивым ко всем внешним стимулам. Через экстатическое состояние практикующий превосходит



ментальные формы активности и достигает этапа равновесия и сверхсознания, т.е. самадхи.

Помимо ям и ниям, которые являются моральными и этическими нормами практикующего йогу, оставшиеся шесть видов практик могут быть подразделены на две основные категории. Первая из них формируется асанами, пранаямой и пратьяхарой. Основная задача этой категории сводится к очищению физического тела, так как все практики позволяют устранить грубые формы нечистот. Вторая группа формируется дхараной, дхьяной и самадхи, которые преимущественно направлены на очищение тонкого тела и работу с ним через психические и ментальные техники. По этой причине первая категория, состоящая из асан, пранаям и пратьяхары, описывается словом бахиранга (внешние практики йоги), тогда как вторая категория, состоящая из дхараны, дхьяны и самадхи, описывается словом антаранга (внутренние практики йоги). Таким образом Аштанга йога имеет две фазы, внешнюю, которая связана с физическим телом, и внутреннюю, которая связана с тонким телом.

Внешняя форма йоги практикуется перед тем, как приступить к ее внутренним формам. Другими словами, сначала необходимо обрести физическое очищение (кайа самскара), прежде чем приступить к практикам ментального очищения (читта самскара). Человек не сможет достичь успеха в практике внутренних форм Аштанга йоги (антаранг или читта самскар), пока не овладеет внешними её формами (бахирангами или кайа самскарами). И, поскольку внешние формы Аштанга йоги являются ничем иным, как практикой Хатха Йоги, а ее внутренние формы - практикой Буддхи йоги или Гьяна йоги, можно сказать, что практика Хатха йоги должна предшествовать практике Буддха йоги или Гьяна йоги. Это также показывает, что весь процесс йоги подразделяется на две основных категории: физическую и ментальную. Физические техники направлены на достижение отстранения духа от внешнего, феноменального мира, то есть экстравертного сознания от внешней чувственной деятельно-



сти. Ментальные техники позволяют сфокусировать и абстрагировать обращенный внутрь ментальный ток, в полной мере отстраняя дух. Такое отстранение духа (Атмана) является состоянием Кайвальи, т.е. освобождения.

Поэтому приступать к практике необходимо с внешних форм. Затем они автоматически отступят, уступая место внутренним формам практики. Но если практика начинается с внутренних форм, человека ожидает неудача. Поэтому для обретения должной основы для духовной жизни необходимо начинать практику с асан, пранаямы и пратьяхары, постепенно продвигаясь к более высоким этапам практики, а именно дхаране, дхьяне и самадхи.

Таким образом, весь путь йоги делится на две основных практики, а именно на практику физического очищения (кайа самскара), и практику ментального очищения (читта самскара). Первые необходимы для обучения и подготовки физического тела. Другие направлены на подготовку ума, т.е. сферу тонкого тела с его ментальными процессами. Суть Аштанга йоги - это сочетание физических и ментальных методов.

Стремящийся к продвижению по пути полной классической йоги (Пурна йоги) человек должен принять методы физического и ментального очищения. Эти методы являются не двумя различными практиками, а дополнительными аспектами единого развивающего процесса йоги. На каждом конкретном этапе один из этих методов может быть более значимым, чем другой, в зависимости от уровня выполнения практики. На более ранних этапах физические практики играют более важную роль, тогда как на продвинутых этапах более значимыми становятся ментальные. Пока не выполнена должная работа на первых этапах, двери к последующим этапам остаются закрытыми.

Патанджали предлагает метод Крия йоги как средство достижения цели йоги, т.е. самадхи, победы над умом. В самадхи йог



пребывает в естественном, настоящем состоянии, осознавая себя духом (атманом). Крия значит действие, очистительная процедура или практика. Преимущественно Крия йога основана на очистительных практиках или подвижничестве. Другими словами, это путь аскета. В ходе продвижения по этому пути тело практикующего значительно истощается. В то же время происходит глубокое его очищение. Как высокой температурой очищают золото от примесей, так и тело йога очищается огнем аскез, хоть само тело в этом процессе истощается. Через суровые аскезы, практик проходит процесс умерщвления плоти. Эти добровольно принятые на себя страдания для большинства людей могут показаться мучительными, однако не вызывают беспокойств и трудностей у самого практикующего. Временами они становятся причиной невыносимой боли, однако йог отстранен от нее. Более того, он с радостью принимает боль и воодушевляется в процессе практики. По сути дела, подобные очистительные процедуры становятся основой его жизнедеятельности. Только тот человек, который способен принять на себя все трудности и боль суровых аскез, достоин идти по пути Крия йоги. Хоть поначалу тело проходит через различные виды телесных мучений, впоследствии посредством их достигаются сверхъестественные виды совершенств (сиддхи), приходящие в результате должной практики.

Мудрец Патанджали описал три основных формы Крия йоги, а именно: тапа (аскетизм), свадхия (изучение себя), и ишвара пранидхана (преданность Господу). Тапа формирует в практикующем аскетизм, свадхия превращает практика в благочестивую личность, а ишвара пранидхана позволяет обрести преданность Господу. Таким образом Крия йога является путем обретения единства с Богом и реальностью – через самодисциплину, знания и преданность. Другими словами, методами кармы, гьяны и бхакти.

Согласно индийской философии, человек действует посредством кармы (физических действий), ваки (речи) и манаса (ума).



Поскольку речь является функцией одного из органов деятельности (кармендрии), то ее причисляют к физической деятельности. Однако речь проявляет себя только через ментальную активность, и никак иначе. Ментальная деятельность, в свою очередь, тесно связана с деятельностью сознания. То есть деятельность мыслей, ощущений и эмоций неотделимы друг от друга. По этой причине в вышеприведенной классификации ментальные формы деятельности включают в себя и эмоциональную деятельность. Так формируются различные виды аскезы, которые соблюдаются последователями Крия йоги. А именно аскеза тела, речи, ума и сознания. Тапа включает в себя аскезу как тела, так и речи. Свадхия - аскезу ума и речи. Ишвара пранидхана - аскезу ума, речи и сознания.

В Бхагавад Гите, при перечислении различных форм аскезы, Господь Кришна поясняет: *«Поклонение Божествам, почитание дважды рожденных, старших и мудрых, физическая чистота, непорочность, половое воздержание и ненасилие называются аскезой тела (тапа)»*. *«Произношение речей без оскорблений, правдивых, приятных на слух и несущих благо, а также регулярное произнесение гимнов Вед и имен Бога называется аскезой речи»*. *«Ясность ума, доброта, молчаливость, самообладание и чистота сознания называются аскезой ума»* - Бхагавад Гита, 17.14-16.

Через устранение нечистот тела и ума все виды аскезы достигают своей совершенной формы. Устранение физических нечистот является наименее сложным процессом, хоть и нелегким, поскольку они накапливаются на протяжении всей нынешней жизни. Ум же переполнен множеством нечистот, собиравшихся на протяжении многочисленных предыдущих рождений. Поэтому устранение ментальных нечистот может оказаться для многих непосильной задачей. Следует также заметить, что без преодоления ограничений тела ограничения ума преодолеть невозможно. Не преодолев личные ограничения, человек не может



надеяться на духовное просветление, или единение с Господом. Поэтому нет иного пути осознания Бога или Брахмана (Высшей Истины), как через преодоление физических и ментальных ограничений, включая даже те, которые относятся к категориям времени и пространства, причины и следствия и им подобным. Мудрец Патанджали поясняет, что практика Крия йоги способствует устранению нечистот и помогает преодолеть ограничения, которые скрывают прямую реализацию Высшего Духа.

Самодисциплина через физические аскезы описывается словом тапа. Она является подготовительным этапом Крия йоги. Этот этап схож с практикой Хатха йоги. Контроль над дыханием (пранаяма) — это самая важная практика Хатха йоги. Она также описывается как самая высшая форма тапы. Самодисциплина тапы, помимо контроля над дыханием, включает ограничение порывов сладострастия, поскольку сохранение и сублимация энергии приводит к последующим этапам систематического самозерцания, который известен как свадхия. Физические аскезы тапы позволяют снизить беспокойства и ограничения, которые вызывают их на телесном уровне. Так практикующий постепенно привыкает к самодисциплине, что позволяет осуществить более мягкий переход к последующему этапу.

Конечно же, эти подготовительные этапы очень сложны, и являются весьма утомительными и сложными в овладении. Часто, эти трудные аскезы воспринимаются с тремором в коленках. Они предстают в виде своеобразной формы самоистязания, однако, такой взгляд не что иное как недопонимание. Стремящийся к совершенству должен принять их без колебаний, но такое принятие следует осуществить с правильным подходом. Точное или взвешенное дозирование в принятие таких аскез является ключом правильного подхода. Для того, чтобы следовать путем крия йоги человеку необходимо обладать не только способностью к различению, но также и быть достаточно серьезным и иметь способности, необходимые на подготовительных этапах аскезы. Искренний практик воспринимает все



трудности пути как воодушевляющие факторы и благоприятные и необходимые средства для достижения духовных целей. Тот, кто не способен развить подобное отношение даже к физическим дисциплинам, либо недостаточно интенсивно вовлечен в практику, либо не готов к продвинутым её формам.

Без устранения физических нечистот, овладение страстями и преодоление телесных иллюзий невозможно перейти к ментальным видам практики, которые возникают на последующих этапах, т.е. свадхьяе (самоизучение). Нечистоты и ограничения тела являются препятствиями, не позволяющими телу быть подходящим инструментом в более сложных ментальных практиках. Только когда происходит овладение всеми страстями, спадает телесная иллюзия и трудности физических истязаний более не воспринимаются таковыми, только тогда можно воспринимать практику физических аскез (тапа) совершенной. На этом этапе человек становится квалифицированным для практики следующего этапа, т.е. свадхьяи.

Термин свадхьяя состоит из двух слов, сва и адхьяя. Сва значит Я, а адхьяя значит изучение. Поэтому свадхьяя означает самоизучение, или изучение внутреннего Я. Свадхьяя не является простым интеллектуальным изучением писаний, как иногда переводят это слово, но это метод постижения истинной природы внутреннего Я через медитативные практики самосозерцания. Так свадхьяя значит самоизучение, т.е. постижение себя через созерцание.

Не следует путать самоизучение с получением знания о себе через чтение писаний и текстов о йоге. Обычное теоретическое изучение не приводит к самореализации. Интеллектуальное знание, полученное через самоизучение с внешними вспомогательными средствами, такими как книги или лекции, качественно более низкое и отличается от интуитивного знания, которое получено на непосредственном самосозерцании атмана (себя),



через интровертную медитацию.

Таким образом свадхьяя является формой медитации на внутренний дух. Она значительно отлична от простого теоретического изучения писаний. Более того она включает в себя спонтанное повторение мантр, которые услышаны внутри. Именно по этой причине Веды также известны как шрути, или то, что услышано или постигнуто через внутреннее откровение. Когда человек через практику свадхьяи достигает опыта такого внутреннего откровения, он спонтанно повторяет Веды даже без их предварительного изучения. Это и есть божественное откровение, или интуитивное знание. Такое духовное знание обретается через глубокое погружение в себя, и только оно может привести к самореализации. Это и является истинным трансцендентным знанием, которое лишено любых сомнений. Оно отлично от сухих знаний, которые абстрактны по своей природе.

Во время этапа свадхьяя человек погружается в непрерывное созерцание внутреннего духа, которое приводит его постепенно к осознанию своего истинного я. Этот процесс включает отрицание личного я или эгоцентричной личности и принятие истинного Я внутри. Однако такая задача не из простых. Ментальные колебания и волнения осложняют задачу сосредоточения на внутреннем духе. Повторение святых имен Бога или мантры АУМ способствуют такой необходимой интроверсии. Когда в заключении все беспокойства, переживания, иллюзии, сомнения и страсти покидают ум, он утверждается на внутреннем духе, и аскезы ума достигают своего состояния совершенства. Таким образом когда через практику свадхьяя все волнения и колебания покидают ум, достигается этап самореализации. На этом этапе человек обретает квалификацию на вхождение в практику третьего и заключительного этапа, т.е. ишвара пранидхана.

Ишвара значит Бог, а пранидхана означает покорность или вру-



чение. Поэтому ишвара пранидхана указывает на полное вручение себя воли Бога. Этот заключительный этап крия йоги требует безграничной преданности и посвященности себя Богу. Он становится доступным только после достижения глубокой трансформации в природе сознания человека. Человек может перейти к этому этапу практики только после того, как его эгоцентричное сознание полностью растворено через осознание истинного Я. Это означает что только после достижения совершенства в практике свадхьяя человек обретает квалификацию начать практику ишвара пранидхана.

На этом заключительном этапе само-реализованный йог полностью отдает себя на волю Господа. Он способен на это по той причине, что уже достиг совершенства в подчинение своего эгоцентричного я истинному Я. Когда эгоцентричное сознание устранено, не остается никаких активных сил, способных поддерживать ум и его мыслеобразы. С таким, лишенным эгоцентричного сознания умом, свободным от мыслей, сердце йога очищается и преисполняется божественной любовью, в котором проявляется безграничная преданность Богу. Сила любви и преданности позволяет такому йогу в полной мере принять Божественную волю. На этом этапе ум и сердце с их ощущениями и эмоциями утрачивают свою природу, полностью растворяясь в состоянии сверх-сознания. Такое сливание индивидуального сознания с высшим сознанием (Брахманом) ни что иное как состояние самадхи, которое указывает на этап совершенства крия йоги.

Первый этап крии или физических практик включает хатха йогу, кундалини йогу, карма йогу, мантра йогу и т.д. Таким же образом второй этап крии или ментальных практик содержит практику раджа йоги, дхьяна йоги, гьяна йоги, буддхи йоги, лайа йоги, бхакти йоги и т.д. Это указывает на то, что все различные формы йоги не являются отличными путями сами по себе, но названия различных духовных практик, на пути одного полного пути йоги.



Различные названия даются разным видам практик в йоге только для различения разных этапов, возникающих в едином последовательном пути духовного развития. Все эти этапы часто накладываются друг на друга с точки зрения как их толкований, так и их практик. По этой причине очень сложно провести четкие различия, разграничивающие одну практику от другой. Они обладают общими характеристиками, а также содержат и отличительные характеристики, в результате которых практикам даются различные названия. По сути эти практики не являются различными путями, но взаимодополняющими этапами единого и полного духовного пути.



ЧАСТЬ V. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

А теперь мы подходим к вопросу о том, если йога одна, то почему мудрецы и святые прошлого (риши-муни) давали так много различных названий практике йоги. Говорят, что все великие умы думают примерно об одном и том же. Так и есть. Мудрые личности действительно мыслят схоже. Нет противоречий в образе их мышления. Хоть мы и можем сказать, что каждый обычный человек мыслит по-своему, в отношении мудрых личностей все обстоит иначе. В таком случае, почему мудрые великие личности создали такое многообразие названий йоги? Хотя подобный вопрос и может показаться сложным, у него есть простое объяснение.

То, что лежит в основе одной единой полной йоги (пурна йоги), когда даются различные названия, это не отличия в йоге, но различия в средствах, методах или техниках, этапах или части, фазы или стадии. В результате этих отличий одна полная йога обладает такими многообразием названий. Не следует полагать что подобное многообразие названий практик йоги является следствием примитивного мышления великих умов прошлого. Более того, создавая многообразие имен они проявили свое глубокое понимание и силу аналитического мышления в отношении йоги. Однако, это всегда было не простой задачей для обычных лю-



дей понять различные точки зрения и глубокие идеи высказываний великих личностей, потому что всегда была большая пропасть между этими двумя формами сознания. По этой причине всегда существовали многочисленные недопонимания в умах простых людей в отношении различных названий йоги, данных мудрецами и святыми. Для устранения подобных недопониманий следует видеть различия, которые явились причиной того, что появлялись и распространились различные названия единой практики йоги в обиходе.

К примеру возьмем письменность. Будет ли человек писать мелом на доске, ручкой или карандашом, пером или фломастером, различия будут только в использованных средствах. Сама письменность остается одной и той же. Прекращение или остановка всех видов изменений сознания является целью йоги. Практикующий использует различные средства и техники на различных этапах своей практики для достижения этой цели. Различия средств, которые используются в практике на разных этапах не приводят к изменению конечной цели практики, которая сводится к остановке модификаций или изменений сознания. Это говорит о том, что на каком бы этапе практики йоги человек бы ни находился, цель йоги продолжает оставаться неизменной. Отправляясь в путешествие с одного места в другое можно выбирать различные средства путешествия, которые могут повлиять на время нахождения в пути, но не на саму дорогу, которая остается прежней. Когда мы отправляемся в путешествие на машине, велосипеде или пешком, различия в средствах, а не в самом пути. Такая же ситуация и с практикой йоги. Практикующий принимает различные средства и практики в путешествии на пути йоги, но сам путь йоги продолжает оставаться неизменным.

Даже с позиции видимых отличий между различными составляющими или этапами практики йоги сами отличия иллюзорны, не настоящие. В сути этих отличий нет. Наше тело состоит из различных частей. Все тело обладает ценностью, а не какая-то его



отдельная часть. Без руки или ноги прожить возможно, однако сама рука или нога не могут существовать без тела. Аналогично, никакая часть йоги в отдельности не является в полной мере завершенной йогой, или пурна йогой. И опять же пурна йога является конгломератом всех частей йоги. Наше тело на разных этапах развития будет выглядеть по-разному, проходя через детство, отрочество, молодость, зрелость и старость, и все же тело с его частями на всех этапах остается прежним. Оно может казаться отличным на разных этапах из-за размеров, силы и красоты. Таким же образом отличия в видах йоги являются лишь описательными отличиями различных уровней. Теперь мы можем понять отличия техник, используемых в практике йоги. Когда практикующий использует техники повторения мантр, то средство называется мантра йога. Также техники известны как хатха йога, когда практикующий выполняет асаны, пранаямы, шат кармы или шесть очистительных процедур, мудры и т.д. Далее, когда практикующий использует техники по развитию концентрации ума посредством наада или слышания - произвольного внутреннего звука, этот метод известен под названием наада йога. Когда садхак прилагает большие усилия к пробуждению своей спящей кундалини и пронизывание шести чакр через проведение её вверх по центральному каналу сушумна, такая практика известна как кундалини йога. Когда практик погружается в дхарану, дхьяну и самадхи (это то, что называется еще саньямой), такая практика известна как дхьяна йога, лайа йога, аманаска йога, раджа йога и т.д.

Далее мы уделим внимание отличиям, относящимся к различным криям и частям йоги. В своей работе Йога Даршана Мудрец Патанджали дал практику аштанга йоги. Она состоит из восьми членов: яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи. Эта описанная практика была названа им аштанга йогой, потому что путь состоит из восьми частей или членов. В то же время сам Патанджали в самом начале второй главы своего произведения, которая известна как Саддхана Пада указы-



вает на необходимость практики крия йоги, и дает указания на то, что тапа, свадхья и ишвара пранидхана являются её составляющими. Теперь вопрос: является ли аштанга йога и крия йога двумя различными видами йоги? Мы понимаем, что великие самореализованные личности подобные Патанджали не сделают подобных противоречивых утверждений в нескольких афоризмах краткого трактата о садхане. В Йога Даршане нет двух различных йог, аштанги и крии, но мы ошибочно можем увидеть два различных вида йоги в результате отличий в практике и их составляющих.

Аскезы или тапа, данная в крия йоге является четвертым этапом или средством аштанга йоги. Тексты по йоге поясняют — «пранаяма на тапах парам», что означает «нет более великой аскезы чем пранаяма». Из этого мы можем видеть, что аштанга йога и крия йога не отличны друг от друга, но это вопрос отличия в названиях того же процесса йоги. Тогда как одна йога описывает техники с позиции крий и процессов, другая йога дает описание с позиции её членов (анга). Уделив большее внимание этим двум видам йоги мы обнаружим, что конечный этап крия йоги это ишвара пранидхана, тогда как самадхи является конечным членом аштанга йоги. Эти две йоги просто отражают различия в составляющих и практиках. В самадхи паде давая наставления по методу достижения самадхи мудрец Патанджали сказал: «ишвара пранидханадва», что в переводе значит «самадхи достигается ишвара пранидханой». Из этого становится ясным, что нет отличий между процессом ишвара пранидхана крия йоги и самадхи, конечного члена аштанга йоги.

Рассмотрев кажущиеся отличия хатха йоги и кундалини йоги: асаны, пранаямы и мудры определяются как техники хатха йоги. Тексты по йоге везде утверждают, что кундалини практикующего может пробудиться через должную практику этих техник. Более того, они поясняют, что нет другой альтернативы на пробуждение кундалини помимо этих техник. Это проясняет то, что в хатха йоге было дано большее внимание техникам выполне-



ния, тогда как результат этих техник выполнения описывается в кундалини йоге. Пробуждение кундалини является значимым этапом йоги, а асаны, пранаямы и мудры являются значимыми средствами достижения этого этапа.

Далее давайте рассмотрим отличия, с позиции этапа или фазы развития. Различные йоговские техники спонтанно проявляются в теле практикующего после того, как он обретает великую удачу и получает посвящение шактипата от садгуру (того, кто квалифицирован быть учителем всех других). Когда садхак обретает так доступ в спонтанную практику, это известно как сахаджа йога или спонтанная йога. Йоговская деятельность, которая проявляется спонтанно сама по себе известна как нишкама карма (карма, выполняемая без желания на обретение плодов). Нишкама карма известна как карма йога на страницах Бхагавад Гиты. Карма йога является начальным этапом йоги, тогда как гьяна йога является последующим этапом. Гьяна йогу невозможно достичь без достижения успеха в практике карма йоги.

Карма йога разрушает раджас и тамас и позволяет проявить саттва гуну. Знание и просветление возникают в разуме практикующего с нисхождением саттва гуны. Садхак входит после этого в практику гьяна йоги. Описывая результаты кевала кумбхака в Саддхана Паде мудрец Патанджали описывает: «татах кшияте пракашаваранам», что означает «покрывающие гьяну слои невежества спадают с интеллекта саддхака, благодаря практике кевала кумбхака». Это показывает, что когда практикующий овладевает этапом сахит кумбхака и достигает этапа кевала кумбхака, его этап хатха йоги или карма йоги завершен, а этап раджа йоги или гьяна йоги проявляется.

Садхак обретает саттвика буддхи на этапе гьяна йоги и его знание себя продолжает углубляться. Поэтому этот этап известен как буддхи йога. В дополнение к этому этапу практикующий приходит к должному пониманию двадцати четырех элементов пракрити, как это описано в текстах по санкхье, и последова-



тельно обретает освобождение от ограничений этими элементами. По этой причине этот этап практики также известен как санкхья йога. Таким образом, в результате отличий в стадиях и этапах практики одна и та же йога была разделена на различные виды и получила многие названия.

Из этого описания мы можем видеть, что одна и та же йога воспринималась различным образом в результате отличий в средствах реализации, отличий техник, частей или этапов, стадий или фаз. Не один из вышеперечисленных видов йоги не может быть всей йогой, но все составляющие вместе являются одним целым, одной полной йогой или пурна йогой. Однако, следует прояснить, что различные виды йоги не отличны друг от друга. Границы различных практик часто совпадают и перекрывают друг друга. Сложно провести линию разграничения между этими практиками, потому что они все являются частями одной йоги, пурна йоги. С этой позиции обладая различными именами, йога в реальности одна, и никак не больше.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
ЧАСТЬ I. ТРИО ЙОГИ	5
Глава 1. Разные виды йоги	6
Глава 2. Карма йога	10
Глава 3. Гйана йога	17
Глава 4. Бхакти йога	23
ЧАСТЬ II. КВАРТЕТ ЙОГИ	
Глава 5. Квартет йоги	36
Глава 6. Мантра йога	37
Глава 7. Хатха йога	42
Глава 8. Лайа йога	48
Глава 9. Раджа йога	52
ЧАСТЬ III. МАХА ЙОГА	
Глава 10. Квартет йоги это одна маха йога	58
ЧАСТЬ IV. АШТАНГА ЙОГА	
Глава 11.	79
ЧАСТЬ V.	
Заключительный анализ	92