

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Что такое Йога? Йог Рамачарака.
Введение.

Истинная религия необыкновенно практична; действительно, она целиком основана на практике, а совсем не на теории или рассуждении какого либо рода, потому что религия начинается только там, где кончается теория. Цель религии сформировать характер, раскрыть божественную природу души и сделать возможной жизнь на духовной плоскости. Идеал религии, это постижение абсолютной истины и достижение проявления Божественности в действиях ежедневной жизни.

Духовность не зависит ни от чтения писаний, ни от ученых толкований священных книг, ни от тонких теологических рассуждений, но только от постижения неизменной истины. В Индии человека называют истинно духовным или религиозным не тогда, когда он напишет несколько книг на религиозные темы, или разовьет у себя дар слова и будет говорить проповеди, а тогда, когда его слова и дела явятся выражением божественных сил. Совершенно безграмотный человек может достигнуть высшего состояния духовного совершенства, не получив образования ни в какой школе и ни в каком университете - и никогда не читав никаких писаний, если он сумеет победить свою животную природу, путем постижения своего истинного "я" (истинного себя) и его отношения к всеобщему Духу; или другими, словами, если он сможет достигнуть знания той истины, которая живет в нем самом, и которая есть то же самое, что Бесконечный источник существования, разума и блаженства.

Общество может смотреть, как на интеллектуального гиганта, на человека, который овладел всеми писаниями, всеми философскими системами и науками; и однако этому человеку, может быть, далеко до другого, совершенно необразованного, который, постигнув вечную истину, стал с ней одним, который видит Бога во всем, и который живет на этой земле, как воплощение Божественности.

Автор имел счастье быть знакомым с подобным божественным человеком из Индии. Его имя было Рамакришна. Он не был ни в какой школе, не читал никаких писаний, ни философских, ни научных книг, и однако он достиг совершенства путем практики Йоги.

Сотни людей и мужчин, и женщин приходили, чтобы видеть его, и духовно пробуждались, и поднимались божественными силами, которыми обладал этот безграмотный человек. В настоящее время его память чтут и поклоняются ей тысячи людей в Индии, так же, как в христианском мире люди чтут память Иисуса Христа. Рамакришна мог с необычайной ясностью истолковывать тончайшие философские и научные проблемы и отвечать на самые сложные и запутанные вопросы умнейших теологов с таким знанием и пониманием, что он разбивал все сомнения, какие только могли существовать на данные темы. Как мог он делать это, не читая книг? Исключительно при помощи своего удивительного прозрения в истинную природу вещей и при помощи силы, даваемой Йогой, которая позволяла ему прямо и непосредственно узнавать вещи, не могущие открыться чувствам. Его духовные глаза были раскрыты; его умственное зрение могло проникать через густое покрывало незнания, закрывающее и затемняющее взгляд обыкновенных смертных; и не дающее им узнать то, что лежит за пределами достижения чувственного восприятия.

Силы, даваемые Йогой, начинают проявляться в душе пробуждающейся к сознанию глубочайшей реальности вселенной. Тогда развивается шестое чувство прямого восприятия высших истин, и познание освобождается от своей зависимости от органов чувств. Это шестое чувство или духовное зрение в скрытом виде имеется в каждом человеке, но оно раскрывается только у одного человека среди миллионов, и эти люди известны под именем Йогов. У большинства людей шестое чувство находится в зачаточном состоянии, как бы закрытое густым покрывалом. Когда же оно раскрывается путем практики Йоги, человек начинает сознавать высшие невидимые царства и все, что, существует, на плоскости души. Все, что он говорит тогда, находятся в полной гармонии с изречениями и писаниями всех великих прозорливцев истины, всех веков и стран. И этот человек не изучает книг; он не нуждается в этом, потому что он знает все, что может создать человеческий интеллект. Он может схватить идеи и содержание книги, не читая текста: он понимает все, что человеческий ум может выразить в словах, и ему знакомо еще то, что лежит дальше человеческой мысли, и, следовательно, никогда не может быть выражено в словах.

Прежде чем достигнуть такого духовного просветления, он проходит через различные стадии душевной и духовной эволюции, и в результате этого прохождения он знает все, что, может быть, испытано человеческим разумом,

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
но он не хочет оставаться заключенным в границах чувственного восприятия и не довольствуется интеллектуальным постижением условной реальности. Его единственной целью становится – войти в царство Абсолютного, которое есть начало и конец объектов феноменального мира и всего относительного знания. Стремясь таким образом охватить самое высокое, он в то же время не упускает случаев собирать относительное знание, принадлежащее к миру феноменов и попадающее на его пути, когда он идет к своему назначению, к раскрытию истинного Себя.

Наше истинное Я всезнающе по своей природе. Это источник бесконечного знания, находящийся внутри нас. Будучи связан ограничениями времени, пространства и причинности, мы не можем дать выразиться всем силам, которыми мы в действительности обладаем. Но чем выше мы поднимаемся над этими ограничивающими условиями, тем больше мы можем проявить божественные свойства всезнания и всемогущества. Если же наоборот мы держим наш ум, прикованным к феноменам, и посвящаем всю нашу энергию приобретению знания, всецело зависящего от чувственного восприятия, то можно ли надеяться достигнуть конца феноменального знания, можно ли надеяться узнать истинную природу вещей этой вселенной? Нет, потому что чувства не могут вести нас дальше поверхностных свойств чувственных объектов. Чтобы идти дальше в царство невидимого, мы изобретаем инструменты, и с их помощью мы можем проникнуть немного дальше; но и сила действия этих инструментов имеет свои границы. Взяв все, что можно, от одного рода инструментов, мы чувствуем себя неудовлетворенными и ищем другого, который мог бы открыть нам больше. И таким образом мы стремимся вперед, открывая на каждом шагу, как бедны и беспомощны чувственные силы на пути познания абсолютного. И, наконец, весь наш опыт приведет нас к заключению, что инструмент, как бы он ни был тонок, никогда не может помочь нам схватить то, что лежит за пределами достижения чувственного восприятия, интеллекта и мысли.

Таким образом, если бы даже мы могли потратить все наше время и энергию на изучение внешних явлений, мы никогда не достигнем сколько нибудь удовлетворительных результатов и никогда не будем в состоянии видеть вещи, какие они есть в действительности. И всё знание, добытое сегодня при помощи аппаратов и инструментов, будет казаться невежеством завтра, если мы изобретем лучшие инструменты. Знание прошлого года уже кажется невежеством в текущем году; знание текущего столетия будет казаться невежеством при свете открытий нового столетия. Человеческая жизнь к тому же слишком коротка, чтобы даже приобрести правильное знание всего существующего на плоскости явлений. Протяжение жизни сотен и тысяч поколений и даже всего человечества покажется слишком коротким, когда мы примем во внимание бесконечное разнообразие явлений, существующее во вселенной, и бесконечное число объектов, которые должны быть узнаны, прежде чем мы достигнем конца знания. Если бы человек мог жить миллион лет, сохраняя все свои чувства в течение этого времени в полном порядке – и если бы он мог все это время до последнего момента потратить на изучение природы, прилежно стараясь изучать все мельчайшие детали феноменальных объектов, то разве были бы его поиски знания закончены по истечении этого времени? Конечно, нет; он почувствовал бы только, что ему нужно еще больше времени, более тонкую силу восприятия, более могущественный интеллект и более глубокое понимание; и он мог бы сказать, как сказал сэра Исаак Ньютон в заключение своей жизни, полной неутомимого искания – "я только собирал камушки на берегу океана знания". Если гений, подобный Ньютону, мог только достигнуть края воды этого океана, то как можем мы надеяться в несколько коротких лет оставить за собой все безграничное пространство возможного знания? Тысячи поколений жили и умерли на земле, тысячи еще будут жить и умрут, и все-таки знание, относящееся к миру явлений, останется несовершенным. Можно снимать с природы покрывало за покрывалом, но под каждым снимаемым покрывалом будет оказываться новое. Это поняли йоги и мудрецы, постигшие истину, в Индии, которые говорят: – неисчислимы ветви знания, но коротко наше время, и много препятствий на нашем пути; поэтому мудрые люди прежде всего стремятся узнать, какая ветвь знания выше всех".

Так возникает вопрос: – какое знание выше всех? Вопрос этот стар, как мир; он смущал умы философов, естествоиспытателей и ученых всех веков и народов. Некоторые находили ответ на этот вопрос – другие нет. Этот самый вопрос формулировал в древней Греции Сократ, когда он отправился к Дельфийскому оракулу и спросил: – "из всех знаний какое – высшее?" На что он получил ответ: – "познай самого себя".

Мы читаем в одной из Упанишад, как один великий мыслитель, изучив все философские системы и науки, известные в его время, пришел к мудрецу, постигшему истину, и сказал: – "господин, я устал от этого низкого знания, которое можно получить из книг и через изучение мира явлений; оно больше не удовлетворяет меня, потому что наука не может раскрыть последней истины; я

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
хочу знать то, что выше всего. Есть ли что нибудь такое, узнав что, я могу узнать реальную сущность вселенной?"

Мудрец ответил: "да, есть знание, которое выше всех других знаний; приобретя его, ты будешь знать истинную природу всего во вселенной". И он продолжал: - Узнай себя. Если ты можешь изучить природу своего собственного "Я", ты будешь знать реальную сущность вселенной. В своем истинном "Я" ты найдешь Вечную Истину, Бесконечный Источник всех явлений. - Зная это, ты будешь знать Бога и все его творение".

Действительно, как, зная химические свойства одной капли воды, мы знаем свойства всей воды, где бы она ни была, точно так же зная, кто и что - мы сами, мы реализуем основную Истину, Человек есть синопсис вселенной. В нем как бы отражается вселенная. И все, что существует в макрокосме, т. е. во вселенной, может быть найдено в микрокосме, т. е. в человеке. Поэтому знание своего истинного "Я" есть высшее знание, к которому может стремиться человек. Наше истинное "Я" божественно и единосушно с Богом. Это может казаться нам в настоящий момент простой теорией, но, чем ближе будем подходить мы к начальной истине, тем яснее поймем мы, что это не теория, а реальный факт. Мы поймем, что теперь мы дремлем и видим сны, в нашем состоянии незнания воображая себя тем или другим отдельным лицом. Но, как обыкновенно бывает, что весь опыт, приобретенный во сне, оказывается очень мало ценным при пробуждении, так и все знание мира явлений, которому в настоящее время мы придаем такое значение, покажется нам очень мало важным, когда мы пробудимся от сна, называемого жизнью. Мы поймем тогда же, что все почти истины, приобретаемые на разных путях науки, зависят от знания себя, и поймем, что знание себя - фундамент, на котором должно быть построено все феноменальное знание.

Поэтому знание высшего "Я" или Атмана есть самое высшее. Это идеал, к которому стремится наука "йога", и это должно быть целью нашей жизни. И прежде чем мы будем пытаться знать хотя бы что нибудь относительно объектов чувственных восприятий, мы должны считать своим первым долгом приобрести знание самих себя, своего "Я". Как можем мы приобрести это знание? Не из книг и не через изучение высших явлений, но исключительно путем изучения своей собственной природы и путем практики различных отраслей йоги.

Что такое йога?

Во всех священных писаниях мира, так же как в жизнеописаниях вдохновенных учителей, пророков, святых и мудрецов, постигших истину, мы постоянно находим описания чудесных событий и чудесных сил; и даже, допуская известную долю преувеличения, мы должны признать, что эти рассказы о чудесах имеют некоторое фактическое основание.

В самом деле, мы знаем, что с незапамятных времен, во все века и во всех странах, среди различных народов, являлись лица, которые могли читать мысли других людей, могли предсказывать будущее и могли пророчествовать о том, что после совершалось. Но большинство этих людей не понимало причин своего особенного дара, и они пытались объяснить свои свойства, приписывая их влиянию внешних существ, которых они называли разными именами - богами, ангелами, добрыми и злыми духами.

Некоторые из них даже воображали, что они специально избраны для того, чтобы быть орудием этих высших сил, и стремились к тому, чтобы люди обожали их, как избранников того или другого Божества, совершенно так же, как в наше время вожди различных сект желают, чтобы их обожали их последователи. Некоторые действительно достигали большого успеха, других предавали смерти, как колдунов и волшебников. И страх, вызываемый такими преследованиями, вел к тайному применению различных методов, в результате которых получались еще более необыкновенные явления.

Эти методы никогда не записывались, но передавались устно от учителя к ученикам, которые в свою очередь

тщательно берегли их и охраняли, как священную тайну. Это объясняет, почему среди древних народов возникало так много тайных обществ, цель которых заключалась в том, чтобы развивать у своих учеников некоторые силы, при помощи различных родов упражнений и дисциплины. Древние египтяне, ессеи, гностики, манихейцы, неоплатоники, христианские мистики средних веков, все имели свои тайные организации, и некоторые из них существуют до сих пор, напр. масонские ложи.

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosofff.org

Никто из членов этих обществ никогда не выдавал получаемых им тайных поучений, и не писал книг, дающих логическое или научное объяснение методов данного союза. Поэтому хотя среди членов тайных обществ было не мало людей, далеко пошедших в развитие своих высших сил, западные народы никогда не понимали явлений, вытекающих из применения этих сил, и эти явления никогда не обобщались какой либо наукой или системой. [1]

В древней Индии, наоборот, где не было страха преследования, дело обстояло совсем иначе.

Для каждого индуса было обязанностью, составлявшей часть его религиозного долга, ежедневной практикой развивать в себе некоторые силы и стремиться достигнуть постижения высших истин. На улицах, на площадях, при дворе, на поле сражения можно было всегда встретить людей, достигших такого постижения. И все эти люди тщательно классифицировали свои опыты и открывали законы, которые управляют нашей высшей природой. На основании этих законов постепенно была построена глубокая наука Йога.

Мы видим таким образом, что эта наука, подобно всем другим, основана на опыте и методе, которым она пользовалась. Это – тот же самый метод, которым пользовалась современная наука во всех своих открытиях законов природы, т. е. метод наблюдения и эксперимента.

Экспериментальный метод принято рассматривать на западе, как принадлежащий нашему времени, но в действительности он был еще в очень древние времена принят индийскими Риши или мудрецами, постигшими истину.

При помощи постоянного наблюдения и непрерывных опытов они открыли тончайшие силы природы и законы, которые управляют нашим физическим, душевным и духовным существом. Истины, добытые таким образом путем их собственного экспериментирования и исследования, они излагали в книгах, проповедовали в храмах и передавали своим ученикам. Но прежде чем утверждать что нибудь относительно природы души или Бога, они сами реализовали это непосредственным опытом. Прежде чем заставлять ученика делать что нибудь, они сами проделывали это и получали определенный результат.

Таким образом, после целых веков исследований в разных царствах природы, производимых сменявшимися поколениями неутомимых искателей света, в Индии выросла стройная система науки, философии, психологии, метафизики и религии, система одновременно спекулятивная и практическая, известная под именем "Арийской религии". Термин "религия" употребляется здесь для того, чтобы включить все области знания, так как в Индии религия никогда не отделялась от других сфер человеческой деятельности и от общей, ежедневной жизни. И вот именно методы применения добытых веками научных истин к ежедневной жизни человека, в делах его духовного развития, были названы общим именем Йога.

"Йога", это – санскритское слово, вообще употребляющееся для обозначения практической стороны религии.

Первая цель тренировки, которой требует Йога, заключается в том, чтобы научить человека надлежащему подчинению законам моральной и физической природы, так как, согласно теории Йоги, от этого подчинения зависит достижение совершенного здоровья и морального и духовного совершенства.

В западных странах слово Йога очень неправильно понимается и неправильно употребляется многими авторами, которые придают ему смысл жонглерства, гипнотизма, фокусничества и обмана. И на западе, когда люди слышат слово "Йог", что значит человек, который практикует Йогу, они невольно думают о каком-то фокуснике или шарлатане или отождествляют его с факиром, или с колдуном, пользующимся черной магией. Но люди, изучавшие священные книги Индии, например, "Бхагавад Гиту" или "Небесную Песнь", как ее называет в своем переводе сэр Эдвин Арнольд, должны помнить, что каждая глава этой Небесной Песни посвящена одному из видов Йоги или методу достижения истины и приобретения высшей мудрости. И они знают, что йогом в Индии называется человек, достигающий различными практическими путями высшего религиозного идеала. Этот высший идеал, согласно Бхагавад Гите, заключается в единении индивидуальной души с Всеобщим Духом.

Но и индийские авторы употребляют слово "Йога" в некоторых различных смыслах. Я. упомяну о некоторых из этих смыслов для того, чтобы дать читателям понятие, насколько широка область применения этого термина. Во первых, Йога значит: – соединение двух высших объектов. Во вторых: – смешение одной вещи с другой. В третьих: – взаимоотношение причин, производящих общее действие. В четвертых: – форменная экипировка солдата или работника какой либо профессии. В пятых: – ассоциирование по сходству и различию и рассуждение нужное для открытия какой либо истины. [2]

В шестых: – способность звука передавать специальную вложенную в него идею. В седьмых: – сохранение того, чем человек обладает. В восьмых: – трансформирование одной вещи в другую. В девятых: – соединение одной души с

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
другой или со всеобщим духом. В десятых: – течение мысленного потока к тому объекту, к которому он направлен. В одиннадцатых: – воздержание от всякой произвольной мысли при помощи концентрации и медитации.

Мы видим таким образом, к какому большому количеству различных отраслей искусства, науки, психологии, философии и религии может относиться слово "йога" в своих различных значениях. Создается впечатление, что это слово захватывает все области жизни и природы. Если мы обратимся к первому значению и происхождению слова, мы легче поймем, почему оно так много включает в себя.

Слово "йога" происходит от санскритского слова юдж, что значит соединять. Английское слово "yoke" (ярмо) и русское слово иго идут от того же корня. Первоначальное значение слова "йога" было очень близким значению слова ярмо. Глагольный корень юдж означал: – присоединяться к чему нибудь, снаряжаться для какой нибудь цели. Следовательно, в первом значении корень юдж заключал в себя идею приготовления к тяжелой работе, точно так же как обыкновенное европейское выражение: – "впрягаться во что нибудь" и т. п. При этом усилии, смотря по цели, которая имеется в виду, может быть и физическое, и психическое. Если целью является приобретение здоровья и долговечности, тогда общие усилия ума и тела для достижения этого при помощи различных упражнений называются "йогой". Точно так же, если целью ставится развитие сверхнормальных психических сил, работа над собой в целях этого развития называется йогой.

То же самое слово употребляется для обозначения умственной тренировки, необходимой для достижения полного контроля над мыслями и чувствами, духовного совершенства и единения индивидуальной души с Божеством. Бесчисленное количество книг было написано в Индии относительно разных методов и способов этой прикладной науки "Йоги" и относительно различных идеалов, которых можно достигнуть путем практики "Йоги". В этих книгах подробно говорится о требованиях, которым должен удовлетворять начинающий упражняться по каждому из этих методов; о тех стадиях развития, которые он должен пройти, стремясь к своей цели; о препятствиях, которые будут стоять на его пути, и которые он должен преодолеть.

Терпение и настойчивость абсолютно необходимы для человека, который желает вступить на путь йоги: люди, недостаточно терпеливые, не могут надеяться достигнуть какого нибудь серьезного результата. Точно так же люди, начинающие заниматься йогой из любопытства, под влиянием внезапного импульса или временного энтузиазма, не могут ожидать достижений результатов и не должны обвинять систему в своей неудаче, потому что причина неудачи лежала исключительно в них самих. Те же самые занятия, производимые с правильным пониманием и в надлежащем духе, дадут удивительные результаты. Но этих результатов достигнет только тот, кто будет строго следовать указаниям учителя, который должен направлять и распределять ежедневные физические и умственные упражнения ученика.

Люди, стремящиеся к изучению йоги, могут быть разделены на три категории. Первые, которые являются рожденными йогами. О них говорят, что это люди, занимавшиеся йогой в предыдущем воплощении, родившиеся на земле уже с пробудившимся высшим сознанием и проявляющие замечательные силы и свойства с раннего детства. Естественные наклонности этих людей заставляю их вести чистую жизнь. Их единственной целью и единственной заботой является правильная жизнь и правильная мысль. И они обладают необыкновенной силой самообладания и концентрации, т. е. сосредоточения всех своих умственных и даже физических сил и способностей на одном объекте или на одном стремлении. Чувственные удовольствия и все вещи, увлекающие обыкновенные умы, не имеют для них особой ценности. Даже тогда, когда они окружены всеми материальными удобствами и имеют в своем распоряжении все жизненные блага и удовольствия, они чувствуют себя среди жизни, подобно чужеземцам в незнакомой стране. Очень немногие могут понимать внутреннее состояние таких характеров. Очень часто душевное состояние таких людей объясняют болезнью, посылают к ним докторов, пытаются их лечить. Но медицинское лечение делает положение еще хуже. Автору известны случаи, когда таким образом делали людям большой вред.

К счастью для этих людей в их жизни рано или поздно начинает проявлять свое действие закон внутреннего притяжения, благодаря которому, они непременно должны рано или поздно быть привлечены в общество какого нибудь йога. Здесь они находят как раз то, чего жаждет их внутренняя природа, и сразу чувствуют себя счастливыми и попавшими домой. Наставления йогов удивительно много говорят их уму. Они начинают практически изучать йогу под руководством учителя, и так как все в этой науке кажется им легким и естественным, то они очень скоро получают превосходные результаты. Таким образом обыкновенно в юности они как бы берут нить на том самом месте, на каком выпустили ее из рук в предыдущем существовании; и начинают свои

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
упражнения с того места, на котором остановились. Благодаря твердому решению преодолеть все препятствия, они быстро идут вперед и шаг за шагом приближаются к высшему идеалу духовной жизни. Ничто на свете не может помешать их движению вперед, так сильна и упорна их жажда достижения этого идеала.

Вторая категория включает в себя тех, которые родились с душами, пробужденными только наполовину. Они нуждаются в дальнейших опытах жизни и идут по различным путям, не находя правильного. Они делают каждый новый шаг, как бы на пробу, и на это непрерывное экспериментирование тратят очень много энергии и значительную часть своей жизни. Если такие частично пробужденные души настолько счастливы, что, следуя наклонности, созданной в предыдущем существовании, приходят в соприкосновение с йогом и начинают практиковаться в йоге, они могут при настойчивости и серьёзном отношении многого достигнуть, хотя они, по необходимости, будут более медленно двигаться по пути духовности, чем вполне пробужденные души первой категории.

В третьей категории находятся все те люди с не пробужденными душами, которые в этой жизни первый раз начинают искать истину и практиковаться в йоге. На их пути стоит бесконечное количество препятствий. С детства их неудержимо влечет к себе внешняя сторона жизни и чувственные удовольствия; и, если даже они начинают практиковаться в йоге, они находят необыкновенную трудность в исполнении её требований. Окружающая их обстановка обыкновенно неблагоприятна для практики йоги, и им очень трудно побеждать внешние условия. Их здоровье недостаточно хорошо для этого, их ум рассеян, они страдают от разных болезней и душевной неуравновешенности. Им не хватает определенности и решимости; они находят почти невозможным управлять своими чувствами, и им приходится страшно бороться, чтобы приспособить свою форму жизни к запросам духа. При таком большом количестве препятствий, с которыми нужно бороться, они естественно достигают только очень маленьких результатов, даже после долгой практики. Но если такие люди способны на постоянное и непрерывное усилие в одном направлении и укрепят свою волю медленной и регулярной практикой хатха-йоги, они могут приобрести контроль над своим здоровьем и некоторое количество сил йога. Побороть внутренние препятствия, лежащие в самом человеке очень помогают правильные упражнения дыхания по способу йогов, но эти упражнения непременно должны производиться под руководством опытного учителя, способного понимать индивидуальные особенности учеников и главное практически, а не только теоретически изучившего йогу.

Хатха-йога специально предназначена для этой категории лиц стремящихся к высшему развитию. При помощи практики дыхательных упражнений они постепенно приобретут контроль над своим телом и с течением времени будут готовы для изучения раджа-йоги, которая пробудит силы, скрытые в их душах.

Хатха-йога

Хатха-йога есть та ветвь "Йоги", которая учит, как побеждать голод, жажду и сон; как преодолевать действия жара и холода; как добиться совершенного здоровья и лечить болезни без всяких лекарств; как остановить преждевременное изнашивание организма, происходящее от ненужной и беспорядочной траты жизненной энергии; как сохранить юность до ста лет, не имея ни одного седого волоска и как продолжить жизнь тела на бесконечный период. [3]

Всякий, кто практикует хатха-йогу, с течением времени приобретет чудесные силы, которые будут приводить в изумление психологов, физиологов и анатомов.

Несколько лет тому назад в Англию привезли одного хатха-йога. Он был уже средних лет, но казался мальчиком лет восемнадцати. Здоровье его было в самом цветущем состоянии, и он владел достигнутыми долгой практикой восьмидесятью четырьмя положениями тела, составляющими часть хатха-йоги и совершенно невозможными для европейца. Он мог сгибать свои члены таким изумительным образом, что, казалось, все суставы должны бы были быть вывихнуты, если только его кости не сделаны из какого-нибудь гибкого и эластического материала. Йога осматривали многие английские врачи и

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
хирурги, и они все изумлялись необыкновенным положениям, какое он придавал своим членам. Они взяли скелет, чтобы установить его кости в таких же положениях, но не могли это сделать, не ломая костей. Затем они пришли к заключению, что если кости живого человека будут в таких положениях, то его суставы будут совершенно разъединены, связки вытянуты, разорваны, и члены неспособны более ни к какой работе. Однако йог являлся живым противоречием всего этого. Все его члены отличались замечательной силой, и он мог пользоваться ими для целого ряда самых удивительных движений, - недоступных для европейца. И он мог ходить, поднимать тяжести и сгибаться с необыкновенной легкостью. Автор видел его в Индии и видел там же других хатха-йогов, которые могли проделывать поразительные вещи.

Первая цель различных поз и положений хатха-йога заключается в том, чтобы приобрести контроль над бессознательными мускулами тела, т. е. над всеми рефлективными и инстинктивными движениями членов, внутренних органов и различных групп мышц, - что совершенно невозможно для обыкновенного человека. Мы все обладаем скрытой в нас силой, при помощи которой это может быть достигнуто, и хатха-йога открывает нам строго научный метод, при помощи которого эта сила может развиваться. [4]

Все хатха-йоги едят очень мало, и они могут обходиться без пищи много дней и даже, как рассказывают, много месяцев; точно так же они могут побеждать сон. Автор знал одного йога, который не спал двенадцать лет, и который тем не менее пользовался прекрасным здоровьем. Он видел также хатха-йога, который обыкновенно ел только небольшой кусок пресного хлеба в сутки и отказывался носить теплую одежду даже в холодную зимнюю погоду. Этот же йог по доброй воле исполнял тяжелый труд чернорабочего на улице большого города, и никогда не выказывал ни малейших признаков утомления. Это все может казаться невозможным большинству людей, которые сделали себя такими рабами сна и пищи, что воображают, будто они не могут жить, если не будут спать восемь или девять часов из двадцати четырех и не есть мяса. Хатха-йоги являлись живыми противоречиями такого мнения. Может быть читателям знакома история того йога, который был погребен живым на сорок дней в герметически закрытом и запечатанном ящике, после чего на месте его погребения день и ночь стояли английские часовые. В течение этих сорока дней йог не мог ни есть, ни пить, ни дышать; и, однако, когда это время прошло, его отрыли, и он пришел в чувство, несколько не пострадал от всего перенесенного и жил после этого много лет. [5]

И те же самые йоги, которые могут в течение долгих периодов не есть, не пить и не спать, могут, если захотят, без всяких неприятных последствий съесть столько, сколько не съедят десять человек. Обыкновенно они не едят никакого мяса. И переваривают свою пищу как бы сознательно. Они утверждают, что при помощи "третьего глаза", которым они обладают, т. е. при помощи психического зрения, они могут видеть все, что происходит в их внутренних органах. И у нас нет никаких оснований утверждать, что это невозможно, раз открытие и применение рентгеновских лучей доказало нам, что все прозрачно.

Некоторые из хатха-йогов обладают необыкновенным зрением. И они не только могут замечать предметы на огромном расстоянии, но могут также видеть в абсолютной темноте, и, например, без малейшего проблеска света в совершенно темной комнате подымают с пола булавку. Это не будет казаться нам таким странным, когда мы вспомним, что в атмосфере даже совершенно темной комнаты есть невидимый свет. И если мы научимся пользоваться этим атмосферическим светом, неощутимым для обыкновенного глаза, нет таких оснований, почему бы мы не могли видеть вещи в темноте. Йоги понимают это и знают метод, при помощи которого сила зрения может быть развита. Что касается различения предметов на большом расстоянии, то этому поверить совсем не так трудно, раз мы знаем, что есть люди, которые могут невооруженным глазом видеть спутники Юпитера.

Часть хатха-йоги, относящаяся к развитию зрения называется "траката-йога". Этой науке известно между прочим, как излечивать болезни глаз, смотря на какойнибудь предмет и проделывая в это время упражнения дыхания. Этот же самый способ применяется для усиления зрения. Безусловно, проверенные сведения о хатха-йогах говорят нам, что такая практика дает поразительно благоприятные результаты, если упражнения проделываются правильно под непосредственным руководством опытного учителя хатха-йоги.

Йог, который полностью прошел науку зрения, может очаровать или свести с ума другого человека, при помощи своих оптических сил. Способы гипнотизма или месмеризма, которыми пользуются йоги, подтверждают это утверждение. Йог может читать мысли другого человека, смотря ему в глаза, потому что для йога глаза говорят все, что есть на уме. Могут спросить: как йоги приобретают все эти силы и способности? И йоги отвечают на это, что они не пользуются никакими силами извне. Силы эти находятся в спящем состоянии в каждом человеке, и йоги путем долгой практики научаются владеть ими. Они

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org говорят: - "что существует во вселенной (в макрокосме), существует также в человеческом теле (в микрокосме)". Т. е. они хотят сказать, что эти тонкие силы существуют потенциально в наших собственных организмах, и, если мы тщательно изучим нашу природу, мы будем в состоянии знать все силы и все законы, которые управляют вселенной.

Хатха-йоги учат лечить болезни при помощи дыхательных упражнений, регулирования диеты и установления правильных привычек ежедневной жизни. Но йога не утверждает, что физическое здоровье это то же самое, что духовность. Наоборот, она говорит нам, что если бы здоровое тело было признаком духовности, тогда дикие животные и дикари, которые наслаждаются прекрасным здоровьем, были бы в высшей степени духовны. Главная идея йогов относительно физического здоровья заключается в том, что болезни тела являются препятствием на пути духовного развития, и здоровое тело представляет в высшей степени благоприятные условия для нахождения в этой жизни высших духовных истин. Поэтому люди, не обладающие хорошим здоровьем, не должны начинать практики хатха-йоги и должны сначала исправить свое здоровье по методам, указываемым учителями йоги.

При практике хатха-йоги прежде всего должны соблюдаться строгие диетические правила. Все острое, кислое, пряное или горячее, горчица, спиртные напитки, рыба, мясо, творог, сметана, масляное печенье, морковь, лук, чеснок, должно быть изгнано. Точно так же нужно избегать пищи, которая была раз приготовлена, потом остыла и опять разогрета. Рис, ячмень, пшеница, молоко, сахар, мед и масло - вот пища хатха-йога. Жизнь в гостиницах и питание в ресторанах и столовых, входящие в обычай в больших городах, очень неблагоприятна для практики хатха-йоги, потому что пища, которая готовится сразу на тысячи людей, не может быть достаточно чиста. Кроме того ресторанные кушанья вообще не могут одинаково подходить для всех людей и легко вызывают болезни и расстройство пищеварения. Кто хочет наслаждаться полным здоровьем, должен очень заботливо относиться к тому, что он ест. Затем он должен соблюдать все правила гигиены относительно чистоты тела, свежего воздуха и чистой воды. Он не должен жить в чересчур жарко отапливаемом доме, не должен позволять себе искусственные возбуждающие средства, особенно вино, пиво и кофе. Привычка к чрезмерному потреблению кофе, это - серьезная угроза здоровью западных народов. Уже многие страдают сильнейшими нервными расстройствами, явившимися в результате этой привычки, которая ни для кого не проходит бесследно.

Кто хочет практиковаться в хатха-йоге, должен прежде всего найти себе учителя, хатха-йога, который приобрел полный контроль над своим физическим телом. И, найдя учителя, ученик должен вести жизнь в полном согласии с предписаниями учителя. Он должен жить в уединенном месте, в таком климате, где не бывает внезапных перемен погоды. Он должен быть строгим вегетарианцем и воздерживаться от всякого рода напитков, возбуждающих нервную систему. Он должен следить за тем, чтобы никогда не наполнять свой желудок чрезмерным количеством пищи. Должен соблюдать законы нравственности и полную воздержанность во всем. Он должен научиться контролировать свои чувства, держать свое тело в чистоте и очищать свой ум, возбуждая в нем мысли сочувствия и любви по отношению ко всем живым существам.

Начинающий изучать хатха-йогу должен стремиться постепенно победить трудности различных положений тела и членов. Эти положения называются по санскритски асана. Всего в "хатха-йоге" описываются восемьдесят четыре положения тела. Каждое из этих положений, соединяемое со специальными дыхательными упражнениями, развивает некоторые силы, скрытые в нервных центрах и в различных органах человека. Другая цель практики асана заключается в том, чтобы удалить тамас, элемент, который создает ощущение тяжести в теле и делает его малоподвижным и плохо поддающимся велениям воли: затем освободить организм человека от последствий прежних болезней, простуды, катаров, ревматизма и т. п. Некоторые из этих упражнений усиливают деятельность желудка и печени, тогда как другие регулируют деятельность других органов тела и постоянное беспокойство членов, которые часто бывают препятствиями к подчинению тела уму, могут быть легко удалены практикой асаны.

Идея асаны станет понятна для читателя из следующих описаний.

I. Сесть на полу, скрестив ноги и положив левую ступню на правую ляжку, а правую ступню на левую ляжку, держа при этом тело, как и голову, на одной прямой линии.

II. Сидя в этом положении, держать правой рукой большой палец правой ноги, а левой рукой - большой палец левой ноги, при этом руки должны идти из-за спины и перекрещиваться за спиной одна с другой.

III. Сидя прямо на ровном месте. крепко зажать ступни каждой ноги между ляжкой и икрой другой ноги.

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org

IV. Принять положение I, просунуть руки между ляжками и икрами и, поставив ладони твердо на пол, приподнять тело от земли.

V. Сидя на полу, вытянуть вперед ноги и держать большие пальцы каждой ноги руками, не сгибая колен ног.

VI. Приняв это положение, коснуться колен лбом. Эта асана возбуждает деятельность желудка, укрепляет и освобождает человека от многих болезней.

VII. Держась руками за большие пальцы ног, как этого требует положение V, оставить одну руку вытянутой, а другую протянуть к уху, т. е. держать руки, как бы натягивая лук.

VIII. Упереться ладонями плотно в землю и поднять вес тела на локтях, прижимая локти к бокам. Затем поднять ноги над землей, держа их прямыми и вытянутыми на одном уровне с головой. Эта асана, согласно хатха-йоге, излечивает болезни желудка, селезенки и печени, а также все расстройства пищеварения, желчь и малокровие. Вообще она усиливает способности пищеварения.

IX. Лечь на спину на полу, вытянувшись во всю длину и держа голову на одном уровне с телом. Эта асана прогоняет усталость и приносит отдых и спокойствие уму.

Изучающий хатха-йогу, овладев, согласно указаниям учителя, некоторыми из этих и подобных им положений, переходит к изучению дыхательных упражнений. Изучение асана без учителя-йога абсолютно невозможно, так как только йог может знать последовательный порядок изучения восьмидесяти четырех положений. При этом порядок меняется, соответственно индивидуальности ученика. А всякое нарушение правильного порядка ведет к губительным последствиям. Насколько трудно изучение дыхания, можно судить по тому, что положение I считается одним из наиболее удобных для дыхательных упражнений человека, который хочет приобрести полный контроль над своим дыханием. Этому положению сопутствует спокойное обращение крови и тихое дыхание.

Ученик йоги должен сначала практиковать дыхание животом, втягивая воздух через обе ноздри и считая время дыхания и выдыхания. Постепенно учитель покажет ему, каким образом задерживать дыхание, вдыхая и выдыхая. После практики этого внутреннего и внешнего задерживания дыхания в течение нескольких недель ученик перейдет к чередующемуся дыханию. Он будет учиться вдыхать воздух в течение четырех секунд через левую ноздрю и выдыхать в течение четырех секунд через правую ноздрю, - и затем, изменив порядок, вдыхать через правую и выдыхать через левую. Переменное дыхание очистит нервы человека и подготовит его к дальнейшим дыхательным упражнениям. Дальше делают так: ученик втягивает воздух через одну ноздрю в течение четырех секунд, задерживает дыхание на шестнадцать секунд и выдыхает через другую ноздрю, считая восемь секунд. Это упражнение, если его производить регулярно в течение трех месяцев, создаст новые нервные токи и разовьет целительные силы, скрытые в организме.

Йог, который хочет излечить себя от какого-нибудь расстройства или болезни, соединяет это высшее дыхательное упражнение с различными положениями тела, которые имеют прямое отношение к пораженному органу или к расстроенной части системы. Особенно он стремится разбудить, привести в действие и направить на больное место целительные силы, запас которых находится внизу спины.

Затем хатха-йога описывает различные способы очищения внутренних органов и путей. Некоторые из этих способов в высшей степени благодетельны для людей, страдающих хроническими головными болями или простудами, катарам, диспепсией, бессонницей и пр. Но, конечно, эти способы не должны применяться без руководства опытного учителя-йога. Так питье холодной воды через нос, по учению йогов, устраняет головную боль и хронический насморк. Затем хатха-йоги очищают носоглоточную область, пропуская мягкие ленты в ноздри и вытягивая их через рот. Для этого они учатся вытягивать ленту или шнурок в одну ноздрю и выпускать его из другой. Согласно хатха-йоги, это очищает голову, делает зрение более острым и уничтожает все болезни головы и шеи.

Очень подробно в хатха-йоге описываются способы очистки пищеварительного канала.

Затем йоги лечат бессонницу, принимая положение IX и в то же время делая глубокие вдыхания, каждый раз надолго задерживая в себе воздух.

О йогах, прошедших весь курс упражнений, рассказывают удивительные вещи. Например, они могут глотать свой язык, закрывая дыхательное горло и останавливая дыхание, и могут возвращать его в прежнее состояние. О людях, которые могут проглотить поднятый кверху язык, в йоге говорится, что они освобождены от старости и от смерти, победили сон, голод, жажду и стали выше времени. И сила полного хатха-йога на самом деле изумительна. Он может делать по своему желанию многое, что нам кажется совершенно невозможным. Он господин физических законов.

Что такое йога. Йог Рамачарака filosof.org

Здоровье и долгая жизнь являются непосредственным результатом практики хатха-йоги. Но для истинного искателя абсолютной истины методы хатха-йога имеют ценность только, поскольку они ведут к достижению способности сверхчувственного познания. И такой искатель истины скажет, что если человек будет жить пятьсот лет, и за это время не достигнет состояния божественного сознания, он мало чем отличается от дуба, который может пережить много поколений людей, достигнуть огромной величины и все-таки остаться дубом. И человек, умерший тридцати лет от роду, но ощутивший свое единство с Божеством, достиг бесконечно большего, чем другой, обладающий прекрасным здоровьем, долговечностью, сверхнормальными психическими силами и даром исцеления болезней; потому что первый выразил на земле образ Бога и может указывать путь к спасению человечества. Поэтому упражнения хатха-йоги должны продолжаться только до тех пор, пока ищущий света не достигнет раджа-йоги, которая единственно может вести душу к божественному сознанию и к полному освобождению.

Раджа-йога

Хатха-йога, как мы уже видели, целиком посвящена приобретению контроля над функциями тела и установлению господства ума над физическими силами. Идеал, к которому она стремится, это создание абсолютно здорового человека, вполне приспособленного к преодолению внутренних физических препятствий и препятствий, создаваемых внешними условиями, которые стоят на пути духовного достижения. Раджа-йога, наоборот имеет дело исключительно с умом и с психическими силами и может быть поэтому названа наукой прикладной психологии. Цель её заключается в том, чтобы удалять препятствия, создающиеся в самом уме, и дать человеку вполне урегулированный, здоровый ум. Главная цель тренировки раджа-йоги состоит в развитии и укреплении воли в способности к контролю, и управлять умом и его силами. Раджа-йога ведет человека ищущего истину по пути "концентрации" и "медитации", т.е. по пути сосредоточения ума и упорных размышлений на высокие темы, к той самой цели, к какой стремятся все религии мира.

Этот путь называется раджа-йога или царский метод (раджа значит царь), потому что сила концентрации ума и сила воли не только выше всех физических сил, но являются необходимым условием для приобретения всех других сил и способностей. Человек, который обладает сильным урегулированным умом, хорошо развитой волей и обладает способностью к концентрации, т.е. умением сосредоточивать свой ум на желаемом предмете, может стать господином физической природы и в короткое время достигнуть постижение истины. Раджа-йога учит, как это может быть совершенно. Изучение раджа-йоги приветствовали и одобряли все мыслители, приходившие в соприкосновение с индийскими раджа-йогами, как в древности, так и в наше время. Эту форму йоги знали и объясняли Пифагор, Платон и неоплатоники Плотин и Прокл, затем гностики и христианские мистики средних веков. И даже в наше время она в значительной степени входит в религиозную практику католических монахов. Спиноза, Кант, Шопенгауэр, Эмерсон проводили те же самые идеи, которые составляют раджа-йогу. Они находили, что нет тайны выше той, которая заключается в человеческой душе, и которая может быть раскрыта. Живые примеры йогов показывают нам, что путем правильной работы над собой, может быть достигнуто это раскрытие высших сил, а вместе с тем может быть приобретена власть над всеми силами природы. Раджа-йоги утверждают, что кто приобрел власть над своим умом, тот может управлять всеми явлениями природы.

Раджа-йога учит, что ум есть главная сила природы, и, что когда его способности правильным образом сконцентрированы и сосредоточены на желаемом объекте, - истинная природа этого объекта не может остаться скрытой. Пользуясь методом йогов, мы вместо того, чтобы пользоваться физическими инструментами и аппаратами, можем направить свои умственные силы, какими уже обладаем, на интересующий нас вопрос и сосредоточить их в фокусе на желаемом объекте, тогда мы легко можем узнать все, что касается данной вещи или данного явления.

Это явление может быть физическое, душевное или духовное. Умеющий концентрировать свои силы ум йога можно сравнить с электрическим прожектором, отыскивающим в темноте нужный ему предмет. Бросая лучи своего ума на отдельный объект, все равно, какой бы он ни был, опытный оккультист

Что такое йога. Йог Рамачарак filosoff.org освещает нужные ему факты и узнает о них все, что только можно узнать. Способность умственного постижения обыкновенных людей не так глубока, потому что их умственные силы разбрасываются в разные стороны, как световые лучи обыкновенной лампочки. Но если уметь сосредоточивать ум на желаемом предмете внутреннем или внешнем, то это дает полное знание, которое не может быть достигнуто никакими другими средствами.

Человек, который усвоит эту идею, поймет, что сила сосредоточения ума бесконечно выше силы чувственного восприятия, или каких бы то ни было точных аппаратов. Если мы сможем развить в себе силу концентрации, учась направлять по нашему желанию умственные способности, заставляя ум обращаться в самого себя и отбрасывать все из внешних впечатлений, что может мешать нам, мы достигнем огромных результатов. Мы можем тогда направить нашу концентрированную умственную энергию к нашему высшему "я", осветить, так сказать, истинную природу своей индивидуальности, которая тогда раскроется нам. И мы поймем тогда, что наше неизменное "я" есть душа всего, т. е. то же самое, что основная реальность всей вселенной. Мы тогда признаем, что божественное существо, которое мы в своем невежестве представляли, как бы отдельным от нас, совсем не находится вдали от нас, не живет вне нас, но есть наше собственное "я", заключенное внутри нас. Мы поймем также, что дух один, что он проникает все, и что он есть абсолютная истина, проявляющаяся во всех феноменах и объектах. Это знание освобождает душу от цепей незнания.

Философия раджа-йоги учит, что внешний мир существует только в своем отношении к внутренней природе каждого индивидуума, она учит, что феноменальный мир, мир чувственного восприятия, есть для ума то же самое, что ум сам для себя. Внешнее есть только отражение внутреннего. То, что мы получаем, то, что мы приобретаем, есть только подобие или отражение того, что мы сами даем. Умственные феномены являются только действиями неведомых сил, которые не могут быть открыты ни органами чувств, ни инструментами, какие бы ни изобретал человеческий ум. Мы можем сколько хотим стремиться узнавать эти тайные силы при посредстве нашего чувственного восприятия, но мы никогда не достигнем никаких удовлетворительных результатов. Последователи раджа-йоги понимают это и поэтому придают очень мало ценности инструментам и аппаратам а, вместе с тем они совсем не полагаются на свое чувственное восприятие, но стараются приобрести все нужное им знание при помощи сил сосредоточения ума. Наука "раджа-йога" указывает разные ступени, которые ведут к достижению этого идеала, она ясно и точно обрисовывает процессы и методы, при помощи которых может быть развита сила сосредоточения. Но эта наука совсем не требует, чтобы изучающий ее принимал что-нибудь на веру, или признавал какой-нибудь авторитет отдельных лиц или писаний. Она просто излагает известные факты и просит интересующихся производить опыты и извлекать из этих опытов свои заключения.

Нет ничего таинственного в системе раджа-йоги. Наоборот она объясняет законы, управляющие, так называемыми, таинственными силами и делает понятными условия, при которых происходят непонятные вещи. Она говорит, что пока нам неизвестно истинное начало явлений, они всегда будут казаться нам таинственными. Основываясь на логике и разуме, наука "раджа-йога" раскрывает загадки вселенной и указывает каждой индивидуальной душе тот путь, по которому идут все религии; её принципы в высшей степени моральны и возвышают душу. Она помогает понять истинную цель жизни и описывает путь, по которому эта цель может быть достигнута при всех условиях. Раджа-йога учит нас, что мы не должны так много думать о том, что случится после смерти, и что мы должны стараться как можно больше извлечь пользы из настоящего и раскрыть в себе внутренние силы, которыми мы уже обладаем. Она непрерывно нам напоминает о том факте, что внутреннее развитие, достигнутое в этой жизни, будет служить основанием нашего дальнейшего внутреннего прогресса. Если мы достигнем в себе развития каких-нибудь сил до нашей смерти, эти силы никогда не будут потеряны; они остаются с нами, куда бы мы ни пошли после смерти. Это еще больше подчеркивает разницу между внутренним приобретением и внешним, которое имеет ценность только до порога смерти. Единственная вещь, которую мы можем унести с собой, из этой жизни, это наш характер, опыт и знания, достигнутые при образовании и раскрытии нашего внутреннего "я". Это наше реальное обладание, истинная собственность, и "раджа-йога" стремится помочь нам развить в себе внутренние силы, главная цель которых заключается в том, чтобы образовать характер и дать человеку знание божественной природы его души. Для того чтобы следовать методам раджа-йоги, совсем не необходимо принадлежать к какой-нибудь тайной организации. Нужно только исполнять указания истинного раджа-йога, который всегда бывает чист и прост, ум которого свободен от сомнений и который не привязан к объектам феноменальной плоскости.

Практика раджа-йоги распадается на восемь ступеней.

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org

Первые четыре – те же самые, как и в хатха-йоге. Первая и вторая "Яма" и "Нияма" включают в себя все этические законы и управляют нашей моральной природой. Строгое исполнение этих законов необходимо для дальнейшей практики раджа-йога. Все основные начала этики, изложенные Буддой, и все истины, заключенные в Нагорной проповеди, входят в содержание этих первых уроков раджа-йоги. Человек, начинающий практически изучать раджа-йогу, должен жить строго моральной и чистой жизнью, иначе он не подвинется по своему пути и никогда не достигнет высших истин, т. е. не поймет божественной сущности, заключенной в нем самом. Поэтому неопит должен помнить, что чистота и моральность есть краеугольный камень всей раджа-йоги.

Первые шаги изучения йоги требуют сознания человеком необходимости выполнения элементарных моральных правил: не убивать, не красть, не лгать, быть воздержанным, уметь прощать, обладать твердостью характера, милосердием ко всему живому, простотой, уверенностью, чистотой. Всякая идея убийства должна быть совершенно оставлена не только в реальной жизни, но даже в мыслях человека; точно так же он не должен лгать мысленно или думать о возможности воспользоваться чем-нибудь чужим. Твердость характера – необходимое условие, потому что начинающему йогу придется встретиться с огромным количеством препятствий на пути к своему духовному совершенству, и он не должен начинать изучения йоги, смотря на это, как на преходящее развлечение, не должен ничего делать для удовлетворения своего временного любопытства, а должен идти по своему пути с терпением и настойчивостью, пока не ощутит приближение к высшим идеалам.

Следующий шаг требует господства над собой, умения переносить все тяжелое, внутреннего довольства, веры в высшее существо, милосердия, настойчивости в изучении и отдания себя божественной воле. Все физические упражнения, необходимые для поддержания тела в должном состоянии, относятся к третьей ступени. Здоровье это необходимая вещь для достижения высшего знания. Люди, страдающие от какой-нибудь болезни, не могут сделать свой ум достаточно твердым, не могут с достаточной настойчивостью фиксировать свое внимание на истинах духовной плоскости. Они не могут этого сделать просто потому, что, как их сознательный ум, так и подсознательный, невольным образом сосредоточены на их болезни, их внимание направлено на больные части тела. Начинаящий должен обладать здоровым телом и хорошо уравновешенным умом. Собираясь тренироваться практически, он избирает какую-нибудь "асану" или положение тела, в котором он может сидеть долгое время, не шевелясь и не чувствуя боли или страдания в каких-нибудь частях тела. В практике раджи-йоги нет необходимости обращать особенно большое внимание на положение тела, нужно только следить за тем, чтобы в моменты умственного напряжения, особенно во время практики дыхания в сидячем положении, спина была бы совершенно пряма.

"Пранаяма", или дыхательные упражнения составляют следующую четвертую ступень. Правильно производимые дыхательные упражнения уничтожают много чисто физических препятствий, стоящих на пути изучения йоги: слабость тела, лень, скуку; они необыкновенно сильно помогают приобретению контроля над эмоциями, над органами чувств, над нервными центрами и уничтожают беспокойное состояние ума. Всякий человек, который начнет проделывать правильно эти дыхательные упражнения, приобретет удивительную власть над своим умом и телом. Кто страдает от тревоги, от беспокойства, от нервности, от бессонницы, уже через несколько дней после начала правильных дыхательных упражнений получит замечательные результаты. Люди, изучившие науку о дыхании, знают, каковы эти результаты. Но главная цель "пранаямы" это – развитие силы концентрации, т. е. способности сосредоточения ума.

Следующая ступень заключается в том, чтобы научиться обращать ум внутрь самого себя. Это называется "пратья-хара"; если человек может отвлечь свой ум от внешних объектов, направить его на что-нибудь внутри самого себя и держать ум под строгим контролем воли, то он исполнит все, чего требует эта ступень.

"Пратья-хара" служит приготовлением к "концентрации". Прежде чем человек будет способен сосредоточивать должным образом свою мысль на желаемом объекте, он должен научиться собирать свои разбросанные умственные силы. Этот процесс собирания сил ума и удерживания их от разбрасывания в разные стороны есть именно то, что йоги называют "пратья-хара".

Затем следует сосредоточение или концентрация. Если человек правильным образом прошел пять подготовительных ступеней, то уже первые опыты концентрации мысли дадут ему удивительные результаты, но в то же время люди, не прошедшие должным образом подготовительного пути, найдут изучение концентрации необыкновенно трудным. Необходимо подготовить почву для того, чтобы получить хорошие результаты.

Медитация или размышление есть седьмая ступень. Через нее человек

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org переходит в состояние "самадхи", которое иногда называют сверхсознательным. Это состояние самадхи есть восьмая ступень школы раджа-йоги. В этом состоянии развивается шестое чувство восприятия, раскрывается духовное зрение, и душа становится лицом к лицу с божественным существом, живущим в ней самой. Человек, достигший состояния самадхи, чувствует и ощущает, что его истинное "я" есть одно с вездесущим духом, и он получает тогда все откровение и все внушение свыше, какие только могут дойти до человеческой души. Многие думают, что откровение идет из какого-нибудь высшего источника, но йоги знают, что откровение или внушение свыше есть раскрытие высшего "я" в самом человеке, и они знают, как бесконечно много духовных истин раскрывается душе, достигшей восьмой ступени раджа-йоги. Для того чтобы достигнуть состояния высшего сознания, нужны непрерывные усилия, настойчивость и упорство в упражнениях. То, что раскрывается в этом состоянии, не может быть достигнуто ни интеллектом в его обычном состоянии и никакими умственными способностями. Поэтому и говорится, что истину нельзя постигнуть, читая писания, или воспринимая их только умом. Истина приходит сама к человеку, достигшему высокого сознания. Кто жаждет истины, кто стремится к познанию вечной реальности вселенной, кого не удовлетворяет знание, приобретенное путем умственного восприятия и работы ума, тот должен стремиться достигнуть состояния самадхи, потому что только через это состояние он может раскрыть те тайны, которые влекут его к себе. Но прежде чем у человека явится возможность приблизиться к этому состоянию, он должен пройти все перечисленные ступени пути раджа-йоги, должен своим терпением и настойчивостью преодолевать все препятствия, который будут возникать на его пути.

Есть много препятствий к достижению состояния самадхи. Горе, печаль, болезни, умственная неподвижность или лень, сомнения, хотя бы временное прекращение борьбы за достижение самадхи, ленивое состояние тела и ума, жажда земных вещей, ложное знание, неспособность сосредоточивать ум, неправильное дыхание, хотя бы временный переход на низшую ступень сравнительно с достигнутой, - все это останавливает человека. И, раз остановившись, снова пойти вперед гораздо труднее. Но всех этих препятствий легко избежать при условии правильных регулярных упражнений под руководством учителя йога. Если человек начнет практиковаться сам по себе без всяких указаний, кроме тех, которые даны в некоторых книгах, с ним могут произойти очень неприятные вещи, и он может сильно расстроить свою нервную систему и умственную деятельность. Но если у него есть опытный учитель, который будет направлять его и указывать способы преодоления всех препятствий и опасностей, то это не покажется ему трудным и он скоро достигнет своей цели и назначения. Некоторые из сил, развивающиеся у человека, благодаря практике дыхания и благодаря другим упражнениям, слишком сильны, чтобы ими мог пользоваться неопытный человек. Они не только могут повредить ему временно, но могут довести его до полного сумасшествия. Таких случаев было очень много среди людей, которые пытались практически изучать "раджа-йогу", без помощи настоящего "гуру", или духовного учителя.

Победив все препятствия на своем пути, человек почувствует в конце концов, что он приближается к цели, которую себе ставит раджа-йога. Когда им будет достигнута возможность сверхсознательного постижения, все сомнения для него навсегда прекратятся. Он будет в состоянии ответить сам на все вопросы относительно природы души, его искание истины на земле прекратится, он найдет настоящий путь к познанию истины, его ум будет очищен, душа будет освобождена от рабства, незнания и самообмана. Истинный йог никогда не может пасть жертвой соблазнов мира, и никогда его не отведет от его пути что бы то ни было земное. Вся вселенная будет ему казаться состоящей из одного божественного существа, и он всегда будет чувствовать свое тело и свой ум только орудиями всемогущей воли, проявляющейся в бесконечности форм. Достигнув таким образом духовной силы и просветления, он победит самого себя и станет господином природы даже в этой жизни.

"Только тот достигает счастья на земле, только тот побеждает мир, кто достигает возможно полной власти над своим умом и телом, чья душа спокойна, чьи глаза видят во всем божество, для кого все - одно божественное существо, которое есть бесконечность существования, знания и света".

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoffo.org

Одно из значений слова "йога", есть "правильность в работе". Чтобы сделать это значение более точным и определенным, к нему прибавляется санскритское слово "карма", которое происходит от корня "кри", что значит действовать. Взятое в буквальном смысле слово "карма" значит "действие" и относится ко всем действиям ума и тела. Где есть активность какого бы то ни было рода – там есть карма. Всякое действие человека и внутреннее, и внешнее есть карма.

Но мы знаем, что всякое действие вызывает противодействие. Ни одно действие нельзя отделить от результатов, ни одну причину нельзя отделить от следствия. Поэтому второе значение слова карма охватывает все противодействия, все реакции или результаты действия. Цепь причин и следствий, известная нам под названием закона причинности, так же называется "карма". Йоги учат, что всякое действие ума и тела управляется законом кармы или законом причинности. Мы подчинены этому закону и живем в этом мире с безначального прошлого, пожиная плоды наших собственных усилий и действий, как приятные, так и неприятные.

И когда дальше мы подумаем, что всякое действие оставляет свой отпечаток на душе, и что этот отпечаток является зерном нового действия, быть может, в далеком будущем, мы поймем третье значение слова карма. В этом смысле слово карма включает в себя соединенные результаты всех прежних действий, которые являются как бы семенами будущей деятельности. Поэтому характер человека, представляющий собою результат всего, что он раньше делал, и что с ним было в его предыдущих жизнях, также может быть назван кармой. В этом смысле будущая жизнь есть сумма или результат всех умственных и физических действий настоящей жизни.

"Карма-йога" есть та часть науки "йоги", которая рассматривает три рода идей, заключенных в слове карма, объясняет философию человеческой деятельности и дает методы, при помощи которых каждая индивидуальная душа может создать для себя выход из колеса причин и следствий, уйти от закона причинности, которыми мы все связаны, и достигнуть абсолютной свободы, которая есть высшая цель жизни. Это освобождение от колеса жизней может быть достигнуто только правильной деятельностью ума и сердца, о чем говорят нам в различных словах разные религии. Путь "карма-йоги", путь наиболее подходящий для тех, кто не принадлежит ни к какой вере, у кого нет в душе свойств, заставляющих других молиться или поклоняться какому-нибудь личному Богу.

"Карма-йога" учит, что причина страданий, горя, болезней и несчастия, лежащих такими темными тенями на нашу земную жизнь, заключается в наших собственных действиях. Мы всегда пожинаем плоды того, что посеяли. Причины всего лежат в нас самих; мы не можем обвинять в наших страданиях ни наших родителей, ни злые силы, но должны смотреть внутрь самих себя, чтобы найти там источник того, что мы переживаем. Эта часть йоги описывает те формы деятельности, которые могут освободить человека, она объясняет тайные знания, которые разобьют его цепи, уничтожат его страдания, дадут ему свободу, мир и счастье, как на земле, так и после смерти. "Карма-йога" говорит нам, что всякое действие, совершаемое из желания результатов этого действия, привязывает душу к этому результату, и что поэтому всякое такое действие становится источником нового рабства. Тайна правильного труда или правильной деятельности, которой учит карма-йога, заключается в том, чтобы работать ради работы, а не ради результатов. Если этот принцип применять ко всем действиям нашей жизни, тогда всякая совершаемая нами работа будет помогать нашему движению по пути к последнему освобождению души. Кто делает свое дело, понимая эту тайну работы, тот становится совершенно не эгоистическим и доходит до сознания своего реального "я", Бессмертного и Божественного.

Согласно "карма-йоге", истинное "я" в нашем сознании принимает бесконечное разнообразие форм, и мы отождествляем его то с нашей волей, то с нашими желаниями. Мы совершаем работу для достижения каких-нибудь целей и говорим, что этого хочет Я. Таким созданием какого-то единства со своим телом мы пытаемся обогатить это узкое ограниченное "я" всем тем, что мы можем приобрести из "не-я". Но это несовершенное знание себя или, вернее сказать, полное незнание себя есть причина эгоизма. Из эгоизма естественным путем получаются все желания и стремления к результатам, которые заставляют нас жить подобно рабам. Карма-йога показывает нам путь, при помощи которого человек может осознать свое истинное "я", и расширением своего узкого земного "я" может как бы включить в себя всю вселенную. Когда человек достигнет этого, он будет жить в мире, работая и действуя не из эгоистических мотивов, но стремясь к благу человечества. И при этом в свою работу он будет вкладывать столько же энергии и страстности, сколько он вкладывал бы в нее, если бы совершал ее для себя. Человек, понявший истинную природу отношений своего "я" к миру, никогда не будет искать

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
удобств, удовольствий и удовлетворения желаний своей маленькой личности, что теперь составляет цель всех его интересов и усилий. Он будет стремиться к благу всех и всего.

Поэтому всякий человек, кто хочет изучить карма-йогу, должен стараться ясно понять философию труда и должен помнить, что всякое действие тела и ума непременно будет иметь известные результаты, которые рано или поздно отразятся на делающем. Он должен помнить, что если в действие или в труд включается хотя бы малейшее желание результатов, это создает семя будущих действий подобного же рода. Человек должен ясно понимать, что всякое действие непременно создает противодействие. Если все действия человека будут в полной гармонии с моральными и физическими законами, которые управляют нашей жизнью, тогда и противодействия, отражаясь на дальнейшем, будут приносить ему только добро, мир, покой, здоровье и счастье; но если наоборот эти законы нарушаются, тогда и результаты будут очень дурные, будут создавать беспокойство, болезни, несчастья.

Человек, вступивший на путь карма-йоги, никогда не должен дурно думать о другом, потому что даже в мыслях попытки принести вред другому прежде всего приносят вред ему самому. Всякая мысль создает известного рода вибрации, которые как бы раскрывают наш ум для влияния других умов, находящихся в состоянии подобном нашему. Поэтому, если мы несем в себе злую мысль, мы привлекаем к себе злые мысли других умов, и они влияют на нас, усиливают наше тяжелое душевное состояние, укрепляют нас в наших злых мыслях. Злыми мыслями мы не только раскрываем свой ум для влияния живущих на земле злых людей, но как бы приходим в соприкосновение со всеми злыми мыслями прошлого, со всем злом мира, сохраняющимся в астральной атмосфере. Обратные результаты получаются, если человек старается держать в уме добрые мысли. Тогда он привлекает к себе подобные же мысли других и все добро мира. Это объясняет, почему злой человек или совершающий злое дело с каждым днем становится все хуже и хуже, а добрый человек становится все лучше и лучше. Последователь карма-йоги поймет, что во всей вселенной есть только одно Существо или Дух во всех живых существах; он сознает право всех на жизнь и никогда не будет в состоянии нанести кому-нибудь вред, даже мысленно. Такой йог делается совершенно неэгоистичным и его влияние на мир становится необыкновенно светлым.

Кто желает практиковать "карма-йогу", тот должен прежде всего перестать стремиться к каким бы то ни было плодам своей работы, должен научиться работать ради работы, держа в уме идею, что своей работой он платит долг своим родителям, обществу, стране и всему человечеству. Он должен сознавать, что перед ним поставлена задача, которую он выполняет совсем не ради награды или результатов, вложенных в самую работу, а просто ради того, чтобы достигнуть опыта и раскрыть свои скрытые силы и способности. Истинный последователь "карма-йоги", кроме того, сознает, что во всех действиях обыденной жизни действует не его истинное "Я". Он понимает, что всякая умственная и физическая деятельность есть просто результат действия сил природы. Поэтому он никогда не скажет, что какая-нибудь работа хорошо или плохо совершена его истинным "Я". Он заставляет свой ум, свой интеллект, свое чувственное восприятие работать непрерывно, но в своей душе он все время помнит, что это действует не он, что он является только как бы свидетелем всей этой работы, что он только познающее лицо, а не действующее. Глубоко отдаваясь этим идеям, он освобождает себя от закона кармы, освобождает себя от обратного влияния результатов своих собственных действий, заново связывающих обыкновенных людей. Он совершенно не обращает никакого внимания на успех или неуспех в своей жизни. Он старается делать лучшее, что он может, старается вкладывать во все усилия столько энергии, сколько в нем есть. Но, исполняя свой долг до последней возможности, он не огорчается, если видит неудачу, и только говорит себе, что он сделал все, что мог, при данных обстоятельствах, и сохраняет при этом полное спокойствие и мир души и ума, даже перед лицом поражения.

Цель "карма-йоги" заключается в том, чтобы научить человека жить и действовать в мире, как господин, а не как раб. Обыкновенные смертные беспрекословно повинуются своим желаниям и страстям, следуя за ними и подчиняясь им. У них нет никаких вопросов и нет способности отличать реальное от нереального. Но тот, кто избирает путь "карма - йоги", стремится к абсолютному контролю над своими желаниями и страстями, стремится управлять силами, проявляющимися через эти источники и направлять их к высшему идеалу жизни, к освобождению души.

Исполняя все обязанности жизни, последователь карма-йоги делает все из любви к людям и ко всему миру. Эта любовь является единственным мотивом всех действий его ума и тела. И что бы он ни делал, он всегда делает это в силу любви. Он понимает, что чувства долга есть цепи, но что работа, совершенная из чувства любви, освобождает душу, приносит ей мир и покой и в

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
результате достижение счастья.

Все великие духовные вожди мира были последователями "карма-йоги". Они действовали для человечества из любви к нему и показывали на себе, как на примере, что правильная деятельность может освободить человека. Будда не проповедовал никакого поклонения личному Богу, но наоборот утверждал истину, что люди не верящие в личного Бога и не чувствующие стремления поклоняться ему, могут достигнуть высшей цели всех религий, следуя путем "карма-йоги".

Бхакти-йога

"Бхакти-йога" учит, что конечная цель всех религий может быть достигнута путем любви и поклонения личному Богу, который есть Творец всей феноменальной вселенной и сил, управляющих ею. Эта форма йоги ведет к тому же самому, к чему ведут и другие, но она особенно подходит для людей, у которых сильно развито чувство любви и благоговения. Она предназначена для людей склонных к поклонению, благочестивых и набожных, сознающих свою собственную слабость перед лицом Всевышнего и стремящихся преклониться перед Ним, ощущая Его вне себя.

Эти люди прибегают к Высшему Существо, просят Его помощи и молятся о прощении грехов, совершенных вследствие незнания великих и духовных законов, управляющих нашей жизнью. Все дуалистические религиозные системы, подобно христианству, иудаизму, магометанству, проводящие идею поклонения личному Богу, сознательно или бессознательно проповедуют бхакти-йогу и направляют своих последователей по этому пути.

Слово "бхакти" значит "благоговейное поклонение", преданность, а йога в этом случае значит единение индивидуальной души с Богом. Из этого вытекает, что "бхакти-йога" есть метод благоговейного отношения, при помощи которого достигается истинное общение души с Высшим Божеством. Эта форма йоги показывает, какой род преданности и любви к Богу лучше всего приведет душу в наиболее близкое отношение к божественному существу. Она объясняет, как обыкновенные чувства человеческого сердца, если их направить к Богу, могут стать средством достижения духовного единства человеческого сознания с душой вселенной. "Раджа-йога" говорит нам, что желания, страсти, любовь, ненависть, гордость, гнев должны быть абсолютно побеждены, прежде чем может быть достигнуто внутреннее совершенство. Человек, изучающий "раджа-йогу", должен не только непрерывно следить за своим умом, но должен также постоянно практиковать восемь ступеней, описанных выше, если он хочет достигнуть своего высшего идеала. Бхакти-йога учит иначе. Мы узнаем из нее, что все желания и страсти, как добрые, так и злые, могут быть направлены к Богу, тогда вместо того, чтобы привязывать душу к мирским вещам и к земным отношениям, они делают средством достижения божественного сознания и абсолютного освобождения от эгоизма и злобы.

Последователь "бхакти-йоги" должен, насколько возможно ближе, чувствовать Бога к своей душе и смотреть на него не только как на властителя вселенной, но относиться к Нему как к самому близкому существу, как к отцу, к матери, брату, сестре, другу или к ребенку. Даже ту любовь, которая существует между мужем и женой, человек может развить в своем сердце по отношению к Богу. Такой человек, любящий Бога, чувствует себя как бы опьяненным вином божественной любви, и когда все сердце и душа бхакти-йога отданы Богу, он чувствует себя как бы уносимым горячим потоком, который преодолевает все препятствия, смывает все горе и выливается в океан Божества. Когда человек полон такими чувствами, для него нет в мире вещей, влекущих его к себе, у него нет никаких других мыслей, других желаний, других слов, нет ничего, кроме того, что он любит больше всего Вездесущего Божества. Он всецело отдается ему и отдает свою волю в руки Всемогущего. Он трудится, совершенно не думая о результатах действий своего тела и ума, трудится только для того, чтобы доставить удовольствие своему возлюбленному. Мотивом его действий является одна любовь, и при помощи этой любви он разбивает и сбрасывает с себя цепи эгоизма, выходит из закона кармы и делается свободным. Таким образом, истинный бхакти-йог, всегда находясь в гармонии с бесконечным, теряет чувство "я", перестает говорить мой, мне, а вместо этого говорит ты, твое желание, твоя воля.

"Бхакти-йог" никогда не забывает своего отношения к Возлюбленному. Его ум концентрирован и направлен в одну точку. Поэтому медитация делается

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org очень легкой для него. Истинное благоговение или непрерывная память о божественных идеалах сама собой ведет его к непрерывной медитации и в результате непременно приводит душу в состояние самадхи, где душа ощущает Бога и сливается с ним без помехи земных мыслей, чувств, идей и ощущений. Становясь как бы мертвой для чувственных феноменов, душа живет на духовной плоскости, на плоскости божественного сознания. Куда бы такой йог ни бросил свой взгляд, он видит везде присутствие Божества, и во все моменты своей жизни наслаждается безграничным миром и счастьем. В силу этих причин бхакти-йога считается самой легкой из всех. То, чего раджа-йога достигает годами медленной практики и упражнений, "бхакта" совершает в очень короткое время, отдаваясь своей любви и преданности к Богу. То, что карма-йог находит трудным, почти неисполнимым, бхакти достигает сразу, отдавая плоды своего труда и всей своей деятельности Божественному источнику всей деятельности и цели всех стремлений.

"Бхакти-йога" имеет две степени. Первая ступень называется "гауни" или приготовительной и включает в себя предварительную практику. Вторая называется "пара" и есть состояние высшей любви и благоговения. Начинаящий бхакти-йог должен сначала приготовить свое сердце, очистив его от привязанности ко всему земному, к чувственному восприятию, затем, возбудив в нем горячее желание видеть Бога, ощущать Бога, идти к источнику всего знания и достигнуть совершенства и божественного сознания в этой жизни. Он должен быть абсолютно скромным и серьезным в своих стремлениях. Он должен искать общения с такими же истинно верующими и любящими Бога людьми, жизнь которых чиста, непорочна, и которые отказались от всех мирских отношений и связей и осуществили в этой жизни те истинные отношения и истинные связи, которая каждая индивидуальная душа имеет к Вездесущему Духу. Если он будет настолько счастлив, что встретит настоящего бхакти-йога, он получит от него зерно той пламенной эмоции, которая даст в его сердце пышные побеги и отростки. Строго исполняя данные ему наставления, заботливо следя за тем, чтобы не умерло это семя, брошенное в его душу, давая ему созреть и принести плоды, человек достигнет понимания божественной любви. Прежде всего он должен обладать уважением, любовью и почтением к своему учителю, который открывает его духовные глаза и будит его духовные силы. Когда эти силы начнут действовать, душа проснется от глубокого сна незнания и самообмана.

Гуру или духовный учитель, зная природные наклонности своего ученика, будет советовать ему смотреть на Бога так же, как на Учителя или как на Отца, показывая таким образом ученику способ установить наиболее близкие отношения к Богу. И ученик должен стараться исполнять волю Высшего Существа, смотря на Него, как на существо родное, близкое себе. На этой стадии развития символы, ритуалы, церемонии могут очень много говорить его уму. Он может также повторять имя Бога, которое будет означать особый аспект Божества, выражающий то отношение Бога к индивидуальной душе, которое человек носит в своем сердце. Постоянное повторение этого Имени поможет уму неопита концентрировать свою мысль на Божественном Существо. В течение этого времени он должен избегать тех мест общения и развлечений, которые заставили бы его забыть избранный им идеал. Он должен жить целомудренной, чистой жизнью, стараясь постоянно различать истинное от ложного и стараясь овладеть своими страстями и желаниями, направляя их к Богу. Если он склонен сердиться, он должен сердиться на себя за то, что он еще не достиг своего идеала. Если он склонен к ненависти, он должен ненавидеть свою греховную природу за то, что она преграждает ему путь к истинам бхакти-йоги, мешает ему помнить о его Возлюбленном. Таким образом ему постоянно приходится направлять все даже отрицательные стороны своего характера к положительному идеалу и достигать полного контроля над своей низшей природой.

Путник, идущий по пути бхакти-йоги, должен соблюдать чистоту тела и ума, должен быть правдивым, вести простую жизнь, не наносить вреда ни одному живому существу ни мысленно, ни на деле, он не должен убивать никаких животных для пищи, не должен желать того, что ему не принадлежит. Он должен очень строго исполнять законы нормальной жизни, ведущей к сохранению физического здоровья, должен помнить о всем том, что делает его физически сильным и крепким, точно так же, как ни на одну минуту не должен забывать моральных законов, нарушение которых ослабляет душу и ум.

Пока такой человек думает о Боге, представляя его себе в форме, и верит в то, что Бог находится вне его собственной души и вне вселенной, он очевидно нуждается в этом, и он будет создавать себе умственные картины Бога и поклоняться божественным идеалам в этой форме или он будет иметь перед собой символическую фигуру, подобную кресту, которая будет напоминать ему, в момент молитвенного настроения, о его идеале. Но истинный бхакти-йог никогда не должен смешивать формы или символические фигуры с истинным

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
идеалом. Раз начнется такая ошибка, то она, означая духовное вырождение и религиозное невежество, выражается в форме сектантства, ханжества и фанатизма.

И непрерывно, по мере того, как бхакти-йог приближается к Богу, он поднимается над дуалистическим пониманием и реализует, что его Возлюбленный не только превосходит природу, но существует в самой природе, что природа есть как бы Его тело, что Он живет везде, что Он есть душа всех душ, жизнь всех жизней, что Он есть то Целое, которое мы реализуем всегда только в Его частях. Ощущая все это, бхакти-йог достигнет такого состояния, в котором ему перестанут быть нужными идеи дуализма. Он будет знать тогда, что от самого маленького насекомого до человека все живые существа относятся к "Ишваре" [6] как часть относится к целому. Поэтому он не будет в состоянии ни убивать, ни наносить вред какому-нибудь живому существу. Понимая, что все, составляющее часть, принадлежит целому, он искренно скажет: "все мое - Твое", и с этого момента в душе йога начнет царить абсолютное самоотречение, и он отдает себя воле "Ишвары", и может сказать в глубине своего сердца: "да будет воля Твоя". И никогда после он не забудет, что его душа составляет часть "Ишвары". Его отношение к Божеству с этого момента будет состоять в том, что он непрерывно будет помнить о том, что отдал себя в руки Божества, как бы растворился в нем, и в своем благоговейно-молитвенном состоянии он будет необыкновенно живо представлять себя растворенным в Божестве. Что бы он ни делал, что бы он ни создавал своим умом или чувствами, каждое действие будет поклонением Божественному Целому, потому что с этого момента он будет ясно сознавать, что больше не обладает никакими силами, кроме сил, являющихся отражением Бога. Тогда, что бы он ни делал, весь ход жизни станет для него молитвой, и все существование такого бхакти-йога будет как бы непрерывным поклонением Божеству. Его сердце очистится, и всякий эгоизм в нем исчезнет.

После этого он переходит на вторую ступень бхакти-йоги и начинает ощущать вкус божественной любви, которая является плодом с дерева "бхакти". С этого момента исчезает всякое различие между любящим и Возлюбленным. Любовь, любящий, и Возлюбленный сливаются в одно в океане Божественности. Душа бхакти-йога перерождается, через нее начинают проявляться все знания, божественное сознание, полная свобода и все другие божественные качества, относящиеся к высшему идеалу бхакти-йоги

Жнана-йога

Последняя из йог называется "жнана-йога". "Жнана"- путь мудрости. Слово "жнана" происходит от санскритского корня "жна" (славянский "зна" - знать, приобретать знание). Идеал, который ставят перед собой последователи этой формы йоги, заключается в достижении абсолютной истины, которая есть общий источник всех субъективных и объективных феноменов нашей вселенной. Эта йога учит, что есть только одна жизнь, одно существо, одна реальность, и что все идеи о различии явлений, все верования в постоянство дуалистичности или множественности существования не реальны, иллюзорны.

Жнана-йога целиком основана на монистических принципах философии Адвайта, т. е. на недуалистической системе Веданты. Цель её заключается в том, чтобы показать, что субъект и объект - только два выражения абсолютного существа или абсолютной субстанции, что Бог и человек, Творец и творимое - только различные аспекты универсальной реальности. "Жнана-йога" стремится рассматривать различные феномены, объясняя их, как происходящие в одном существе, из которого идут все силы, и которое проявляется во внешней и внутренней природе, представляя собою в то же время центр бесконечного разума и вечного счастья.

Согласно "жнана-йоги", ум, интеллектуальная сила, чувственное восприятие, имя и форма, - это только различные проявления одной субстанции, которая по санскритски называется Брахман. Явления и формы могут нам казаться реальными, но в действительности они обладают только относительной реальностью. Все феномены вселенной подобны волнам океана Брахмана. Как волны поднимаются в море и, прошумев, погружаются опять в него же, точно так же волны субъективных и объективных явлений поднимаются, живут и растворяются опять в океане абсолютной субстанции, в Брахмане. Брахман описывается в Веданте следующим образом: - "Это то, от чего рождаются все одушевленные и неодушевленные предметы, чем они живут и во

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org

что они возвращаются после своего уничтожения. Брахман должен быть познан и реализован всеми. Его можно познать и ощущать". Это сущность Божества. Брахман подобен вечному полотну, на котором Майя, необъяснимая творческая сила Бесконечного Существа, пишет образы, как Создателя или Космического "Я" так и сотворенных им индивидуальных "Я".

Главная цель "жнана-йоги" заключается в том, чтобы соединить Бога с индивидуальной душой, и показать абсолютное единство, существующее между ними на высших плоскостях. Согласно законам этой йоги, индивидуальное "Я" является отражением или образом всего Божества или Брахмана и в своей истинной природе тоже божественно. Это истинное "Я" известно в санскритской литературе под названием Атмана (духа). Знание этого единства Атмана или субъективной реальности с Брахманом, т. е. со всеобщей истиной, описывается в Жнана-йоге, как единственный путь, путь к достижению полного освобождения от цепей эгоизма и от привязанности к телу и к чувственным восприятиям, которые являются причиной поглощения души мирскими заботами, причиной всех несчастий и страданий. Свет знания Атмана и сознание его единства с Брахманом могут рассеять мрак незнания, которое останавливает нас на пути достижения сознания абсолютного существования разума и света. Отсутствие этого знания создает нам иллюзии нашего "Я", которое мы отождествляем с телом, с чувствами и мыслями. Это незнание называется по-санскритски авидия, и оно есть источник всех других иллюзий эгоизма и привязанности к низшему "Я" и к миру форм. Обманываясь иллюзорными картинками, которые создает нам наша авидия, мы принимаем тело за душу и душу за тело, материю за дух и дух за материю. В нашем невежественном представлении об истинной природе нашего "Я" мы работаем и трудимся исключительно для удовлетворения своих эгоистических стремлений, для того, чтобы пожинать плоды от наших трудов. Но "жнана-йога" стремится разбудить нас от сна невежества и показать нам, что Атман бессмертен, неизменен, всезнающ и свободен в силу своей природы и охватывает всю вечность. Жнана-йога говорит, что только вследствие влияния авидии индивидуальное "Я" думает о себе, как о чем-то меняющемся, рождающемся и умирающем, забывает, что истинный источник свободы, знания и счастья лежит в нем самом, и ищет знания и счастья вне себя, становясь именно в силу этого рабом желаний и страстей. Жнана-йога напоминает нам дальше, что, что бы мы ни думали или ни делали умственно или физически - есть только сон и состоит из цепи самообманов, создающихся, благодаря той власти, которую над нами имеет "авидия". Она говорит нам дальше, что эти самообманы не могут быть уничтожены ни трудом, ни молитвой, ни размышлением, но исключительно только светом и силой того, что называется "видия" (видение), знание Атмана, или самого себя, или его отношения к Брахману.

Это знание не может быть получено в виде награды за самоотверженную преданность Божеству, но оно приходит к душе только тогда, когда ум и сердце очищены бескорыстной работой, и когда индивидуальное "Я" начинает правильно различать между реальным и неизменным Атманом и преходящими формами мира иллюзий. Жнана-йога утверждает, что правильная способность различения реального от иллюзорного и правильный анализ необходимый для приобретения знания истинного "Я" и реальностей, лежащих под всеми феноменальными проявлениями. Она говорит также, что знание себя приводит душу к реализации абсолютной истины скорее, чем практика раджа-йоги, карма-йоги или бхакти-йоги.

Поэтому путь мудрости лучше приспособлен для тех, кто сознательно и искренно ищет истины и имеет мало склонностей к практической жизни: у кого в то же время нет молитвенного настроения, кто живет преимущественно интеллектом, и кто, признавая, преходящий эфемерный характер феноменального мира, не стремится больше к чувственным удовольствиям. Жнана-йога существует для тех, кто стремится к освобождению от оков мирских привязанностей и кого не интересуют больше земные удачи, успехи, почести, слава или удовлетворение личной гордости, или тщеславия; для того, чьи цели и желания заключаются только в том, чтобы знать реальность самого себя, свою истинную природу и отношение, существующее между душой, Богом и вселенной.

Путник, идущий по этому пути, должен обладать философскими склонностями, иметь сильный интеллект и способность анализировать истинную природу вещей. Он должен иметь также твердое убеждение, что конечная истина или реальность вселенной - неизменна. Правильно отличая Я от не-Я, он разобьет все цепи, связывающие его с не-реальным и никогда больше не даст обмануть себя, ни внутренним, ни внешним обманам. Его ум должен быть невозмутим и должен потерять всякую способность поддаваться влиянию страстей или желаний чувств. Ум должен быть постоянно строго проверяем и регулируем, тело должно быть здоровым, способным выносить все трудности, какие только могут создаваться внешними условиями. Он должен уметь быть

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
бесстрастным, всегда готовым отказаться от того, что мешает его достижению истины, должен иметь абсолютную уверенность в учении жнана-йоги и в учениях тех людей, которые постигли истину, следуя по пути мудрости. Он должен обладать достаточной верой в аксиомальные истины, излагаемые в монистической системе Веданты.

Ум человека, начинающего изучать жнана-йогу, должен обладать сильными способностями к совершенной концентрации и глубокой медитации. Его душа должна быть полна желанием абсолютного освобождения от всего условного и от законов, управляющих миром феноменов. Человек должен понять, что даже наслаждение небесными удовольствиями есть рабство, которое держит душу запутанной в сетях феноменальной относительности. Хорошо вооруженный всеми этими свойствами и знаниями, жнана-йог должен бороться против обманов феноменальной видимости, непрерывно держа перед своим умственным взором идеал единства своего истинного "Я" с абсолютным, с Брахманом. Он должен идти, стремясь к ясному сознанию этого единства и разрушая по пути мир названий и форм, мир всех иллюзорных цепей и иллюзорных отношений, и он не должен останавливаться, пока его цель не будет достигнута. Человек, который пойдет по пути мудрости, начнет с того, что зажжет лес понятий и форм огнем истинного знания. Все понятия, все формы, все явления созданы Майей непонятной силой Брахмана, и согласно законам жнана-йоги, эта сила Майи неотделима от Брахмана, так же как сила тепла неотделима от огня. Желая определить Брахман, жнана-йог постепенно откидывает все имена и формы, говорит: "не то, не то и не то", до тех пор, пока он не ощутит себя в единении с неимеющим ни имени, ни формы, абсолютным существом всей вселенной, где субъект и объект, познающий и познаваемое теряют свои отношения и сливаются в океане бесконечного существования и высшего разума.

Человек, искренно ищущий истину, снова и снова должен слышать, что Атман или истинное "Я" едино с Брахманом или с вечной истиной и должен повторять себе такие фразы, как: "Я - Брахман. Я - един с абсолютным источником знания, существования и света". Он должен непрерывно размышлять о значении санскритской формулы: "ты есть то". Он должен проводить все свое время в размышлениях о своем единстве с Брахманом до тех пор, пока свет Брахмана не осветит его душу и не разъест всего мрака авидии, чтобы преобразовать его "Я" в сущность Божества.

Вместо того, чтобы поклоняться личному Богу, подобно бхакти-йогу, жнана-йог должен ясно понимать истинное значение всех атрибутов Божества, как они приводятся в различных писаниях, т. е. творца или правителя вселенной, духа бесконечного, вездесущего, всемогущего, неизменного, истинного и единого.

И, понимая реальность этих внутренних свойств Божества, жнана-йог должен признавать невозможным для себя всякую форму поклонения личному Богу, так как это в его глазах было бы действием, исходящим от авидии или незнания божественной природы Я или Атмана. Жнана-йог ищет того, что выше атрибутов и выше всех описаний, что превосходит царство мысли, и что не может быть открыто человеческим интеллектом или разумом. Становясь в такое отношение к идее Божества, он помнит, что все понятия личного Бога, более или менее, антропоморфичны, и что сам Творец должен состоять из явлений, раз Он может существовать только в том или другом отношении к сотворенному. Вследствие этого жнана-йог не молится и не будет молиться никакому личному Богу, никакому Духу, никакому Высшему Существо. Молитвы и поклонения кажутся ему бесполезными и ненужными, так как он не ищет никакой сверхъестественной помощи, не просит божественного милосердия, а вместо этого сознает всемогущую и вездесущую природу Атмана и знает, что его истинное "Я" стоит по ту сторону добра и зла, выше добродетели и порока, не ограниченное никакими законами, царствуя над всей природой. Он чувствует, что он в своем существе то же самое, что Творец или личный Бог, и вместо того, чтобы отождествлять себя с телом, умом, чувствами или интеллектом, как делает обыкновенный человек, жнана-йог всегда помнит, что он есть Атман, никогда не рождаемый, никогда не умирающий, безгрешный, бесстрашный, неизменный, вечно спокойный, никогда не волнующийся ни приятными, ни неприятными испытаниями, чувствами или переменами, физическими и духовными.

Истинный жнана-йог непрерывно старается держать себя выше всех перемен внешних условий, выше феноменальной стороны жизни, и он непрерывно повторяет: "Я - Брахман". "Сохам; Я - Он. Я - Он".

Жнана-йог говорит себе:

"Я - не ум, не интеллект, не "Я", не чувство "Я", не земля, не вода, не воздух, не огонь, не эфир, но моя истинная природа есть абсолютное существо, знание и свет. Я - Он. Я - Он".

"Я - не органическая деятельность. Я - не элементы тела, не чувство познания и не чувство действия, но Я - абсолютное существо, знание и свет. Я - Он. Я - Он".

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org

"Я - не ненависть, не любовь, не жадность, не эгоизм, не гордость, не тщеславие. У меня нет ни веры, ни догмы, ни цели, ни желания, ни свободы. Я - абсолютное существо, знание и свет. Я - Он. Я - Он".

"У меня нет ни добродетелей, ни пороков, ни грехов. Для меня не существуют ни наслаждения, ни страдания. Для меня нет ни писаний, ни ритуалов, ни церемоний. Я - не пища и не тот, кто ее ест. Я - абсолютное существо, знание и свет. Я - Он. Я - Он".

"Для меня нет смерти и нет страха смерти, нет рождения, нет различия каст. У меня нет ни отца, ни матери, ни друга, ни врага, ни учителя, ни ученика. Я - абсолютное существо, знание и свет. Я - Он. Я - Он".

"У меня нет ни сомнений, ни вопросов, Я - не имя и не форма, Я - вечен, Я - господин природы, Я - не связан, не свободен, Я - един с Брахманом, Я - вездесущ, Я - божественен, Я - неизменный господин всего, Я - абсолютное существо, знание и свет. Я - Он. Я - Он".

Так непрерывно упражняя свои способности различать реальное и ложное и стремясь подняться выше всего относительного и условного, выше феноменальной видимости, жнана-йог приходит к реализации абсолютной, неизменной, вечной истины в этой жизни и как бы совершенно сливается с нею в результате. Жнана-йог утверждает, что тот, кто познает Брахмана, становится с ним одним точно так же, как мистические религии утверждают, что человек, познавший Бога, не может быть ничем иным, кроме Бога. Жнана-йог никогда не забывает, что его истинное Я есть Брахман. Достигнув этих высших ступеней божественного сознания, он живет в мире только, как свидетель или наблюдатель происходящих с ним физических и психических перемен, всегда счастливый, ничем не волнуемый он путешествует с места на место, указывая людям путь к абсолютному освобождению и совершенствованию. Истинный жнана-йог живет, как воплощение абсолютного Божества на земле.

Наука о дыхании

Наука "йога" со своими различными отраслями стремится раскрыть, как мы указывали, тайны жизни и смерти. Некоторые из передовых мыслителей запада начинают понимать важность этой удивительной науки и начинают объяснять при её помощи проблемы существования. Но современные физиологи, анатомы, биологи и медики еще слишком неуверенны относительно правильных путей к разрешению этих проблем, и, чем больше они пишут и исследуют, тем больше сомнений является в их умах. В течение последних пятидесяти лет разнообразные изыскания в различных областях науки, в физике, химии, физиологии, биологии, по-видимому, привели к заключению, что жизнь, как таковая, не существует, что те явления, которые мы называем жизнью, есть результаты физических и механических процессов в органической природе, и что такая вещь, как жизненная сила, отдельно и отлично от физических и химических сил, изучаемых и наблюдаемых в лабораториях, не существует.

После этого многие стали ждать и надеяться, что не сегодня завтра они услышат об открытии нового вещества, искусственно образованного в лаборатории, которое будет жить, расти, двигаться, размножаться и умирать, подобно живой материи. Очень многие из современных мыслителей и ученых действительно считают это возможным. Они думают, что жизненность есть просто результат механической деятельности органов, что жизнь возникает прямо в мертвой материи и повинуется механическим, физическим и химическим законам, что живое существо есть ни что иное, как машина, и что все его действия, как внутренние, так и внешние, есть только комбинация известных химических реакций, подчиненных обычным химическим законам. Они утверждают, что живая материя ничем не отличается от мертвой, и что живое вещество создается из неживого.

Согласно мнению этих ученых, человеческое существо есть ни что иное, как результат известных изменений и соединений, управляемых общими законами физической природы. Но если спросить их, какой силой обладают эти химические и механические видоизменения, создающие человека, что за сила заставляет все химические комбинации образовываться в нужных количествах и по нужным линиям и при этом в таком бесконечном разнообразии, - то они ответят, что они не знают.

Но необходимо поставить вопрос: действительно ли мы подобны машинам и подчинены только механическим законам и ничему больше, зависит ли наш рост исключительно от процессов известного соединения вещества в неживом мире,

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org представляем ли мы собой действительно только случайные отложения или кристаллизации атомов и молекул, не управляемых никакими высшими силами, кроме физико-химических? Люди, изучающие физиологию в наше время, знакомятся в книгах и учебниках с этой физико-химической теорией происхождения жизни, и они смеются над теми, кто употребляет такие выражения, как жизненная сила, жизненность или жизненная энергия, в смысле энергии отдельной и отличной от физико-химических сил природы. В действительности, происходит следующее. Изучая физиологию, они как бы отбрасывают в сторону всякую идею жизненности и жизненной силы. Они рассматривают природу жизненности и жизни и пытаются объяснить образование мозговых клеток, нервной ткани и строения различных органов живого существа, представляя себе все это мертвым и не живым. Но эти крайности, в которые уходит наука, уже вызывают против себя реакцию, и в Европе существует много мыслителей, наоборот утверждающих, что нет никаких оснований считать жизненную силу, состоящей из физико-химических сил, и утверждающих, что есть особая жизненная сила, проявляющаяся в частицах живой материи и несоизмеримая с физическими силами.

Совершенно верно, что человеческое тело есть машина, но машина не похожая ни на какую машину, созданную человеком. Это самодвижущаяся, саморегулирующаяся, само приспособляющаяся живая машина, управляемая силами воли и разума, и она произошла от зародыша жизни, обладавшего жизненной силой и имевшего возможность и способность стать сознательным, желать, думать, проявлять психическую деятельность, т. е. образовывать в себе все эмоции и мысли человеческого существа. Под зародышем жизни мы подразумеваем тот зародыш материи или вещества, который содержит в себе потенциально жизнь и разум. И хотя проявление этой жизненной силы зависит от органического строения, тем не менее, ее нельзя отождествлять ни с одной из известных нам физических сил. Это не тепло, не электричество, не магнетизм, не молекулярное притяжение, наоборот, это сила, которая управляет всеми более грубыми физическими силами и направляет их по своему желанию. Эта сила руководит всеми токами, передающими по телу энергию, приводящими в движение и сокращающими мускулы, она координирует все автоматические движения, следит за действиями всей системы как в целом, так и в частях, и сама по себе является началом чисто животной жизни. В человеке существует специальный орган, при помощи которого функционирует эта сила, и который создан также для того, чтобы отделять ее от другой энергии, давать ей возможность проявляться в форме и стремиться к определенным целям. Этот орган как бы дает ей выход для выражения. Это спинной мозг с его нервами в человеке и соответствующие органы других животных.

Таинственная и невидимая жизненная сила называется по санскритски "прана". Та часть науки йогов, которая относится к действию этой таинственной силы, описывает её происхождение и природу и учит, как этой силой можно управлять и пользоваться для желаемых результатов, - называется "наукой о пране". Обыкновенно слово "прана" на европейские языки переводится словом "дыхание", почему и наука о пране часто называется наукой о дыхании. В действительности, прана совсем не значит дыхание. В Упанишадах прана определяется, как причина всего движения и жизни в органической и неорганической природе, где есть хоть малейшее проявление движения жизни или ума. От мельчайших атомов до величайших солнечных систем и от амёбы до гениального человека жизнь есть проявление всепроникающей силы, называемой "прана". Эта сила одна, хотя она кажется чрезвычайно разнообразной по своим выражениям, это мать всех сил, физических, химических и психических. Философия Веданты говорит о ней, как о последнем обобщении многообразных сил природы. Эта сила неразрушима, смерть это только форма проявления этой силы, а совсем не уничтожение её. Но эту силу не следует смешивать с молекулярным притяжением, потому что она гораздо тоньше, - и никаким способом не может быть сделана видимой или осязаемой на ощупь. Эту силу нельзя взвесить, измерить или увидеть, в какой бы то ни было форме.

Согласно Веданте, прежде начала творения природа была в свободном состоянии, не имела в себе ничего условного, а заключала в себе потенциальную прану. Веданта не делает того нелепого утверждения, что жизнь явилась из отсутствия жизни. Она не допускает возможности, чтобы жизненная энергия явилась результатом действия механических сил, но наоборот она говорит прямо, что жизненная энергия есть сила, действующая одновременно с физико-химическими силами, вернее даже можно сказать, что физико-химические силы являются только выражением живой энергии праны. Хотя некоторые из современных научных монистов признают, что вся материя и все силы возникают из общего источника или из одной вечной энергии, однако, в то же время они отрицают жизнь или жизненность в этой энергии и считают ее не живой. Они стараются доказать, что жизнь есть продукт какого то рода движения мертвой

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
материи. Веданта, наоборот, учит, что все явления вселенной развились из вечной энергии, заключенной в пране. Космическая жизнь, сила космического ума, космическое понимание и сознание могут взаимно зависеть одно от другого, но, существуя в человеческом организме, они находятся в том же самом соотношении между собой, как те бесконечно разнообразные силы, которые действуют в вечном живом существе, телом которого является вселенная.

Наука "йога" утверждает, что прана есть основная причина всех проявляющихся сил природы. Почему атом движется, или вибрирует? Ученые не знают этого, но "йога" говорит, что это действие праны. Те силы, которые производят вибрацию в атоме или молекуле суть одно из выражений энергии праны или космического жизненного начала. Та же самая прана является силой, при которой зародыш жизни пробуждается и начинает расти на физической плоскости. Прана возбуждает движение в молекулах клеточек зародыша и начинает строить организм по заложенному в зародыше плану, делать исправления, возобновлять изнашивающиеся части и производить новых особей, продолжая существование рода. Прана является причиной всей деятельности протоплазмы, как в самых маленьких живых организмах, так и в наиболее развитом организме, в человеке. Прана тесно связана со всей деятельностью ума, т. е. управляет всей разумной и сознательной деятельностью организма, проявляемой им на всех ступенях его эволюции, начиная от зародыша. Жизненная сила и ум в действительности являются только двумя аспектами праны. Зародыш жизни обладает психичностью так же, как жизненностью, и явления этих двух аспектов неразрывно связаны между собою. В науке йоги отношение между умом и праной аллегорически описывается, как отношение лошади и наездника. Прана в этом случае играет роль лошади, а индивидуальный ум – роль ездока. Если в это сравнение ввести еще тело, то нужно его представить себе в виде экипажа, двигаемого силами праны и управляемого разумом. Деятельность механизма тела останавливается, если прана или жизненная сила перестает возобновляться и действовать в нем. Когда же вибрации праны останавливаются, ум перестает действовать на физической плоскости. Именно поэтому жизненная сила или прана называется посредником или медиумом, через который ум проявляет свою силу на физической плоскости.

Живой организм есть ни что иное, как механизм для проявления силы души. Когда душа желает выразить некоторые стороны себя на материальной плоскости, она создает при посредстве праны возможность выполнения своего желания. Если душевная деятельность какого-нибудь живого существа меняется, органическая структура тканей и клеточек также должна перемениться. Различные опыты, произведенные многочисленными учеными, ясно показали, что в основе всех физических изменений и органических функций лежат известные психические усилия – деятельность ума. Ненормальная деятельность ума непременно создаст какие-нибудь патологические явления в организме, потому что она будет влиять на его жизнь и на его деятельность. А когда жизненная сила, т. е. та сила, которая дает жизнь каждой клеточке тела, находится под ненормальным влиянием, все клеточки начинают вибрировать различным образом, и в результате нормальная деятельность клеточек организма нарушается, что в свою очередь влияет на весь организм и создает то, что мы называем болезнью тела. Говоря короче, когда жизненная деятельность нормальна, то и психические функции будут естественны. Больное тело точно так же влияет на ум, как расстроенный ум делает больной всю физическую систему. Кто может регулировать свою душевную деятельность, тот знает, каким образом сохранить жизненность и здоровье своего тела, точно так же, как человек, умеющий управлять жизненными функциями своего тела, понимает секрет, при помощи которого можно сохранить здоровье ума. Человек, который таким образом способен владеть умом и телом, есть господин самого себя, царь, сознательно управляющий своими владениями. Но, кто не является господином самого себя, тот живет, как раб, подчиненный страстям, чувствам, стремлениям к обладанию, чувству собственности, гордости и всем земным желаниям. Люди, не умеющие управлять своими жизненными силами, всегда несчастны, потому что они непрерывно страдают физически или духовно.

Всякая неправильная деятельность ума создает физико-химические изменения в нервных центрах, в органах и даже во всем теле. Это можно доказать, производя химический анализ выделений различных органов и в особенности анализом дыхания, т. е. выдыхаемого воздуха. При анализе воздуха, выдыхаемого лицом, находящимся под влиянием гнева или какой-нибудь другой сильной страсти, мы найдем, что вся его система в течение этого времени была как бы отравлена. Пропуская выдыхаемый воздух через известный раствор в стеклянной трубке, мы ясно увидим изменение, производимое этим дыханием в растворе, но это изменение будет только внешним признаком внутренних видоизменений, происходящих во всей нервной системе. На самом деле должны

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
быть чисто органические изменения, создающие такие свойства выдыхаемого воздуха. При нормальном здоровом состоянии ума и тела химический раствор в стеклянной трубке будет оставаться неизменным, дыхание тогда правильно, глубоко и сильно. Каждый импульс страсти, овладевающей умом, отражается на дыхательных функциях, создавая в них значительные изменения. Гнев, ненависть или ревность сразу создают короткое быстрое дыхание, в то время как мысль о мире, о счастье, о божественной любви производят долгое, глубокое дыхание.

Существует много различных способов изучения отношений к жизни, к душевной деятельности. Йоги утверждают, что прямой причиной ненормальных и болезненных состояний тела является слабое проявление в нем жизненной энергии, а косвенно на то же самое влияет неправильная душевная деятельность. Поэтому излечение болезней означает удаление препятствий, которые мешают правильно работать пране. Это может быть совершено при помощи физических средств или путем регулирования умственных и душевных процессов. Йоги излечивают болезни, увеличивая жизненную силу организма, пробуждая скрытую энергию праны, являющейся источником всех сил. Они знают способы, при помощи которых можно наполнить все тело и каждую клеточку тела жизненностью.

Регулируя колебания клеточек при помощи высоких вибраций праны, йоги создают сильный ток праны, производящей вибрации, и, направляя его течение через расстроенные и дезорганизованные клеточки больных органов, они восстанавливают структуру этих клеточек. "Лечение" производится быстрой циркуляцией крови, насыщенной праной, обладающей целительными свойствами и посылаемой к больным местам. Этим способом клеточки восстанавливаются в своем нормальном состоянии, и болезнь излечивается. Йоги делают это сознательно и строго научным образом при помощи дыхательных упражнений; сопровождаемых концентрацией мысли. Согласно науке "йоги", все токи и все молекулярное движение в мозговых и нервных клеточках производится праной или жизненной силой. Если молекулы наполнить сильным током праны или жизненной силой, их вибрации бесконечно усилятся, и это поможет им выбросить из себя ненужные вещества, отработанные материалы, которые задерживают их естественную деятельность. Это освобождение от ненужного балласта восстанавливает здоровое состояние организма.

Та же самая прана есть двигательная сила, производящая кровообращение. Йоги утверждают, что жизненная энергия заключена в нервных центрах спинного мозга. Она является причиной движения грудной клетки, которое в свою очередь производит дыхание. Дыхание же является причиной кровообращения и всей органической деятельности. Современные физиологи говорят нам, что каждая часть нашего тела, каждая ткань и каждая клеточка дышат, что легкие есть ни что иное, как инструмент в дыхательном процессе, так как химические операции, которые являются существенной частью дыхания, происходят не только в легких, но во всем теле, во всех клеточках и тканях. Легкие есть только дверь, через которую кислород входит в систему. Физиологи 18 века держались совсем другого взгляда. Даже отец современной химии Лавуазье (1748-1794) предполагал, что главный акт дыхания происходит в легких, но в действительности там происходит только то, что кислород, введенный в легкие, фильтруется через тонкие стенки легочных волосяных сосудов, находя там красные кровяные тельца, т. е. вещество, называемое гемоглобином, с которым он соединяется, образуя то, что называется окси-гемоглобином. Это очень неустойчивое сложное вещество, потому что при прохождении его через волосяные сосуды всего тела, кислород очень легко улетучивается из него и, входя в клеточки, производит в них свою работу. Таким образом кровь является как бы средством для передвижения кислорода. Органическое сгорание не происходит в легких; его место в клеточках и тканях по всей системе организма.

Физиологическая химия говорит нам, что все тела минерального и растительного царства, а также и животного, составлены преимущественно из четырех следующих элементов: кислорода, водорода, углерода и азота. Из них всего важнее кислород, так как он наиболее широко распространен. Он составляет по весу приблизительно одну пятую атмосферы, восемь девятых океанов и всей воды, почти половину твердых скал и вообще твердых веществ и больше половины всех растений и человека. Если человек весит около четырех пудов, то почти три пуда его веса составляет кислород. Кислород это главная причина всей деятельности механических, химических, мышечных и психических сил. Сама энергия или деятельность живого организма определяется количеством вдыхаемого им кислорода, и степень силы, проявляемой организмом, растет пропорционально вводимому в него кислороду. Поглощение кислорода это первое и необходимое условие жизненной деятельности. Без него всякие другие материалы, от которых зависит жизненная деятельность, не приносят пользы. Дыхание является средством или орудием для введения

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
кислорода в систему. Кровь, которая один раз совершила свое обращение по нашему телу, была бы больше негодной для работы, если бы она не очищалась в легких. Обыкновенно вдыхаемый воздух содержит 21% кислорода, и при выдыхании в нем остается только 12% кислорода, следовательно, 9% осталось в теле. В здоровом нормальном человеке в среднем скорость пульса доходит до 75 ударов в минуту, и каждый удар пульса означает, что от сердца передвигается около одной восьмой фунта крови, т. е. в минуту около 9 фунтов. Количество крови в человеческом теле считается приблизительно в одну пятую веса всего тела, или около тридцати фунтов. Для человека, весящего около 4-х пудов, все количество крови, имеющейся в организме, протекает через легкие в такой необыкновенно короткий период времени, как три минуты. Трудно даже представить себе колоссальную работу легких, этой машины необыкновенно сильного и энергичного действия. В 24 часа через легкие проходит около 380 пудов крови.

Хорошо известно, что, как правило, у обыкновенного человека работает не больше одной шестой части вместимости всех легких. Если же воспользоваться не работающими пятью шестыми, - то, кто знает, какие удивительные результаты могут быть получены. Природа ни одному органу не дала его полной силы без цели. Мы уверены, что если бы человек научился извлекать пользу из всей силы и вместимости своих легких, то больные или расстроенные легкие стали бы совершенно невозможными. Если мы поймем науку о дыхании, мы сможем развить свою легочную силу до её крайней степени. Затем правильно регулируемыми дыхательными упражнениями мы можем очистить каждую частичку материи в клеточках наших органов и с помощью тока праны можем в заключение изгнать из тела всю физическую слабость.

Различные сектанты, которых так много развилось в Америке и в Европе, уверяющие, что они могут лечить болезни верой, своим дыханием или ментальными токами действительно иногда излечивают больных без помощи лекарств. То же самое делают индийские йоги, но гораздо более правильным способом. Западные целители требуют, чтобы их пациенты верили в известные вещи, прежде всего, чтобы они поверили, что больше не страдают. Йоги утверждают, что мы можем достигнуть реальных результатов без помощи всякой веры, если мы при помощи дыхательных упражнений научимся контролировать прану, усилить жизненный ток и наполнять всю систему целительными силами жизненной энергии. Гармонизируя деятельность клеточек и удаляя препятствия, мешающие правильному проявлению в клеточках жизненного тока, мы освобождаемся от болезней. Западные целители смутно знают секрет управления праной; если бы они знали больше, они без сомнения достигли бы гораздо более сильных результатов. Некоторые из них, следуя примеру йогов, берутся за дыхательные упражнения, и, быть может, уже недалеко то время, когда на западе научатся пользоваться дыханием и поймут истину, заключающуюся в удивительной "науке о дыхании".

Некоторые люди, которые ничего не знают об этой науке, думают, что она учит просто механическим процессам вдыхания и выдыхания. Но область этой науки гораздо шире, потому что она показывает также, как контролировать прану, как увеличивать жизненность всей системы путем зарождения новых нервных токов высшего порядка, как гармонизировать вибрации клеточек, как пробуждать силы, спящие на подсознательной плоскости ума, а также энергию, заключенную в нервных центрах спины. Она также говорит нам, что, когда начинают проявляться эти высшие силы, мы перестаем поддаваться действию тех влияний, которым подвержены обыкновенные смертные. Индия, это единственная страна, где с давних времен наука о дыхании внимательно изучалась и наследовалась йогами всевозможных направлений. Столетия работы открыли разнообразные методы регулирования дыхания, следуя которым, можно получить удивительные результаты, как духовные, так и физические. Из этих удивительных открытий выросла современная "наука о дыхании", которая не только дает контроль над легкими, но объясняет также отношение процесса дыхания к пране и указывает, каким образом, регулируя вибрации клеточек и подчиняя эти вибрации высшим законам жизни, человек приобретает господство над праной своего организма, причем этот контроль над праной дает ему полную власть над всеми силами, управляющими умом и телом.

Цель йогов заключается в том, чтобы установить абсолютную гармонию между своими жизненными свойствами и духовными функциями, превзойти все законы, которым обыкновенно подчинены тело и ум, подняться выше влияния окружающих условий и стать верховным властителем своего ума и тела. Согласно йогам, это полное господство над собой и вытекающее из него освобождение приходит только к тому, кто изучил все тайны регулирования жизненной энергии, и кто приобрел силу направлять эту жизненную энергию туда, где она нужна. Прежде чем человек выучится контролировать эту неведомую жизненную силу, он должен знать, где найти ее в своем теле, он должен узнать, где находится трон этого неведомого царя физической деятельности, где его помощники, и каким

Что такое Йога. Йог Рамачаракa filosoff.org
образом он управляет своим царством.

Йоги говорят, что этот царь организма или прана со своими помощниками имеет пребывание в нервных центрах, расположенных вдоль спинного мозга. Эти центры являются главными станциями или аккумуляторами жизненной силы организма. В спинном мозгу много таких центров, из которых идут моторные и сенсорные нервы, проникающие через все тело, включая его внутренние органы. Все чувства и движения человека зависят от его нервных центров в спинном мозгу. Существуют два тока, которые идут в головной мозг и из мозга через спинно-мозговую колонну и нервы, они называются приносящим и уносящим током; по санскритски "ида" и "пингала". Эти токи проходят через передние и задние каналы мозга, представляющие собою как бы две дороги, по которым ходят токи праны. Нервная энергия рассеяна во всем теле, и единственный способ регулировать ее заключается в том, чтобы контролировать деятельность главных центров спинного мозга. Поэтому, если кто-нибудь хочет контролировать свою прану, тот должен прежде всего научиться управлять центральными станциями, при помощи которых она распространяется по организму и производит свою работу. Изучив взаимные отношения этих различных центров, йоги находят, что в организме таких наиболее важных центров - шесть.

Согласно "науке о дыхании", главный из этих шести нервных центров находится в спинном мозгу, против грудной полости. Это дыхательный центр и по-санскритски он называется "анахата". Он движет грудную клетку, заставляет расширяться и сжиматься легкие и управляет деятельностью других, зависящих от него центров. Если этот главный центр расстроен или вибрирует неправильно, тогда все подчиненные ему более мелкие центры, рассеянные по всей системе тела, начинают работать также неправильно. В результате является болезнь, органическое расстройство или длительное нездоровье. Но пока главный центр находится в нормальном состоянии, движение легких, от которых зависит вдыхание и выдыхание, будет правильным. Поэтому йоги, желая подчинить себе нервные центры, прежде всего стараются добиться контроля над центром, заведующим дыханием. "Наука о дыхании" утверждает, что путем регулирования дыхания можно управлять движением легких и всеми функциями нервной системы. Она говорит также, что, контролируя нервные центры спинного мозга, человек приобретает господство над нервными токами, проходящими через организм, и в конце концов побеждает все бессознательные силы своего ума и пробуждает спящие в нем силы, увеличивая этим свое могущество. Если человек сумеет пробудить умственные силы, находящиеся в настоящее время в скрытом состоянии, в подсознательной области ума, он получит возможность воспользоваться опытом всех предыдущих воплощений, всеми впечатлениями, собранными в течение предыдущих жизней. Все это как бы перейдет на сознательную плоскость, все это он будет помнить и видеть.

Йоги говорят, что большая часть людей дышит совершенно неправильно, и что существует большая разница в дыхании различных людей. Причины этого неправильного дыхания очень разнообразны и многочисленны. Ненормальная пища, возбуждающие напитки, страх, болезненное состояние, горе, печаль, нервное возбуждение, страсти, беспокойство - все это расстраивает и нарушает правильность дыхания. Эмоции не действуют непосредственно на дыхание, но они влияют на него косвенным образом, создавая ненормальную деятельность праны, отражаясь сначала на нервных центрах, затем на движении грудной клетки, которое, становясь неправильным, создает неправильное дыхание. Таким образом, неправильное дыхание всегда является внешним знаком ненормальной деятельности нервных центров спинного мозга.

Йоги, дыхательные центры которых действуют правильно и находятся под полным контролем сознания, свободны от слабости, болезней и всяких органических расстройств. Точно так же, как путем контроля деятельности праны в нервных центрах регулируется движение легких и дыхание, - так обратным образом, регулируя дыхание, можно контролировать деятельность легких и нервных центров. Деятельность дыхания и нервных центров всегда неразрывно связаны одна с другой. Люди, страдающие от каких-нибудь органических расстройств, должны обратить внимание на изучение "науки о дыхании", так как она абсолютно необходима для того, чтобы получить здоровое тело и здоровый ум. Главная цель йогов заключается в том, чтобы внимательно наблюдать свою собственную природу и ясно понять силы, действующие в их системе, понять отношение одних сил к другим и, приобретая полное знание собственного организма, научиться точно так же ясно понимать всю природу, потому что законы, управляющие человеческим телом и всей вселенной, совершенно одинаковы. Все эти законы - ни что иное, как способы действия праны в природе; поэтому йоги прежде всего стремятся понять индивидуальную прану и жизненную силу, действующую в их собственной системе. В Индии этот факт давно признан, и "наука о дыхании" внимательно изучается мудрецами, которые не имеют другой цели, как только приобретать

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
знание ради знания. И они изучают эту науку, практикуют дыхательные упражнения, замечают их результаты, передают наставления своим ученикам совсем не для того, чтобы создать себе из этого профессию или заработать деньги, или приобрести славу, а исключительно ради знания. Они отказываются учить людей, которые приходят к ним с какими-либо утилитарными целями и отказываются именно в силу полного отсутствия у них каких-нибудь материальных интересов, так как знание йогов чисто, и не испорчено никакими эгоистическими мотивами. Они прекрасно понимают опасность, которая может возникнуть от неумеренного пользования упражнениями в дыхании. Поэтому люди, изучающие "науку о дыхании" под руководством неопытных учителей, должны быть настороже, так как они всегда находятся в опасности создать нервный ток в неправильном направлении. А это может дать совсем нежелательные результаты и даже кончиться полным умственным расстройством. Наоборот, правильное дыхание приносит величайшую пользу людям, если им умело пользоваться. Но если злоупотреблять силами, даваемыми сознательным дыханием, оно является причиной огромного количества зла, точно так же, как является отравой всякое лекарство при его неправильном или неумеренном употреблении. Как, изучая медицинские книги, человек не может начать сам лечиться без помощи опытного врача, точно так же теоретическое изучение йоги не может никому дать хороших результатов, если человек не пройдет практический курс под руководством опытного йога. Необходимо помнить кроме того, что во всех книгах, написанных о йоге, сказано далеко не все: да и не может быть сказано, потому что организм одного человека слишком сильно отличается от организма другого, и то, что полезно одному, может быть вредно другому. Но всякий человек, который прилежно и настойчиво начнет работать над собой, согласно указаниям опытного учителя, непременно получит в высшей степени благодетельные результаты, как для ума, так и для тела. Он научится вырабатывать жизненную силу и увеличивать жизненность всего своего организма. Он будет способен удалять произвольно из тела ненужные вещества и преодолевать все болезненные состояния в тех случаях, когда, конечно, дезорганизация и разложение клеток не ушли слишком далеко. Приобретая контроль над своим телом, он никогда уже не будет больше подвергаться простуде, никогда не будет страдать лихорадкой, ревматизмом и многими другими болезнями, которые происходят просто от того, что человек не умеет пользоваться внутренними силами своего собственного организма. Зная, что он может дать новую жизнь клеточкам своих органов, усиливая вибрации праны, человек будет знать, каким образом освободиться от всякой возможности расстройств организма, являющихся простыми результатами невежества.

Всякий человек, молодой или старый, мужчина или женщина, непременно достигает известных результатов, если будет правильно и регулярным образом практиковать дыхательные упражнения в течение шести месяцев, но под дыхательными упражнениями здесь совсем не подразумевается только глубокое дыхание, которому учат певцов, адвокатов и актеров. Вообще дыхание индусских йогов совсем не то, что правильное дыхание, преподаваемое современными школами физической культуры. Глубокое дыхание очень полезно для вбирания в организм большого количества кислорода, и, несомненно, оно имеет свою ценность, особенно для людей, живущих ненормальной городской жизнью и утомляющихся от умственного труда. Женщины, носящие узкие платья, приобретают благодаря им много болезней, источник которых можно проследить до самого начала и объяснить именно недостатком кислорода, нужного для органического сгорания и поддержания деятельности органов. Внутренние органы многих людей в западных странах неразвиты или ненормально развиты вследствие ненормальной одежды, и для всех таких людей глубокое дыхание, конечно, является в высшей степени полезным, но слишком большое количество его тоже вредно, так как оно чересчур напрягает легкие и заставляет их увеличиваться в объеме. Ненормальный рост легочной ткани с течением времени может сам по себе создать болезненное состояние всего организма. Люди, берущие уроки глубокого дыхания у опытных учителей, должны внимательно подумать о том, что мы говорим. Дыхание слишком большая сила, чтобы с ним можно было обращаться нерасчетливо. Но мы под дыхательными упражнениями подразумеваем процесс, при помощи которого приобретает контроль над движением легких и над нервными центрами, т. е. власть над праной или жизненной энергией.

Йоги утверждают, что практика дыхания приносит те результаты, какие человеку желательны: физические, психические или духовные. Кто может приобрести полный контроль над своим дыханием, тот может останавливать его на целые часы и при помощи этого развивать в организме такую силу, которая может поднимать тело на воздух, как бы вступая в борьбу со всеми силами притяжения. Йоги утверждают, что можно даже победить смерть, приобретя контроль над праной. В Индии есть много йогов, которые заранее знают тот момент, когда они освободятся от своего тела. За большое время вперед они

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org говорят, что в такой-то день и в такой-то час оставят свое тело, и в назначенное время совершенно сознательно и в присутствии многих людей уходят из жизни совершенно естественным образом. Есть другие, которые могут на необыкновенно долгое время продолжать жизнь и могут долгий период времени жить совершенно без всякой пищи.

Когда такие удивительные вещи совершаются при помощи контроля над жизненной энергией праны, нисколько не является странным то, что учителя йоги говорят миру: -

"О, смертные, изучайте науку о дыхании, изучайте тайну управления праной или жизненной силой, прилежно работайте для того, чтобы управлять своим дыханием; власть над праной принесет вам счастье земное и духовное; с этой властью придет полное здоровье, господство над телом и тот внутренний свет, который будет длиться вечно".

Концентрация и медитация

Для духовной жизни человека в её полном объеме необходимо подчинение чувств высшему началу, необходим контроль над страстями, так как без этого контроля невозможно проявление божественных сил, скрытых в каждой индивидуальной душе. Духовная жизнь может быть достигнута различными методами. Как мы уже говорили, каждый из этих методов называется по санскритски йога. Метод, или путь концентрации и медитации известен как "царский метод" и или по санскритски - "раджа-йога". Это царская дорога, которая ведет к реализации истины. Метод концентрации, т. е. сосредоточения ума, считается царем всех других методов, потому что ничто не может быть достигнуто без концентрации. Во вселенной нет силы выше, чем сила, которая приходит через сосредоточение ума. Могущество, приобретаемое при помощи практики сосредоточения, может побеждать все физические силы природы. Раджа-йоги говорят, что, сосредоточивая свои мысли, они могут управлять явлениями. Они говорят, что ум это верховная власть во вселенной. Очень многие явления, кажущиеся сверхнормальными, как напр. лечение на расстоянии, лечение верой и пр., обращающие на себя внимание западного мира, зависят от тех же сил, которыми обладают йоги. Но йоги умеют пользоваться этими силами гораздо лучше западных "целителей" или "менталистов".

Когда умственные силы правильным образом направлены на какие-нибудь внешние объекты, истинная природа этих объектов раскрывается человеку, и, таким образом можно дойти до глубочайшего понимания физических законов, управляющих феноменальным миром. Обыкновенно сила ума разбросана, как лучи электрической лампочки, освещающей все вокруг себя. Но тот же самый свет, который освещает предметы вокруг себя на очень ограниченное расстояние, может осветить очень отдаленные предметы, если мы сумеем собрать его лучи и бросим их одним потоком вдаль в виде струи света. Аппарат для сосредоточения световых лучей - это прожектор, при помощи которого можно среди темной ночи видеть и находить отдаленные предметы. Умеющий сосредоточиваться ум это есть ментальный прожектор. Йоги управляют своим умом, они могут сконцентрировать его на любом предмете, направив свой умственный взгляд на любое расстояние. Когда же сосредоточенный ум йога направляется на внутренний мир, он освещает самые тонкие линии соединения с внутренней природой и раскрывает многие из законов, управляющих духовной природой.

Каждый индивидуум обладает силой концентрации или сосредоточения ума в большей или меньшей степени и сознательно или бессознательно пользуется ею в своей ежедневной жизни. Концентрация в своей простейшей форме известна нам под именем внимания. Если мы не обращаем внимания на предмет, который мы видим, слушаем или ощущаем, мы не можем понять природы этой вещи. Когда мы читаем книгу, и наше внимание отвлечено на что-нибудь другое, то наши глаза автоматически могут читать буквы, но мы не будем схватывать смысл и значение. Когда кто-нибудь говорит нам, и мы слушаем его слова невнимательно, то, несмотря на то, что слова будут входить в наши уши, звуковые вибрации передадутся слуховому нерву, дойдут до центров, произойдет изменение молекул мозговых клеток, т. е. все необходимые условия для восприятия звука выполняются, все-таки, несмотря на это, не обратив внимания на то, что говорилось, мы ничего не услышим. Когда вы слушаете лекцию, и ваше внимание устремлено на что-нибудь более интересное,

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
вы не будете в состоянии понять, о чем идет речь, и на самом деле легко может случиться, что вы совсем не услышите и половины того, что говорится. Подобным же образом во всех случаях чувственного восприятия можно наблюдать, что когда нет внимания, нет и восприятия.

Сила внимания не есть целиком приобретаемая сила. В значительной степени это дар природы, многие рождаются с этой силой уже широко развитой, и во многих случаях, где мы видим сильное проявление ума, мы находим, что это главным образом – проявление в большей или меньшей степени внимания. Это произвольный рост природы нашего ума.

Сила концентрированного внимания проявляется в животных так же, как и в человеке. Она меняется только в степени интенсивности, но не в качестве. Все животные при отыскании пищи должны уметь прежде всего концентрировать внимание. Коршун фиксирует свое внимание на намеченной жертве, смотрит на нее с большой высоты, затем падает вниз и хватает ее. Когда кошка ловит мышью, или тигр бросается на свою добычу, они сначала фиксируют свое внимание, отбрасывают от своих чувств все отвлекающее внимание, собирают разбросанные силы своего ума и тела, и успех их зависит обыкновенно от силы сосредоточения. Внимание кошки, сторожающей мышью, так сосредоточено в это время, что она почти не замечает ничего кроме своей цели. Точно так же действуют все дикие животные. Охотники хорошо знают этот факт и часто пользуются им, желая неожиданно захватить зверя. Один индийский йог увидал раз журавля, неподвижно стоявшего на берегу ручья и настолько сосредоточившего свое внимание на рыбе, которую он хотел поймать, что охотник, следивший за ним, мог совсем близко подойти к нему. Йог был изумлен настолько, что воскликнул: "О журавль, ты мой учитель в искусстве сосредоточения, и я буду теперь следовать твоему примеру, вкладывая все свое внимание в то, что я делаю, и не оставляя ничего для другого". У всех хищных животных способность сосредоточения внимания вырабатывается тем способом, каким они добывают себе пищу. Если их внимание отвлекается внезапным шумом или чемнибудь другим, то добыча почти наверняка ускользает от них. Существует множество примеров способности к изумительному вниманию, которой обладают животные. В таком случае умственные силы сосредоточиваются как бы в одном фокусе и направляются на желаемый объект. Когда чувства напряжены и находятся под полным контролем, вся физическая деятельность направлена как бы на один пункт, и в течение известного времени все движения тела согласуются с этим. Опыт, сохраняющийся в инстинктах, приучил животных к необходимости именно такого образа действий.

Когда различные лучи умственной энергии, движущей всю систему в различных направлениях, сосредоточены в одном фокусе, и когда концентрированная энергия усилием воли направляется как бы по одному каналу, она укрепляет ум. Эту умственную силу иногда можно превратить в совершенно определенную физическую или мускульную силу. В ежедневной жизни мы видим примеры силы произвольного внимания. Только тот рабочий, который способен фиксировать свое внимание на работе, который может дать ей действительно разумное внимание, перестает быть простым автоматом. Вожатый трамвая не может управлять своим вагоном, если все его внимание не сосредоточено на работе. Это хорошо известный факт, и поэтому именно вожатому не разрешают разговаривать с пассажирами. Человек, едущий на лошади или даже на велосипеде, позволяющий окружающим сценам отвлечь свое внимание, может неожиданно увидеть себя лежащим на земле. Человек, успешно играющий в шахматы, играющий, быть может, одновременно 12 партий, должен обладать способностью сосредоточивать внимание. В танцах, в пении, в живописи, в литературной работе, во всякой другой деятельности человек может достигнуть наилучших результатов только тогда, когда все его ментальные силы настоящим образом сосредоточены на объекте его работы.

Не пользуясь силой внимания, нельзя стать ни художником, ни скульптором, ни философом, ни математиком, ни ученым, ни психологом, ни астрономом, ни музыкантом, ни композитором. Чем более развивается эта сила, тем более удивительные результаты получаются. Все открытия в области природы, изобретения различных машин и других вещей, которые мы теперь видим, все удивительные достижения в современной науке, все это ни что иное, как результаты изумительной силы сосредоточения внимания изобретателя и ученого. Если люди, рожденные гениями, будут внезапно лишены способности сосредоточивать свое внимание, они станут обыкновенными людьми, потому что то, что мы называем гениальностью, есть в действительности огромная сила сосредоточения. Только тогда, когда все способности устремляются на один объект, получается работа настолько необыкновенная, что мы сразу смотрим на человека, совершившего ее, как на существо, стоящее значительно выше уровня обыкновенного человечества. Идиот, которому удалось бы развить в себе и проявить силу сосредоточения внимания, был бы признан и считался бы гением. Такова сила концентрации. Это источник всего нашего знания, это необходимое

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
условие всей нашей жизни. Не пользуясь известным количеством этой силы, мы могли бы жить только под надзором других; мы не могли бы сами избегать постоянных опасностей и затруднений, встречающихся на нашем пути, непрерывно преследующих нас со всех сторон. 99% болезней и несчастных случаев являются результатами невнимания, как внутреннего, так и внешнего.

Ребенок в самом раннем возрасте проявляет свою способность сосредоточения в той силе внимания, с какой он устремляет взгляд на блестящий предмет или на лицо своей матери или няньки. Эта простая, неразвитая и самопроизвольная сила внимания в ребенке постепенно развивается по мере того, как он растет и приходит в соприкосновение с миром.

Самопроизвольное внимание, наблюдаемое у животных, у детей, у некультурных людей, сначала направляется на цели, наиболее необходимые для поддержания жизни, как приобретение пищи, одежды и пр. По мере того, как мы поднимаемся над уровнем животной жизни, по мере того, как идет культура и внутреннее воспитание, сила внимания начинает проявляться другим образом. Мы постепенно учимся направлять наше внимание на предметы, которые не просто привлекательны для чувства или необходимы для поддержания жизни тела, но получаем возможность фиксировать наш ум на вещах, привлекательных для нашего интеллекта и высшей природы. Здесь начинается волевое внимание или внимание, управляемое и определяемое интеллектом и волею. Это ведет к интеллектуальной культуре индивидуума, к достижению и созданию новых умственных сил.

То же самое внимание, если его направить на исполнение моральных законов и на правильные поступки, приносит хорошие результаты не только нам самим, но также всему окружающему, и, несомненно, будет содействовать моральной культуре наших умов. Затем, когда волевое внимание направляется на духовную природу, оно делает нас лучше и религиознее и развивает наш духовный мир, а в заключение, когда оно направлено в форме сосредоточенного размышления на Духа вселенной или Бога, оно приносит нам наивысшую мудрость. Оно ведет душу к добру, избавляет ее от оков невежества, самообмана и эгоизма и дает в результате достижение абсолютного счастья, не знающего границ. Это высшее состояние называется состоянием божественного сознания. Поэтому все, что привело человеческие существа к настоящей стадии цивилизации, культуры и прогресса, все действия, которые создают добро на физической плоскости, а также все моральные, интеллектуальные и духовные понятия есть только выражение той же правильно направляемой силы сосредоточенного внимания. Эмерсон говорит: "главное благоразумие жизни заключается в сосредоточении, главное зло в рассеянности. Концентрация есть скрытая сила в политике, в торговле, в войне, словом, во всех человеческих делах".

Самопроизвольное внимание, которое есть дар природы, может быть преобразовано сознательным усилием в способность высшего сосредоточения ума на наиболее отвлеченных предметах и, наконец, далее на идее абсолютной реальности вселенной. Эта простая сила может стать грандиозной, если только мы узнаем секрет управления ею. Как садовник искусным подрезыванием направляет сок деревьев в несколько главных почек вместо того, чтобы позволить ему идти на образование ненужных листьев, так и йоги, концентрируя вокруг одного пункта ментальные силы, развивающиеся у обыкновенного человека в разных направлениях, и сосредоточивая всю свою энергию на одной цели, останавливают на время разнородную деятельность ума и развивают силу, которая дает удивительные результаты во всех работах. Контроль внимания при помощи силы воли называется концентрацией, по санскритски - дхарана. Совершенное сосредоточение дает возможность полного контроля над внутренними и внешними феноменами. Этот род высшего сосредоточения описывается Патанджали в третьей главе его "Афоризмов раджа-йоги". Дхарана или концентрация приходит тогда, когда ум, удерживаемый от направления в разные стороны, как бы прикрепляется к одному объекту в теле или вне его и держится в таком состоянии. Если при помощи постепенной практики мы можем управлять видоизменениями нашего сознания, чувствами, страстями, желаниями и пр. и направлять всю ментальную энергию к одному пункту, тогда именно этот процесс называется дхарана или концентрация, т. е. сосредоточение ума. Результаты, получаемые от такого сосредоточения, будут меняться, соответственно природе тех предметов, на которые направляется концентрированная ментальная энергия. Главными помощниками сосредоточения для целей получения наилучших результатов являются следующие способности. Прежде всего способность правильного распознавания всех свойств предмета концентрации, затем ясное и определенное понимание того, что именно человек хочет приобрести, далее доверие к себе и, наконец, твердая решимость, ясно поставленная цель и настойчивость достижения её. Дизраэли говорил: "путем долгого размышления я пришел к убеждению, что всякий человек с определенной целью может

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org
достигнуть её, и что ничто не может явиться препятствием его воли, если он поставит свое существование в зависимости от выполнения или невыполнения. Всегда определенный и решительный ум с ясно установленной целью может достигнуть огромных результатов в очень короткое время".

Одно из ближайших достижений, возможных для человека, это понимание тайн своего собственного существования, знание себя. Поэтому истинный йог не будет тратить силы своего ума на поиски наслаждений, как делают обыкновенные люди, и он не будет даже тратить свою ментальную энергию на то, чтобы избегать вещей, которые кажутся ему на короткое время неприятными. Он не будет отвлекать своего ума, направляя внимание на недостатки других людей, не будет сосредоточивать свою силу для достижения эгоистических целей путем нанесения вред другим, как очень часто это делают люди культурного и цивилизованного общества. Точно так же не будет он прибегать ни к каким формам черной магии. Истинный йог никогда не сосредоточивает своего внимания на призраках богатства и земного честолюбия. Согласно йогам, этот род неправильно направленного сосредоточения истощает энергию, которую нужно сохранять и которой нужно иметь большие запасы, прежде, чем могут получиться серьезные результаты в духовной жизни. Все эти мирские цели и объекты только препятствия на пути духовного достижения. Очень немногие люди в мире действительно понимают, почему все эти вещи закрывают собою путь духовного развития. Но истинный йог это всегда – человек, умеющий отличать истину от лжи, реальное от нереального, дух от материи. Истинный йог не будет тратить своей энергии на приобретение преходящих вещей. Он стремится к высшим идеалам жизни, и поэтому он сосредоточивает все свои мысли на высшей истине или на абсолютной реальности вселенной. В результате его сосредоточения у него является "самадхи" или высшее, сверхземное, спокойное состояние ума, в котором единственно возможно общение с божеством или реализация единства с Богом на духовной плоскости.

Индусская психология разделила умственную деятельность на 5 различных состояний. Первое – ктинта, что значит разбросанное состояние, т. е. постоянно-активное. В этом состоянии ум бросается, как бешеный слон, в первом направлении, какое ему представится. Он блуждает туда и сюда без всякой цели и его нельзя подчинить контролю. Люди, находящиеся в таком состоянии, даже не пытаются остановить эту беспокойную деятельность. Им кажется, что это нормальное состояние, и что всякое другое состояние было бы ненормально или болезненно. Они боятся, что если они остановят свой ум, то у них явится индифферентность к окружающему, или что они потеряют свою индивидуальность, и они всегда спорят с другими людьми, которые советуют сократить страшную быстроту, с какой движется машина их ума, и предлагают им отдохнуть. Они думают, что покой означает сон или смерть.

Следующий класс называется мухда, т. е., "глупые и сбитые с толку". Люди такого состояния ума скучны, ленивы и бездеятельны. В наивысшем своем развитие это состояние приближается к идиотству. В этом состоянии интеллекта, способности понимания и рассуждения как бы окутаны тьмой невежества. Это второе состояние есть как бы обратный полюс преувеличенной деятельности и представляет, наоборот, бездеятельность ума.

Третье состояние ума называется викшипта, т. е. такое, которое иногда деятельно, а иногда бездеятельно. Четвертое состояние – эагра значит "заключенное в одном пункте", – "заостренное" другими словами, концентрированное. Пятое ментальное состояние известно под именем нирудха, т. е. состояние хорошо контролируемого и правильно сосредоточиваемого ума, в котором всякая произвольная деятельность подчинена высшим началам. Тогда ум, переходя свои обычные границы, достигает сверхсознательного состояния самадхи или божественного состояния сознания. Первые три состояния принадлежат обыкновенным людям, и ни одно из них не может явиться помощником в духовной жизни. Только последние два ведут к духовному росту.

В четвертом состоянии, т. е. когда ум сосредоточен в одном пункте, мы можем реализовать истинную природу вещей. Тягостные ощущения, от которых страдает наша душа, начинают являться все реже и реже, жизненные мирские вещи и чувственные удовольствия бледнеют в нашем представлении и перестают нарушать душевный мир. Это состояние ума ведет постепенно к достижению пятого состояния, вместе с которым приходит полная власть над умом. И поэтому люди, стремящиеся к духовному совершенству, должны делать все усилия для того, чтобы достигнуть этих двух состояний.

Когда достигается пятое или сверхсознательное состояние ума, сознанию открывается истинная природа познающего начала или духа (по санскритски – Атмана). Во всех других состояниях то же познающее начало в нас проявляется отождествленным с видоизменениями ума. Иногда незнающее начало отождествляется с добрыми или злыми импульсами, иногда со страданиями, иногда с наслаждениями, а иногда даже с изменениями, идущими в нашем грубом

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
теле, с его болезнями. Отождествление духа или Атмана с различными состояниями ума и тела есть причина нашего рабства, горя и страданий. Когда начало, познающее горе или страдание, отождествляется с горем и страданием, оно кажется также несчастным и грустным, но в действительности познающее начало всегда отдельно и отлично от познающего объекта.

Когда железный шар нагревается в горне, то он кажется красным и горячим, и незнающий человек, смотря на него, легко примет его за огонь. Интеллект, ум и тело можно сравнить с железным шаром, а разум с огнем. Интеллект, ум и тело нагреваются и раскаляются на огне разума и сознания, которое является истинной природой духа или Атмана. И тогда незнающему человеку интеллект, душа и тело кажутся разумными. Вследствие большого заблуждения изменения, идущие в душе и теле, отождествляются с чистым и неизменным источником разума, т. е. с сознанием. Но, как мы можем узнать истинную природу железного шара, отделить его от огня, точно так же мы узнаем истинную природу нашего ума, когда в состоянии самадхи отделяем его от огня разума. Мы узнаем тогда, что, подобно железному шару, он сам по себе темен и холоден, и что только освещаясь и согреваясь чистым разумом или духом, он начинает сверкать и казаться существующим.

Мы можем иллюстрировать это еще другими примерами. Когда какой-нибудь ярко окрашенный предмет ставится около чистого и прозрачного кристалла, то весь кристалл как бы наполняется цветом, бросаемым на него этим окрашенным предметом, и только очень внимательно наблюдающий человек может открыть, что кристалл сам по себе не имеет цвета. Подобным же образом природа Атмана или духа покрыта сверху отраженным светом непрерывно идущих видоизменений души, т. е. мыслей, чувств, страстей, желаний и пр. От всего этого чистый Атман кажется как бы заключающим в себе все эти видоизменения. Только способность к правильному отличению реального от кажущегося может помочь нам открыть истину в этом случае.

Если хотя бы на один момент человек сможет освободить свою истинную сущность от переменных отражений душевной и умственной деятельности, то он немедленно ощутит реальность Атмана или духа и дальше уже перестанет совершать другие ошибки. Он не будет более отождествлять себя с различными изменениями ума и тела. Сосредоточение и размышление (концентрация и медитация) это единственные способы, при помощи которых может быть достигнуто реальное ощущение Духа.

Существуют различные методы для развития силы сосредоточения. Этим методам нужно учиться у опытных духовных учителей, которые сами практиковали их в течение долгого времени, и жизнь которых чиста, целомудренна и свободна от всяких пятен. В чем заключаются эти методы, человек легко может узнать из книг, описывающих раджа-йогу и практическую сторону упражнений йогов. Но без помощи опытного учителя не следует начинать упражнений.

Сила концентрации может быть приобретена двумя способами: ментальным методом и физическим, материальным методом. Ментальный метод заключается в том, что для начала человек старается держать свой ум на одной точке, на одной мысли, на одном чувстве или ощущении. Предположите, что вы стараетесь сосредоточить все ваше внимание на своем мизинце; если вы действительно сумеете сосредоточить свой ум, то будете чувствовать только один ваш мизинец. Все ваши ментальные силы, которые рассеяны по всему телу, как бы сошлись теперь в мизинце. Если какая-нибудь идея возникает в вашем уме, то вы не должны позволять своему вниманию отвлекаться в её сторону и вообще не должны разрешать ему отходить от поставленного пункта, должны немедленно возвращать его обратно. После нескольких дней практических занятий такого рода вы заметите, что ваши способности контролировать внимание и направлять его к определенной цели значительно увеличились. И когда вы достигнете полного контроля над своими силами волевого внимания, то вы будете в состоянии сосредоточивать весь свой ум на любом объекте, внутреннем или внешнем, конкретном или абстрактном, материальном или духовном.

Во время совершенного сосредоточения вы будете замечать, что ритм вашего дыхания становится все медленнее и медленнее, и временами дыхание как будто совсем прекращается. Один очень наблюдательный французский ученый говорил, что приобрести способность управлять вниманием, это значит научиться согласовывать умственные образы с ритмическими движениями дыхания.

Движение легких имеет очень близкое отношение к деятельности ума. Если мы управляем деятельностью ума, то этим самым управляем движением легких, и наоборот: если будем управлять движением легких, то оно само легко подчинится контролю воли. И, когда движение легких находится под полным контролем сознания, тогда каждый орган, даже каждая клеточка необыкновенно легко поддаются управлению духа или Атмана.

Таким образом, высший контроль над вниманием приобретается волевыми усилиями. Человек может направить свое внимание на любую часть тела и

Что такое йога. Йог Рамачарака filosoff.org испытывать странное ощущение, и наблюдать удивительные феномены. Хорошо известен факт, что человек может заставить себя почувствовать боль в любой части тела, фиксируя там внимание. Аналогичным процессом можно освободиться от боли. "Ментальные целители", практикующие в Европе и Америке, знакомы с этим явлением, хотя очень немногие из них понимают причину своих исцелений. На самом деле человек действительно может исцелять болезни, направляя свое внимание на больную часть тела и посылая потоки мысли по характеру противоположные ментальным условиям, создавшим болезни. Но очень важно помнить при этом, что если исцеление такого рода вообще существует, то оно принадлежит всем вообще людям. Каждый человек рождается с такого рода целительными способностями, никто не может дать ему эту силу. Это одна из естественных сил человеческого ума, и эта способность не может быть связана с какой-нибудь определенной верой или учением.

Лучше самому лечить свою болезнь, чем лечиться у других. Не позволяйте своему уму подчиняться другим умам. Люди, которые идут к "ментальным целителям" очень часто позволяют себе подпадать под влияние их ума, не понимая, что таким образом они предрасполагают себя к восприятию гипнотического внушения и в конце концов привыкают подчиняться сильному уму, что поведет их по пути умственного вырождения. Известно много случаев, когда умные люди совершенно превращались в рабов других людей, теряя всю силу самоконтроля. Грустное зрелище представляет собою ментальное состояние этих обманутых людей, которые надеялись найти помощь у людей, обладающих будто бы какими то сверхнормальными силами. Истинный йог прекрасно понимает эту опасность, и никогда не позволяет себе подпасть под влияние другого ума. Постоянной практикой он развивает высшие силы, которые заложены в его собственной душе. Истинный йог - господин самого себя, он не знает никакого другого господина. Его ум, чувство и тело повинуются его приказаниям. Истинный йог понимает все тонкие силы и законы, которые управляют ими. Правильное понимание и правильное знание истинной природы души, Атмана или духа являются в результате новых познавательных способностей, приобретаемых сосредоточением ума.

Сосредоточение ведет к размышлению. "Размышление" означает непрерывный поток мыслей, идущих к заранее поставленной цели. Приобретая контроль над умом при помощи практики сосредоточения, мы должны стремиться заставить мысленный поток идти в одном направлении как можно более долгое время. Когда нам удастся удержать свою мысль так, чтобы она не отвлекалась в сторону от намеченной цели, мы достигнем того, что называется "медитацией" или размышлением. Медитация это упорное размышление на определенную тему без отклонения в сторону. В этом состоянии ум не развлекается никаким внешним шумом, никакими неприятными видоизменениями читты. Объекты размышления могут меняться, сообразно целям и идеалам лиц, которые ею пользуются. Для целей духовного развития идея единства Атмана или индивидуального духа с Брахманом или всеобщим духом будет одной из лучших тем для размышления. Такие идеи как: "Я - дух, выше тела и чувств и выше ума", или "Я представляю собою одно и то же с всеобщим духом", или; "Я составляю одно с моим отцом", становясь темой размышлений, очень полезны людям, которые хотят быстро достичь той цели, которую ставят себе все религии. При "размышлении" нужно повторять эти фразы сначала вслух, потом умственно. Сосредоточьте ваш ум на истинном значении этих положений и старайтесь размышлять о нем, пускай один и тот же поток мыслей течет без перерыва, без отклонения в сторону. Если ваш ум отвлекается какой-нибудь другой идеей или мыслью, или если ему мешает какой-нибудь внешний шум, внешние явления - твердой рукой возвращайте ваше внимание назад к поставленной цели. Если какая-нибудь злая мысль подымается в вашем уме, преодолите ее, противопоставив ей добрую мысль. Если в вас зарождаются зависть или ревность, чувство дружбы и симпатии должны быть поставлены против них. Для того чтобы побеждать ненависть, нужно культивировать чувство любви, и желание мести должно уступить чувству прощения. Идя таким путем, вы победите все злые и вредные мысли, создавая противоположные им. И после регулярной практики медитации по 1/2 часа каждый день вы заметите не более как через месяц, что вся ваша внутренняя природа начала меняться, и что ваш ум становится гораздо более мирным. Люди, которые никогда не пробовали медитацию, найдут ее сначала очень трудной, потому что закоренелая привычка позволять своему уму работать неправильно, перескакивая с одного предмета на другой, долгое время будет мешать медитации. Различные мысли и идеи, даже такие, какие вы никогда не создавали сознательно, вдруг будут возникать на подсознательной плоскости вашего ума и своим упорством покажут вам, какой огромной силой они обладают. Начинать изучать йогу должен медленно и осторожно подчинить себе эти враждебные мысли. Он не должен обращать на них внимания, должен упорно трудиться для того, чтобы не давать своему уму отвлекаться от того

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
пути, который он сам себе поставил. Тогда силы, препятствующие размышлению, будут постепенно и незаметно исчезать. Но если он, наоборот, обратит на них внимание и начнет о них думать и волноваться из-за них, они будут делаться все сильнее и сильнее, будут принимать форму неожиданных импульсов и сами по себе увлекут его ум в том или другом нежелательном направлении. Поэтому вместо того, чтобы идти за этими непрошеными мыслями и идеями, человек должен ни на одну секунду не терять из виду своей цели.

Ни один мудрец, ни Будда, ни Христос, ни один святой, ни в прошедшем, ни в настоящем, никогда не мог познать внутреннего мира без практики медитации. Это естественный путь, который ведет к достижению полного спокойствия ума. Мы тратим драгоценное время нашей жизни на то, чтобы добывать деньги, есть, пить, приобретать вещи, доставляющие небольшие удобства телу и уму, но мы не думаем о том, какие гораздо более ценные вещи мы теряем. Мы ищем пищу для тела, но никогда не ищем пищи для души. Старайтесь же питать вашу душу вечной истиной, которая сама открывается очищенной душе путем практики размышления. Сделайте "размышление" частью вашей ежедневной жизни. Старайтесь найти себе пример в каком-нибудь человеке, отдавшем свою жизнь любви к человечеству, старайтесь следовать его указаниям. Держа свою цель перед своим умственным взором, идите вперед по пути медитации и храбро боритесь с вашими врагами, с колеблющимся вниманием и с беспокойным умом; и не останавливайтесь, пока не достигнете цели. В конце концов, вы непременно должны быть победителем, а став победителем себя, вы в то же время станете победителем вселенной. Приобретая способность размышления, вы будете наслаждаться высшим счастьем, войдя в состояние самадхи или божественного сознания.

Очень хорошо сказал американский поэт Эмерсон, что "человек это только фасад храма, заключающего в себе всю мудрость и все добро мира, то же, что мы обыкновенно называем человеком, т. е., существо, которое ест, пьет, сеет хлеб, считает деньги, это совсем не человек. Человек это душа, органом которой является физическое тело, и, говоря об уважении к человеку, мы уважаем не тело, а душу, потому что если бы она целиком проявлялась в действиях человека, нам пришлось бы только стать перед ним на колени".

И на самом деле то существо, которое ест, пьет, сеет хлеб, считает деньги, необыкновенно ограничено и несовершенно, это то, что мы называем кажущимся человеком. Но истинный человек свободен, мудр и счастлив. Душа каждого индивидуума есть центр того круга, окружность которого везде, а центр нигде. Этот круг называется Всеобщим Духом. Это источник бесконечной мудрости, знания и истины; всех наук, философии, искусства, красоты и любви. Эта беспредельная окружность бесконечной мудрости есть истинный фон каждого кажущегося индивидуума. Не сознавая, что вечная река мудрости течет через него, кажущийся человек все время ищет вокруг себя и бьется, чтобы получить каплю знания для удовлетворения своей интеллектуальной жажды. Он похож на безумного, который стоит на берегу огромной реки и роет колодец для того, чтобы добыть себе воды. Мы совсем не сознаем, насколько люди мудры. В действительности, не легко понять, что вся мудрость и все добро живет в каждой индивидуальной душе. Мы ищем всегда мудрость на стороне, потому что мы ошибочно думаем, что она может прийти извне. Но, вероятно, мудрецы и пророки прошлого знали секрет, при помощи которого умели отпирять таинственные двери, скрывающие от нас в нас самих неисчислимые богатства духа. Когда всеумудрая сущность начинает проявлять свою высокую силу в человеке, то "кажущийся человек" становится человеком, "видящим истину". Тогда он реализует свою божественную природу, перестает жить, подобно животному, и достигает состояния божественного сознания, которое является высшей целью духовного развития. Он делается тогда истинно религиозным и достигает цели всех религий, так как все религии - только попытки человеческого ума подняться над плоскостью животной жизни, стать выше чувств и узнать реальность, говоря короче, достигнуть состояния божественного сознания.

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
науки": - "кабала", "алхимия", "магия" и пр., вообще весь "западный
окультизм" представляют собой именно систему изучения "явлений вытекающих
из применения высших сил".

2

Т. е. апперцепция или апперципирование в широком смысле этого слова.
Прим. перев.

3

Читатель должен конечно не забывать, что правильная йога есть соединение
всех пяти йог и что одна какая-либо йога не может дать всего того, что она
дает в соединении с другими. Прим. перев.

4

Конечно большой вопрос, насколько полезен для общего духовного развития
рост такой способности ранее расширения и углубления способностей духовных.
У обыкновенного человека вся его животное-растительная жизнь идет под
сознанием: йоги стремятся сделать ее сознательной. Очень может быть, что
сила внимания, идущая при нормальном развитии навстречу запросам духа,
отвлечется таким образом на низшие функции организма, что остановит и
задержит эволюцию сознания. В этом и лежит опасность прохождения хатха-йоги
раньше других йог. Превращение низших функций в сознательные, это - совсем
не прогресс.

5

Этот случай подробно описан в книге: "Law of Psychic Phenomena", by
Thomas Jay Hudson, p. 313.

6

"Ишвара" санскритское слово наиболее близкое к западному понятию Бог.
"Ишвара" это всепроникающий, внутренний Правитель вселенной.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни.

Что такое Йога. Йог Рамачарака filosoff.org
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет
магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!