

Йога Вичар

Размышления о системе йоги

Свами Б. Г. Нарасингха

ГОСАЙ ПАБЛИШЕРЗ

ШРИ НАРАСИНГХА ЧАЙТАНЬА АШРАМ

Srirangapatna, Karnataka 571438, India

Эл. адрес: books@gosai.com
www.gosai.com

Переведено: Даттатрея дас
Дизайн обложки: Расикананда дас

Первое издание 2021 г.

Все права сохранены

Содержание

Введение	5
Глава 1 — История йоги	7
Глава 2 — Свидетельства о йоге в различных культурах	13
Глава 3 — Йога как наука	17
Глава 4 — Губка-Боб йоги	21
Глава 5 — Вегетарианская/веганская диета	27
Глава 6 — Жизнь в ашраме	31
Глава 7 — Закон кармы	35
Глава 8 — Бхакти йога – высшая система йоги	39
Глава 9 — Заключение	47
Глоссарий	49
Об Авторе	55



Введение

Согласно опросу 2017 года около 200 миллионов человек со всего мира практикуют йогу. Студии йоги можно найти почти в каждом городе, популярные книги и журналы по йоге есть в каждом большом книжном магазине, йоге и медитации обучают в больницах, школах и даже тюрьмах. Йогой занимаются люди разных возрастов и с разным укладом жизни — йога, кажется, берет мир штурмом!

Корни йоги ведут глубоко к безвременной мудрости, которую можно найти в ведической литературе. *Упанишад*ы определяют йогу, как «твердое обуздание чувств» и как процесс, в котором каждый «преодолевает состояние материальной обусловленности». Большинство серьезно практикующих йогу знают, что санскритское слово «йога» происходит из корня *юдж*, который означает «объединять или приводить в гармонию индивидуальное сознание с верховным сознанием». Истинной целью йоги является прекращение излишней работы ума, чтобы человек, практикующий йогу, самореализовался и утвердился в состоянии трансцендентности (*самадхи*). Таким образом, йога есть система, с помощью которой достигается самореализация и реализация Всевышнего.

Однако, многое из того, что понимают под йогой, ей не является. В мире йоги сейчас доминируют коммерческие отношения, имперсональная философия и инструкторы, которые жаждут дать свои «новые» инновационные техники. Для многих практикующих, йога — это атрибут популярности, моды и физических упражнений, которые позволяют поддерживать

здоровье, хорошую форму, красоту. Все это имеет столько же общего с самоосознанием, столько футбол, гимнастика или теннис. Многие инструкторы подчеркивают важность физической стороны *асан* и почти не придают значения истинной цели йоги. Можно игнорировать духовные аспекты йоги и концентрироваться только на физической стороне, но это не йога — это восточная гимнастика!

Также есть и другие инструкторы, которые смешивают квази-духовные учения с йогой. Такие учителя рассказывают ученикам, что через практику йоги они смогут стать едиными со Вселенной, или что целью йоги является слияние индивидуального сознания с Всевышним.

В этой книге, «Йога Вичар — краткие размышления о системе йоги», Свами Б.Г. Нарасингха, основываясь на Ведической версии и своем собственном почти 60-летнем опыте *бхакти-йоги*, отсеивает искусственный шум и ложные монотеистические концепции вокруг йоги. Он приводит нас к теистическому пути духовного совершенства, к основному пониманию того, что на самом деле есть йога. В то время, когда так много искателей истины обращают свои взгляды на Восток, «Йога Вичар» является своевременным изданием, и мы надеемся, что читатель обретет руководство к действию и получит пользу от этой книги.

Издатели

История йоги

Йога стала обыденным словом в современном высокоскоростном, высокотехнологичном и социально-интерактивном мире. Йогой занимаются в клубах здоровья, тренажерных залах, студиях, школах, *ашрамах*, *йогашалах* и практикуют дома, но часто не замечают ее глубоких культурных корней и возвышенных духовных целей.

В наши дни историю древних цивилизаций можно узнать до тринадцати тысяч лет назад. После — история становится «серой зоной» перед тем, как совсем исчезнуть. Часто историки обладают лишь частичным пониманием того, как мир выглядел десятки тысяч лет назад. Многие развитые цивилизации появлялись и исчезали, все эти культуры оставили нам некоторые следы своих феноменальных достижений. В Индии существует сборник санскритской литературы, который намного древнее самых старых текстов в истории планеты Земля, — он был записан ведической цивилизацией около 5.000 лет назад и передавался с помощью устной традиции много веков. В литературе, которая включает *Упанишады*, *Бхагавад-гиту*, *Пураны* и *Йога-сутры*, сказано, что йога появилась с рождения Вселенной. Скептики считают *Веды* мифологией, однако мудрость, содержащаяся в *Ведах*, не может не приниматься в расчет. В ведической версии творения существовал Брахма, первое живое существо, который практиковал йогу, аскезы (*тапасью*), медитацию (*дхьяну*) и мантра медитацию (*мантра-дхьяну*), что привело его к осознанию Абсолютной Истины.

В начале ничего не существовало кроме Брахмы — только тьма. Брахма сидел в *падмасане*. Затем он начал контролировать свое дыхание через *пранаяму*, закрыл глаза и погружился в поиск своего внутреннего «я» через *дхьяну*. Потом, через трансцендентный план за пределами материальной Вселенной, он получил *мантры* ОМ (ॐ), 18-и слоговую *гопала-мантру* (क्लीं कृष्णाय गोविन्दाय गोपीजन वल्लभाय स्वाहा।) и 24-х слоговую *кама-гаятри мантру* (क्लीं कणामदे णिाय विद्महे पु ष्बणाणणाय धीमहह तनोऽनङ्ग प्रचोदयणात्।). В этой книге только *мантра* ОМ будет обсуждаться в деталях.

Мантра ОМ признается большинством духовных культур восточной философии от ведантистов Бенареса до буддистов Тибета, от теософов Лос-Анжелеса до движения Харе Кришна. Полное трансцендентное значение ОМ дается в *Ведах*, *Упанишадах*, *Веданте* и *Бхагавате*. В Риг-Веде мы находим следующую информацию:

ॐ इत्येतद् ब्रह्मणो नेदिष्टं नाम यस्मादुच्चार्यमाण ।
 एव संसारभयात् तारयति तस्मादुच्यते तार इति ॥
 ॐ आस्य जानन्तो नाम चिद्विक्त्तन महस्ते विष्णो सुमतिं भजामहे ॐ तत्सत् ।
 ततोऽभूत्त्रिवृदोकारो योऽव्यक्तप्रभवःस्वराद् ।
 यत्तल्लिङ्गं भगवतो ब्रह्मणः परमात्मनः ॥

Тот, кто воспевает *мантру* ОМ, которая точно соответствует форме Брахмана, приближается к Брахману. Это освобождает его от страха материального мира, поэтому она известна, как *тарака-брахма*. О Вишну, Твое самопроявленное имя ОМ — это вечная форма внимания. Даже если мое знание о славе повторения этого имени неполно, практикуя повторение этого имени, я достигну совершенного знания. Он, кто обладает скрытыми силами и является полностью независимым, проявляет себя через вибрацию *омкара*, которая означает Его Самого. Брахман, Пара-

матма и Бхагаван — это три формы, которые Он проявляет. (*Риг-Веда*).

Как определяется во всей ведической литературе и великими духовными учителями (*ачариями*), ОМ является семенем концепции теизма. По словам Шридхара Дева Госвами:

ОМ означает «Да». Всегда, как только мы обращаем свой взгляд на поиск, ответ, одним словом, есть «да». Да, то, что вы ищете, есть. Вы ищите счастья, наслаждения, удовольствия и реализации. У вас есть желание, и, в одно слово, да — там есть выполнение. Звук ОМ (исходящий из звука флейты Кришны) принимает форму *гаятри*, затем *Вед* и *Веданта-сутры*, потом он принимает форму *Бхагаваты* и *лилы*, божественных времяпрепровождений Кришны.

Брахма-самхита утверждает:

अथ वेणुनिनादस्य त्रयिमूर्तिमयी गतिः ।
स्फुरन्ती प्रविवेशाशु मुखाब्जानि स्वयम्भुवः ॥
गायत्रीं गायतस्तस्मादधिगत्य सरोजजः ।
संस्कृतश्चादिगुरुणा द्विजतामगमत्ततः ॥

Затем ОМ (*гаятри*), мать *Вед*, проявляясь из божественного звука флейты Шри Кришны, вошла в рот Брахмы через его восемь ушных отверстий. Рожденный из лотоса Брахма, получив мантру ОМ, которая проявилась из звука флейты Шри Кришны, приобрел статус дважды-рожденного, будучи иницированным Самим Шри Кришной. (*Брахма-самхита* 5.27)

Как дерево или плодовый куст начинается с семени, так и все начинается с ОМ; *гаятри мантра* начинается с ОМ; *Веды*

начинаются с ОМ; *Упанишады* начинаются с ОМ; *Веданта* начинается с ОМ и *Бхагавата* начинается с ОМ. Поэтому можно с уверенностью сказать, что поиск Абсолютной Истины начинается с ОМ. *Мантра* ОМ — это семя теизма.

Тем не менее, существует класс философов, известных как *маявади*, которые высказывают мнение, что *мантра* ОМ указывает *только* на Брахман (духовный свет), или безличный аспект Абсолютной Истины. Это, однако, не соотносится с выводом *Вед* или с утверждениями Абсолютной Истины о Самом Себе. В *Бхагавад-гите* Кришна говорит *ведьям павитрам омкара* — «Я есть слог ОМ». Таким образом, *мантра* ОМ известна в *Ведах* как *маха-вакья* (великое утверждение).

Мантра ОМ ясно указывает на Кришну, и *Веданта-сутра* начинается с ОМ. Тем не менее, философы *майавади* делают акцент на *мантре* «*тат твам аси*», значение которой они истолковывают, как «я есть то», или «я есть Бог», и они пытаются придать меньшую важность *мантре* ОМ. *Мантра* ОМ никогда не должна восприниматься как безличная. Это, возможно, величайшая ложная концепция, бытующая среди многих философов и практикующих йогов.

Мантра ОМ неотлична от звука флейты Кришны. Она никогда не безлична — все, что может быть безличного в ОМ, это ложная концепция, при помощи которой кто-то пытается на нее нападать. *Гопала-танани Упанишада* рассматривает *мантру* ОМ и ясно устанавливает, что она неотлична от Абсолютной Истины, Шри Кришны:

चतुःशब्दो भवेदेको ह्योकारः समुदाहृतः ।
तस्माद्देवः परो रजसेति सोऽहम्इ
त्वधार्യാत्मानं गोपालोऽहमिति भावयेत् ।

Звуковая вибрация ОМ указывает на *чатур-в्यूха-таттву* Баларамы, Прадьюмны, Анирудхи и Шри Кришны. Как ОМ выходит за пределы трех качеств материаль-

ной природы, так каждый должен знать себя выходящим за отождествление с материальным телом. «Я есть вечный слуга Гопалы (Шри Кришны, пастушка из Вриндавана)» — такое сознание должно поддерживать все время. (*Гопала-тапани Упанишада* 41-42)

Гопала-тапани Упанишада далее просвещает нас, что в написании *мантры* ОМ на *деванагари* мы можем обнаружить четыре объединенных слога, которые образуют один звук:

रोहिणीतनयो रामो अकाराक्षरसम्भवः ।
 तैजसात्मकः प्रद्युम्नो उकाराक्षरसम्भवः ॥
 प्राज्ञात्मकोऽनिरुद्धो वै मकाराक्षरसम्भवः ।
 अर्धमात्रात्मकः कृष्णो यस्मिन्विश्वं प्रतिष्ठितम् ॥

Слог «А» указывает на Блараму, первую экспансию Кришны, который является основанием всей Вселенной. Слог «У» указывает на Прадьюмну, который является Сверх-Сознанием Вселенной. Слог «М» указывает на Анирудху, который является Сверх-Сознанием каждой индивидуальной *атмы* во Вселенной. И точка (*бинду*) над «М» указывает на Шри Кришну, источник всех *аватар*. (*Гопала-тапани Упанишада* 55-56)

Медитация на *мантру* ОМ начинается подобным образом, и тот, кто воспринял это знание, понимает, что *мантра* ОМ идентична со Шри Кришной. Следующая концепция, обособленная в *Гопала-тапани Упанишаде*, определяет *мантру* ОМ в связи с Верховными Сущностями, Шри Шри Радхой-Кришной, мужской и женской формами Абсолютной Истины:

प्रणवत्वेन प्रकृतिं वदन्ति ब्रह्मवादिनः ।
 तस्मादौंकारसम्भूतो गोपालो विश्वसम्भवः ॥

Знающие и просветленные мудрецы утверждают, что основная потенция Кришны, Шри Радха, не отлична от Ом. Шри Кришна, тот, кто является творцом, поддерживающим и разрушителем Вселенной, так же не отличен от Ом. (*Гопала-тапани Упанишада* 58)

Если кто-то воспевает *мантру* Ом помня слова *Гопала-тапани Упанишады*, то он сможет достичь полного духовного совершенства. Но если кто-то считает *мантру* Ом проявлением безличного Брахмана, то он несомненно обманывает себя и лишает шанса на полное осознание Абсолютной Истины.

Таким образом, можно сказать, что йога и *мантра* медитация существовали с самого начала Вселенной. Как только Брахма получил *мантры* из трансцендентного мира, те же самые *мантры* были переданы, и с того же самого времени присутствуют, в цепи гуру-ученической преемственности (*парампаре*). Каждый должен получить подобные *мантры* для медитации от истинного гуру в цепи ученической преемственности. *Падма Пурана* предупреждает, что воспевание *мантр*, которые не были получены в надлежащей цепи ученической преемственности, не даст желаемых результатов:

सम्प्रदाय विहीना ये मंत्रस्ते निष्फलः मतः ।

Любая *мантра*, не полученная в цепи ученической преемственности, считается бесполезной.

Йога это не что-то созданное в результате социального развития в какой-то период истории. Она существовала с самого начала и передавалась через различные сообщества и цепи ученической преемственности, и Индия была ее главным центром с незапамятных времен.

Свидетельства о йоге в различных культурах

Йога представлена в археологических, культурных записях и в других цивилизациях, отличных от Индии. Некоторые ученые предполагают, что йога преобладала в Египетской цивилизации, и другие древние сообщества, такие как персы и греки, также практиковали йогические медитации. Говорится, что Пифагор был в Индии и встречался с гимнасофистами, «обнаженными йогами Индии». Он также путешествовал в Египет, где был инициирован в египетские медитации. В начале пятого века до нашей эры греческий философ Эмпедокл обучал медитации своих учеников. Эмпедокл говорил:

Вы должны опуститься ниже своих перегруженных мыслей и спокойно созерцать высокие реалии чистым, сфокусированным вниманием. Если вы выполните это, состояние вдохновенной ясности останется с вами на всю вашу жизнь, формируя ваш характер и принося вам пользу многими способами. Но, если вместо этого вы направите свое внимание на обыденные вещи, которые занимают большинство людей, на глупую чепуху, которая притупляет их умы, вы просто приобретете больше вещей, которые вы, в конечном счете, потеряете.

Позднее греческие и римские писатели, такие как Страбон, Диоген и Плутарх, записали некоторые эпизоды подвигов Александра Великого в Индии в четвертом веке до нашей эры. В книге Страбона «География» он приводит слова Онесекрития, одного из спутников Александра, который описывает гимнософистов, как практикующих отрешенность в «различных позах — стоя, или сидя, или лежа обнаженными и неподвижными». Онесекритий говорит, что эти гимнософисты считали высочайшей доктриной жизни «освобождение духа не только от боли, но и от удовольствия», веря в то, что «человек тренирует тело для того, чтобы его взгляды могли быть укреплены».

Диоген описывает, как греческий философ Пиррон из Элиды был под впечатлением от гимнософистов, когда путешествовал по Индии с Александром, и как он имитировал их привычки, когда вернулся в Грецию.

В первом столетии нашей эры Плутарх описал, как Александр пленил десять гимнософистов, которые подстрекали Саббаса (местного индийского царя) к восстанию против него. Говорилось, что эти гимнософисты были очень умны, поэтому Александр решил задать каждому из них трудный вопрос, заявив, что предаст смерти того, кто даст худший ответ. Более того, самый старший среди гимнософистов был назначен судьей этого состязания. Первого гимнософиста спросили: «Кого больше живых или мертвых?». Он ответил: «Живых больше, так как мертвые больше не существуют». Второго гимнософиста спросили, что производит более крупных животных земля или море? Он ответил, что земля, так как море является частью земли. Третьего гимнософиста спросили, какое животное наиболее хитрое? Он ответил, что наиболее хитрое животное то, которое человек еще не открыл. Четвертого гимнософиста спросили, почему он воодушевлял Саббаса на восстание? Он ответил: «Потому что я желал, чтобы он либо жил с честью, либо умер с честью». Пятого гимнософиста спросили, что старше день или ночь? Он ответил: «День — на один день!». Александр спросил шестого гимнософиста, как человек может завоевать наиболь-

шую любовь? Он ответил: «Если он обладает наибольшей властью, но ни в ком не вызывает страха». Седьмого гимнасофиста спросили, как человек может стать богом, а не человеком? Он ответил: «Совершив что-то, что человеку не под силу». Восьмого гимнасофиста спросили, что сильнее жизнь или смерть? Он ответил: «Жизнь сильнее, потому что она выдерживает так много несчастий». Девятого гимнасофиста спросили, как долго должен человек жить? Он ответил: «До тех пор, пока смерть не станет более привлекательной, чем жизнь». Повернувшись к судье, Александр попросил его высказать свое мнение. Старый гимнасофист заявил, что каждый ответил хуже другого. Услышав это, Александр сказал: «Если это так, тогда ты должен умереть за такое плохое суждение». «Этого не должно быть, — сказал судья. — «Только если ты соврал, когда сказал, что предашь смерти того, кто даст худший ответ». Александр был впечатлен умом индийских гимнасофистов и отпустил их с подарками.

Много людей во времена Иисуса и около того, такие как Аполлоний Тианский (греческий мистик), Саймон Магус (йог известный своей левитацией) и Мани (христианин-гностики) также путешествовали в Индию, где были посвящены в буддистскую медитацию. Гностическая традиция позднее внедрилась в христианство и произвела тексты, которые читаются как *Упанишады*. Иисус сам, по слухам, побывал в Индии и обсуждал философию Веданты с *брахманами* в Джаганнатха Пури. Вообще говоря, мы не думаем, что Пифагор, персы, греки, египтяне и ранние христиане были йогами, но факт состоит в том, что определенные практики йоги были частью их развития.

Как правило, люди также не считают, что буддизм является типом йоги, но это в большинстве своем потому, что у них недостаточно надлежащего понимания исторического развития буддизма. Хотя буддизм идеологически частично отличается от индийской йоги, он, тем не менее, является йогой. Буддисты сидят в тех же самых *асанах* и используют язык санскрита (или *пали*, происходящий из санскрита) для своих *мантр* и молитв. Одна из самых популярных форм буддизма в мире — это Тибет-

ский буддизм. Однако тибетцы изначально не были буддистами, но имели шаманскую культуру. Индийский йог Падмасамбхава пришел в Тибет и распространил там тантрический буддизм. Тибетский буддизм — это смесь из буддизма, шаманизма, *тантры* и йоги.

В Китае есть древняя система Тай-Чи, по-другому известная как китайская йога, которая существовала веками. В Японии мы также находим традицию дзен-буддизма, которая очень близка к йоге в ее практическом применении. Поэтому, можно легко сказать, что йога была также распространена во всем мире в древние времена, как и в современное время.

Йога как наука

Мы должны рассматривать йогу как науку сознания. В прошлом ученые не возлагали на йогу больших надежд, не думали, что она может дать нашему пониманию информацию, откуда мы приходим или каково происхождение нашей Вселенной. Но времена меняются — если вы исследуете, что сегодня нового в физике, вы иногда обнаружите цитаты из *Упаншиад* в статьях, представленных известными физиками, у которых есть представления о ведической литературе.

Несколько лет назад биолог по имени Роберт Ланца написал книгу под названием «Биоцентризм». Ланца, занимающий лидирующую позицию в мире, является практикующим врачом в области стволовых клеток и специалистом по клонированию. В лечении людей он использует регенерирующие стволовые клетки и белки человеческого тела. Это одновременно и очень сложная наука, и очень противоречивая тема среди некоторых слоев общества. Ланца потряс все научное сообщество заявив, что все, что мы знаем о Вселенной — неправильно. Теория говорит о том, что жизнь появилась во Вселенной как результат Большого Взрыва. Другими словами, жизнь развилась из материи. Однако Ланца утверждает, что Вселенная — это результат сознания. Сначала, хотя я и был впечатлен книгой Ланцы, я не думал, что научное сообщество было готово к такому значительному изменению их взгляда на мир. Но я обнаружил, что многие ученые восприняли Роберта Ланцу с предельной серьезностью, настолько, что сегодня многие научные исследователь-

ские институты, такие как Институт Макса Планка в Германии, имеют департаменты, полностью посвященные изучению сознания, как изначальной причины существования. Понимание, что сознание породило материю, и не наоборот, находится в совершенном соответствии с йогической и ведической концепциями.

Дарвин, и все те, кто следует по его стопам, фокусируются исключительно на эволюции материальных жизненных форм, происходящей от вида к виду, приходя к кульминации в человеческой форме жизни. Однако йогическая концепция фокусируется на эволюции сознания, которая существует в различных видах, пока она не достигнет человеческой формы. Человеческая жизнь — это возможность реализовать природу Абсолютной Истины и, в конечном счете, достигнуть *самадхи* для выхода за пределы мира рождения и смерти. Это и есть ведическая парадигма. Сознание существует перед и за пределами материи, и материя — это результат сознания. Из-за дефекта в сознании сформировалась материя, и таким образом проявляются материальные Вселенные, а мы живем окруженные материей.

Система йоги нацелена на то, чтобы опять приобрести чистое сознание, свободное от материи. Считается, что существует мир чистого света — *Веды* называют его *брахма-джьоти*. Некоторые древние тексты подсказывают, что внутри *брахма-джьоти* находятся духовные планеты за пределами этой материальной Вселенной, где есть духовная жизнь и формы чистого сознания. *Самадхи*, конечная цель йоги, — это граница между этим миром и миром чистого света и чистых форм из света. Эти формы из света называются планетами Вайкунтхи. Ученые еще не совсем на этой стадии понимания, но это уже гигантский шаг для ученых утверждать, что сознание создает материю.

С исторической точки зрения кажется, что чем дальше ты уйдешь назад, тем более точный ответ ты найдешь. Например, современные физики пытаются постичь то, что они называют темной материей, она занимает 84,5% нашей Вселенной. Вы не можете ее увидеть, вы не можете ее потрогать и вы не можете ее понюхать. Ученые до сих пор не выяснили точно, что такое тем-

ная материя, но предполагают, что она находится повсюду. Они называют ее «элементом», «темной материей», и это именно то, что они ищут, используя андронный коллайдер в Швейцарии, эксплуатация которого стоит почти миллион долларов в день. В соответствии с математическими вычислениями, если мы сложим вместе все, что мы можем видеть во Вселенной, все равно останется в 400 раз больше расчетной массы, чем видимой. Философия Санкхьи, которая является частью йоги, объясняет, что есть темная материя, и называет ее эфирным элементом. Санкхья говорит, что существует восемь материальных элементов: земля, вода, огонь, воздух, эфир, ум, разум и ложное эго. Эфирный элемент находится везде, его свойства используют пространство для существования. Современные физики только начинают понимать то, что мудрецы древней Индии объяснили на санскрите тысячи лет назад. Что же говорили древние йоги об устройстве Вселенной и сущности жизни? Если уже в то время они без многомиллионных опытов знали, что есть нечто за пределами нашего опыта, что влияет на Вселенную, почему бы нам не перенять их опыт о духовности и йоге?

Йоги и *риши* Индии в древние времена знали даже об атоме. Некоторые из ранних греческих мыслителей, такие как Демокрит и Левкипп, также философствовали о существовании мельчайших частиц, которые собираются вместе, чтобы образовать Вселенную — но никто ничего не говорили об атоме вплоть до XIX-го столетия. Если мы знаем, что *риши* Индии были правы насчет этих научных теорий, то почему мы должны считать само собой разумеющимся, что то, что они написали по поводу духовности, есть просто мифология? Альберт Эйнштейн считается одним из наиболее интеллектуальных ученых, которые появлялись в современном мире. Во время разработки своей Теории Относительности он не бросал все по выходным и не начинал писать истории для комиксов Марвел. Он не делал этого потому, что он находился на определенном уровне мышления.

Идея телепортации материальных объектов из одного места в другое (даже проходя через вещество) была впервые озву-

чена на Западе Николой Тесла в начале XX-го столетия. Эта же концепция может быть найдена в ведической литературе, написанной тысячи лет назад. Телепортация, которую показывают в голливудских фильмах, теоретически возможна согласно таким ученым, как Никола Тесла, но до конца она не была изучена современной наукой. И все же, мы видим, что йогическая литература говорит о *прапти-сидхе* — возможности протянуть руку в удаленное место и принести назад физический объект, например, йог в Южной Индии может протянуть свою руку и достать гранат из Афганистана.

Другой вопрос, который поднимается современными учеными, есть вопрос о жизни на других планетах. В соответствии с теоретическим физиком и космологом Стивеном Хокингом, почти определенно есть жизнь за пределами нашего мира. Опять же, эта концепция была хорошо изучена в йогической литературе. По описаниям, йоги могли путешествовать на другие планеты при помощи метода известного сегодня, как теория прохода через сворачивание или путешествие во времени — возможности свернуть время и пространство. И снова современная наука признает это теоретически возможным, хотя НАСА и ученые нашего времени не смогли этого достичь. Тем не менее, похоже, что йогам была известна эта *сиддха*, и они были в состоянии перемещаться на другие планеты за почти нулевое время. Это может быть найдено в литературе по йоге, и в настоящее время подтверждается теоретической математикой и физикой.

Губка-Боб йоги

Современная йога в большинстве случаев становится источником дохода. Но одним из самых важных условий йоги является то, что истинные знания йоги не могут быть проданы или куплены, они могут быть получены только в процессе взаимодействия между учителем и учеником. Тогда какая йога передается в разнообразных школах, *ашрамах*, *йогашалах* ученикам, если там продают техники йоги? Однако, в культуре йоги должно существовать вознаграждение учителя учеником. Оно известно, как *дакшина*. *Дакшина* — это не конкретная сумма денег или ценностей, а искреннее подношение ученика (в соответствии с возможностями) учителю в благодарность за получение знаний о йоге. *Дакшина* может быть в форме денег, подарка, или просто яблока, цветка.

Наиболее фундаментальные знания зачастую никогда не передаются ученику в коммерческой школе йоги, даже после уплаты чрезмерной цены! Есть два фундаментальных принципа йогического знания: во-первых, как указано в *Веданта-сутре*, *атхато брахма-джиджнаса* — «Теперь, в этой человеческой форме жизни, каждый должен постараться понять Абсолютную Истину». Второй фундаментальный момент йогического знания, это *ахам брахмаси* — «Я есть частица Брахмана, частица чистого сознания. Я не есть это материальное тело!» Брахман исходит, как духовное сияние трансцендентной формы Бхагавана Шри Кришны:

ब्रह्मणो हि प्रतिष्ठाहममृतस्याव्ययस्य च ।
शाश्वतस्य च धर्मस्य सुखस्यैकान्तिकस्य च ॥

Я (Кришна) — есть основа бессмертного, неуничтожимого Брахмана, являющегося сосредоточием вечной *дхармы* и высшего блаженства. (*Бхагавад-гита* 14.27)

Мы, как живые существа, являемся вечными частицами этого Брахмана, как указано в *Бхагавад-гите*:

ममैवांशो जीवलोके जीवभूतः सानातनः ।
मनःषष्ठानीन्द्रियाणि प्रकृतिस्थानि कर्षति ॥

Живые существа этого мира — Мои вечные частицы. Эти живые существа ведут борьбу с пятью чувствами и умом, который является шестым чувством, находящимся внутри (*Бхагавад-гита* 15.7)

Это есть фундаментальные принципы йоги и самоосознания, однако они полностью не учитываются почти во всех коммерческих школах так называемой йоги.

В соответствии с ведической мудростью, каждое индивидуальное живое существо странствует во Вселенной через миллионы и миллионы жизней в поисках внутреннего удовлетворения и Абсолютной Истины. Но только когда она встречает истинного гуру, ее поиски приходят к концу.

ब्रह्माणु ब्रमिते कौन भागवान जीव
गुरु कृष्ण प्रसादे पाय भक्तिता बीज

В соответствии со своей кармой все живые существа странствуют по Вселенной. Некоторые из них поднимаются на верхние планетарные системы, а некоторые спускаются на нижние планетарные системы. Среди многих миллионов странствующих живых

существ одно, которое очень удачно, получает возможность по милости Кришны связаться с истинным духовным учителем. По обоюдной милости Кришны и духовного учителя такая личность получает *мантра*-инициацию (*дикишу*) и наставления (*шикишу*) в *бхакти-йогу*, лучшую систему йоги, таким образом, приобретая возможность выйти за пределы мира рождения и смерти. (*Чайтанья-чаритамрита*, *Мадхья-лала* 19.151)

Ситуация сегодня такова, что те, кто обучались йоге у учителя ничего не платя, затем все переиначили и продают эти техники множеству наивных людей с запада. Само по себе это полное нарушение морального кодекса йоги.

Майсур в Южной Индии сейчас превратился в центр йоги из-за последователей Б. К. С. Айенгара и Паттабхи Джойса. Во времена моей молодости такими центрами были Харидвар и Ришикеш — в особенности в то время был знаменитым йогом Свами Шивананда из Ришикеша. Самые первые уроки йоги я получил у ученика Шивананды, Свами Вишнудевананды. Первой практикой, которую мы выучили, было пропускание веревки в нос и затем наружу через рот (*сутра-нети*). Следующей — проглатывание около 20 футов (7 метров) хирургической марли (*дхаути*), что является очищающим упражнением, при помощи которого удаляются желчь и отходы в желудке, из-за которых образуются токсины. Затем было очищение кишечника, а за ним следовало упражнение по очищению носовых пазух с помощью воды (*джала-нети*), которое является важным для практики *пранаямы*. Все эти упражнения известны как *крии*. Только после выполнения всех этих *крий* и следования строгой вегетарианской диете, мы изучали *асаны* и *пранаяму*! Это настоящая система йоги. А вот теперь попробуйте продать ее как вступительную часть к йоге в студии Нью-Йорка или Калифорнии!

В наше время люди просто учатся выполнять некоторую растяжку, которая больше подходит к аэробике, чем к настоящей

йоге, и они делают это на губчатом резиновом коврикe, который сам по себе токсичен. По этому поводу мой друг саркастично бросил фразу «Губка-Боб йоги». Древний текст на санскрите, известный как *Йога Йаджнавалкья*, утверждает, что йогой нужно заниматься на ковриках из травы *куша*. И традиционно йоги выполняют *асаны* на ковриках из волокон травы, шерсти, хлопка, или даже шелка, но никогда на ковриках, сделанных из пластика или губчатой резины.

Йога должна выполняться с чистым умом, телом, питанием и окружением. Это первый шаг в йоге. Каждый должен пройти через внутреннее физическое очищение из-за большого количества токсинов в суставах и мускулах. Существует так много нежелательных мыслей в уме, поэтому также есть необходимость в умственном очищении — другими словами, йога без очищения не является йогой вообще.

Очищение продолжается с помощью *пранаямы*. Я недавно узнал, что некоторые спецслужбы в вооруженных силах США, такие как Морские Котики, практикуют *пранаяму*. Они выполняют упрощенную *пранаяму*, чтобы успокоить свой ум и нервы перед тем, как их посылают на задание. *Пранаяма* очень, очень сильна. Только после *пранаямы* начинается медитация. Много людей посещают классы, где инструктор говорит: «Мы собираемся научить вас нескольким *асанам*, а потом мы собираемся научить вас медитации!» Они начинают медитировать, но *пранаяма* отсутствует между *асанами* и медитацией. Вы не сможете медитировать до тех пор, пока не сможете управлять вашими жизненными воздушными потоками. Когда вы практикуете *пранаяму*, ум немедленно становится более умиротворенным. К несчастью, *пранаяма*, очищение кишечника и *крии* не самые увлекательные вещи для выполнения, поэтому их и не рекламируют в коммерческих сообществах йоги. Кто-то может сказать: «Все в порядке! Если люди просто начнут заниматься, позже они постепенно войдут в курс более серьезных ступеней йоги, и, в конце концов, все поймут правильно». Что же на самом деле? — подавляющее большинство людей никогда до этого не

доходят. Они думают, что то, чему их научили с самого начала — это все, что есть. Большинство из них не обучают, что существуют более серьезные стадии этого процесса. Многим даже не говорят, что йога происходит из Индии! Даже если это и делается, очень редко можно найти кого-то, кто знает, что подразумевает под собой высшая цель йоги, и что высших стадий йоги можно достичь только через *абхьясу* (постоянную практику), а не просто поприсутствовал на еженедельном классе или на месячном курсе на выезде.

Я не подписан на *Журнал Йоги (Yoga Journal)*, но, когда бы я не посещал Соединенные Штаты, я пользуюсь возможностью почитать несколько прошлых выпусков. Я не помню, чтобы я когда-либо видел статью о *самадхи* в *Журнале Йоги*. *Самадхи* — это слово на санскрите, обозначающее предельную стадию чистого сознания, которая является главной целью достижения через йогу. *Асаны* являются очень популярными, но это, в большей части, есть самый неважный раздел йоги. *Асаны* предназначены для подготовки тела к медитации. То, что я много раз встречал в *Журнале Йоги* и похожих изданиях по йоге, — это статьи сосредоточенные на снижении веса и коррекции фигуры, но ничего ведущего к самоосознанию.

Время от времени некоторые люди задают вопросы касающиеся действительной природы йоги — откуда она пришла, что она из себя представляет, каковы подлинные йогические процессы. Это хорошо, но доминирует коммерческая сторона йоги. Несмотря на тот факт, что коммерческая йога делает людей здоровее и счастливее, она упускает фундаментальную цель йоги. Йога означает объединение с Верховным Сознанием, но так называемая йога коммерческих студий полностью сосредоточена на побочном эффекте ощущения здоровья и силы. Это не йога, а *бхога*, что означает увеличение чьего-то чувственного удовольствия.

Множество учителей больше заинтересовано в продаже йоги, чем в ее действительном преподавании. Я не буду называть имен, но я знаю некоторых учителей из Индии и некото-

ЙОГА ВИЧАР

рых, которые были в Индии, кто знал точно, что делал, — они просто продавали продукт. Они не обучали своих учеников тому, что йога из себя действительно представляет.

Вегетарианская/веганская диета

Несколько лет назад я ездил на серфинг на острова Лакшадвип и встретился там с сертифицированным *аштанга-йогом*, который обучался у знаменитого инструктора йоги из Майсора, и как и я, был любителем серфинга. По профессии он был архитектором и работал на принца Дубая. Он практиковал йогу в течение восьми лет, и во время нашего с ним разговора я был очень удивлен, узнав, что он даже и не предполагал, что быть вегетарианцем — это наиболее существенная часть того, чтобы быть йогом! Я был очень расстроен несколько лет спустя, услышав, что он скончался от инфаркта. Доктора приписали это тому, что он придерживался нездоровой невегетарианской диеты и его употреблению фастфуда. К несчастью, он не стал следовать нескольким элементарным принципам йоги, и это привело к его безвременной кончине.

Беседуя с ним, я объяснил, что на фестивали Кумбха Мела, которые проводятся в Индии каждые двенадцать лет, собираются тысячи йогов всевозможного рода, и некоторые из них имеют династии, идущие на десятки тысяч лет назад. Они все вегетарианцы. На Кумбха Меле, если кто-то будет готовить мясо или попытается продать мясо, это вызовет массовый протест. Для индийского йога даже думать о чем-либо кроме вегетарианской или, возможно, веганской диеты является дикостью, граничащей с абсурдом.

Недавно я с удивлением прочитал статью в популярном журнале по йоге об *ахимсе* (не причинении зла), которая прямо-таки отстаивала употребление мяса в пищу. В соответствии с автором, никому не нужно становиться вегетарианцем или веганом. Ее понимание *ахимсы* сводилось к «размышлениям о способах, которыми вы могли бы поддержать себя, чтобы стать добрее, нежнее и не проявлять насилия к самому себе» — это включало в себя мясную еду, если она позволяла вам чувствовать себя лучше. Эта невероятно эгоистичная мысль соответствует старому изречению «если это доставляет удовольствие, делай это». Та статья совершенно упустила из вида фундаментальный принцип *ахимсы*, который означает ненасилие по отношению к любому живому существу, а не только ненасилие по отношению к самому себе.

Для того, кто действительно понимает, что такое йога, употребление мяса является невыносимым, но многие учителя сегодня ничего про это не скажут из-за боязни потерять ученика (что можно перевести как «потерять клиента»). Они даже не отважатся принять на себя риск, сказав: «Вегетарианство есть важный принцип — не только для здоровья человека и благосостояния животных, но также и для окружающей среды, в которой мы живем». Уменьшение жестокого обращения с царством животных до нуля должно быть нашей задачей первостепенной важности, но в случае с коммерческой йогой никто не подчеркивает этот момент. Если вы наткнетесь на него самостоятельно, тогда инструктор по йоге может сказать: «Да, это хорошо». В большинстве случаев инструктора сами не следуют вегетарианству потому, что они не поняли важность этого принципа. Йога, которой учат сегодня, — это как фрагмент щеки Моны Лизы: только часть ее улыбки видна, а не целая картина.

В настоящий момент многие вегетарианцы перешли на веганскую диету, отвергнув молоко и все молочные продукты. Это потому, что получить по-настоящему натуральное молоко в западных странах очень сложно, а с коровами

на коммерческих молочных фермах очень плохо обращаются. Хотя это, конечно, достойно похвалы, веганскую диету не следует считать йогической диетой высшего качества. В действительности, в соответствии с *Ведами*, идеальная йогическая диета, практикуемая йогами, состояла из молока и, изредка, нескольких диких фруктов и ягод из джунглей.

В текущее время необходимость уменьшить убой животных стала большой политической проблемой в Индии. С марта 2017 года все бойни были полностью запрещены в святых городах Матхуре, Вриндаване, Харидваре, Ришикеше и других. Это включает убой птицы, коз, овец, волов и коров. Проблема убийства коров обсуждается на национальном уровне, и оно уже запрещено в нескольких штатах с возможным пожизненным заключением для нарушителей. Убийство коров и современные бойни существовали в Индии только короткое время. До этого убийство коров, массовый забой животных и даже употребление яиц в пищу считалось отвратительным — и не только йогами, но и индуистским обществом в целом.

Наши читатели, возможно, удивятся, узнав, что в предыдущие времена убийство коров было запрещено не только в Индии, но и также в других странах, таких как Япония, Китай, древний Египет и т.д. История того, как убийство коров началась в Японии такова: в 1853 году Командующий флотом США Перри ударил пушками своего корабля по порту Эдо, заставив суверенную нацию Японии подчиниться торговым взаимоотношениям с Соединенными Штатами. Вскоре после этого, небольшой буддистский храм под именем Гуокусен-джи был переделан в первое Посольство США, возглавляемое Генеральным Консулом Таунсендом Харрисом. Заняв офис, он приказал привести корову, и там она была забита и зажарена для его обеда. До этого события ни одна корова не была забита в Японии. В 1931 году это посольство снова стало храмом, и было переименовано в «Храм забитой коровы». Даже сегодня японцы регулярно приходят в это место

поклонения для предложения благовоний и цветов, и молятся о прощении за это осквернение.

Что часто является предметом непонимания — это почему корову защищают, чтут и даже поклоняются ей, в зависимости от культуры страны. Главная причина этого в том, что корова — это поставщик, и два самых важных продукта коровы это молоко и навоз. Навоз коровы, с практической точки зрения, — это цельное удобрение и антисептик. Моча коровы имеет медицинскую ценность в природных медицинах Аюрведы, Китая и Юнани (*древнеиндийская медицинская система — прим. переводчика). Наиболее важное из всего — это молоко коровы, которое является полнокомпонентным источником витаминов, белков и энергии для людей. Мы можем видеть, что во все времена человеческие существа от младенчества до старческого возраста кормились и получали пользу от употребления цельного молока. Цельное молоко считается чудодейственной пищей — из него может быть произведено так много питательных молочных продуктов. Из-за этого корова, в избытке дающая молоко, имеет важное значение для развития тела и ума, — поэтому ее защищают, чтут, и ей поклоняются. В Индии корову считают одной из семи матерей, а бык считается отцом, потому что он помогает человеку вспахивать поля, производить зерно, овощи и травы, которые поддерживают жизнь. По этой причине в развитых цивилизациях Азии, в некоторых частях Европы и Северной Африки корова и бык никогда не забивались для употребления в пищу. Семь матерей ведической культуры, как определяет великий святой Чанакья, таковы:

आत्ममाता गुरोःपत्नी ब्राह्मणी राजपत्निका
धेनुर्धात्री तथा पृथ्वी सप्तैताः मातरः स्मृताः ।

Своя собственная мать, жена гуру, жена брахмана, жена царя, корова, кормилица и Земля — должны считаться нашими семью матерями. (*Чанакья Нити Шастра* 5.23)

Жизнь в ашраме

Существуют различные типы *ашрамов* в мире — и они не все одинаковые. Некоторые *ашрамы* могут быть похожими друг на друга, но по мере прогресса ученика уникальные внутренние особенности *ашрамов* становятся заметны. У *ашрамов* есть своя собственная идентичность и специфические интересы. Также они могут иметь небольшие философские различия, но все истинные *ашрамы* следуют стандартам ведической литературы и стандартам, установленным осознавшими себя йогами и *ачариями*.

Некоторые *ашрамы* и гуру-шарлатаны могут учить, что вы обладаете высшей силой. Они могут уверять вас, что во время медитации вы управляете солнцем, луной, дождем и т. д. *Ашрамы*, которые преподают такие идеи, не являются традиционными и, конечно, не являются подлинными в строгом смысле ведического и йогического учения. Но мы — люди, мы не можем управлять своей судьбой, что уж говорить о солнце и луне? Мы не знаем, сколько волос на нашей голове, мы не в состоянии объяснить многие процессы в нашем организме. Наше «я» — это божественная искра, подобная искре костра, или лучу света, исходящему от солнца. Наше «я» — качественно такое же, как Абсолютная Истина, но количественно отличное. Искра обладает качествами огня, но не обладает полнотой огня, луч света обладает качествами солнца, но не имеет полного могущества солнца. Являясь частью Абсолютной Истины, живые существа обладают некоторыми качествами Абсолютной Истины, но не в полной мере. Существует популярная бенгальская поговорка

среди обычных людей Индии: «Ята мата, тата патха» — «Какую бы ты дорогу ни выбрал, она приведет тебя к той же цели» (все дороги ведут в Рим), но в подлинных *ашрамах* этому не учат. Существуют три стадии самоосознания, указанные в *Ведах*, *Упанишадах* и *Бхагавате*:

वदन्ति तत्त्वविदस्तत्त्वं यज्ज्ञानमद्वयम् ।
ब्रह्मेति परमात्मेति भगवानिति शब्दयते ॥

Абсолютная Истина осознается в трех стадиях понимания видящими Истину, и все три из них являются идентичными. Эти три стадии Абсолютной Истины выражаются, как Брахман, Параматма и Бхагаван. (*Бхагавата 1.2.11*)

Брахман означает осознание духовного сияния, излучаемого Абсолютной Истиной, Шри Кришной. Параматма означает осознание локализованного присутствия Личности Абсолютной Истины, Шри Кришны, расположенной в сердцах всех живых существ, направляющей их странствия через миллионы миллионов жизней. Бхагаван означает осознание имени, образа, качеств и деяний Абсолютной Истины, Шри Кришны. Эти три стадии осознания упоминаются во всей йогической литературе Индии — Кришна, как сияние Брахмана, Кришна, как локализованное сознание во всех живых существах и Кришна, как Бхагаван, Прекрасная Реальность.

И если вы следуете определенным путем, он может вас привести только к конкретному уровню осознания, потому что это все, к чему он ведет. Но пути в йоге не обязательно ведут к окончательному осознанию Бхагавана. Некоторые пути йоги поднимают человека только на стадию Брахмана, другие — на стадию Параматмы, третьи, такие как практика *бхати-йоги*, ведут к осознанию Бхагавана. Эти практики известны, как *садхана*. *Садхана* включает в себя такие вещи, как подъем ранним утром в 4 часа, немедленное принятие омовения и выполнение других йогических очистительных процедур, затем выполнение

медитации и *мантра*-медитации, такой как *мантра* ОМ, *гаитри мантра*, *гопала-мантра*, *кама-биджа мантра* и *Харе Кришна маха-мантра*:

हे कृष्ण हे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हे हे हे राम हे राम राम राम हे हे

Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе

Эти действия обычно выполняются между пробуждением и восходом солнца или вскоре после этого. ОМ и *гаитри* медитация выполняются три раза в день на восходе, в середине дня и на закате, тогда как *маха-мантра* медитация может выполняться в течение всего дня и не ограничивается временем, местом и обстоятельствами. В жизни *ашрама* день часто заполнен обычными практиками преданного служения, например, изучением *Вед* и философии йоги, работой в садах *ашрама*, выполнением базовых работ по поддержанию *ашрама*, и, временами, выполнением ведических ритуалов, соблюдением дней поста и проведением духовных фестивалей. Йог в *ашраме* занят 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и 365 дней в году различными практиками йоги. Настоящий йог — это не тот, кто практикует йогу только несколько минут пару раз в неделю. Процесс самоосознания требует прилежания в течение всей жизни. Жизнь в *ашраме* — лучшее место для достижения этого. Некоторые люди останутся в *ашраме* на несколько недель, шесть месяцев, на год или два, а некоторые проведут там целую жизнь.

На санскрите слово «*ашрам*» буквально означает «место без работы», но, если вы останетесь дольше, чем на несколько дней, кто-нибудь, в конце концов, вручит вам метлу, тряпку, или попросит сделать какую-нибудь работу в саду. «*Ашрам*» означает «место без материальной работы». В этом мире мы работаем, чтобы заработать на жизнь, чтобы приобрести материальное имущество, или для того, чтобы увеличить славу и приобрести имя. Также некоторые люди работают на благо всего общества, но такие люди чрезвычайно

редки. Большинство просто работает для самих себя и своего расширенного «я», которое означает свою семью или свое общество. В *ашраме* же все, что вы делаете, вы делаете не для себя, а для своего духовного «я».

Закон кармы

«**К**арма» означает «работа», а «работа» означает «реакция». Это похоже на третий закон Ньютона: «На каждое действие существует равное ему, но противоположное действие». Поговорка «поступай с другими так, как хочешь, чтобы поступали с тобой» базируется на кармическом понимании. Если вы оскорбляете людей и заставляете других страдать, то же самое, в конце концов, произойдет и с вами. Конечно, карма обыкновенно поднимется в терминах человеческого поведения и наших взаимоотношений с другими людьми. Однако это понятие должно быть расширено на все окружение, и, в частности, на наших друзей-животных. Эгоистичные деяния запускают плохую реакцию.

Большинство людей думает, что карма — это нечто плохое, но, фактически, слово «карма» означает «хорошие результаты». Если вы изучите законы кармы, вы обнаружите, что есть три типа: карма, викарма и акарма — хорошая реакция, плохая реакция и отсутствие реакции.

Карма означает «хорошая работа для вашей следующей жизни». Для йога существует не только одна жизнь. Мы здесь и сейчас, в этом времени и пространстве, и мы были бесчисленное множество раз до этого, в этой Вселенной и других. Вопрос в том, куда мы пойдем после, и в каком состоянии сознания мы будем в следующей жизни? Это есть реинкарнация или самсара. То, что называется «я», известно на санскрите, как атма, и это атма путешествует от одного тела к другому, принимая

формы различных видов, в соответствии со своими хорошими или плохими поступками в жизни. *Атма* никогда не прекращает своего существования, она всегда была и всегда будет.

न त्वेवाहं जातु नासं न त्वं नेमे जनाधिपाः ।

न चैव न भविष्यामः सर्वे वयमतः परम् ॥

Никогда не было времени, когда ты, или Я, или все эти воины, собравшиеся здесь, не существовали. И в будущем мы никогда не прекратим своего существования.
(*Бхагавад-гита* 2.12)

«*Викарма*» означает «плохие результаты». «Убей и будешь убит» — это закон *викармы*. Мы вовлечены во многие вещи в этом мире, которые причиняют страдания другим существам, и эти страдания, в конце концов, возвращаются обратно к нам. Для того чтобы есть мясо, необходимо убивать животных. На санскрите слово обозначающее «мясо» — это «*мамса*», составное слово («*мам*» — «я», «*са*» — «он»). Значение таково: «В этой жизни я убиваю его, а в следующей жизни он убьет меня!» Люди удивляются, почему мир такой, какой он есть. Почему существует страдания? Проблема страданий — это то, что беспокоило каждого философа и каждого религиозного деятеля в мире с начала истории. Индия осознала эту проблему тысячи лет назад, и поняла, что страдания базируются на законах *кармы*. До тех пор, пока люди будут совершать жестокость для того, чтобы себя прокормить, и, в частности, массово забивать животных, страдания всех типов будут продолжать существовать — войны, болезни, терроризм и т. д. По утверждению некоторых людей, оружие массового поражения — это прямая реакция на фабрики массового забоя животных. Если мы хотим мира в этом мире, тогда мы должны уменьшить нашу жестокость по отношению к царству животных.

Работа, которая производится в *ашраме*, не производит обратных материальных действий — она называется «*акарма*», или «работа, которая не производит дальнейших материаль-

ных реакций для наслаждения или страдания». *Акарма* — это действия такие, как *садхана* и практики преданного служения, которые помещают вас в трансцендентное состояние. *Акарма* приводит каждого на более высокий план, трансцендентное измерение, где нет хорошего или плохого. Хорошее и плохое — это просто двойственность материального мира. *Акарма* возвышает сознание каждого и в итоге помогает нам достичь жизни за пределами материи. В йоге это называется «*самадхи*» (совершенство).

Однажды один из моих учеников спросил меня: «Вы можете видеть Бога?» Я ответил: «Ты имеешь в виду, что ты не можешь?» Это просто зависит от восприятия. Это не то, что я смотрю в небо, на солнце, или на океан, и я вижу Кришну, танцующего со своей флейтой. Нет — при помощи эволюции сознания я понимаю, что проявления этой Вселенной и всех живых существ в ней происходят из этого Верховного Духовного Существа. В этом смысле, да, я могу видеть Бога. А для того, у кого нет подготовки, опыта, или очищенного сознания, все видится совершенно обыденным.

Из *Бхагавад-гиты* мы узнаем, что Кришна является Верховным Сознанием Существом, из которого исходят все другие мельчайшие частицы сознания. Он известен, как Йогешвара, повелитель всех йогов. Он рассказывает *Бхагавад-гиту* своему ученику Арджуне и показывает ему, что все обладает духовным измерением — вам просто нужны глаза, чтобы увидеть это.

Мы думаем, что мир здесь для того, чтобы мы им наслаждались, но чем будут наслаждаться следующие поколения? Ничего не останется, если мы не обуздаем наш нынешний дух наслаждения. Если наслаждение — это то, для чего существует этот мир, то почему у нас заканчивается так много необходимых вещей? Другими словами, с философской точки зрения, наслаждение не может быть духом этого мира. Взгляд на этот мир должен состоять в том, что мы являемся органичным духовным целым, мы все взаимозависимы, мы здесь не для того, чтобы наслаждаться, мы здесь для просветления. Если мы будем думать

ЙОГА ВИЧАР

подобным образом, тогда эксплуатация элементов этого мира и природы будет сильно уменьшена, а атмосфера мира и процветания восторжествует — это и есть Вайкунтха.

Бхакти йога – высшая система йоги

Утверждение, что *бхакти-йога* является высшей системой йоги, может показаться пристрастным, но это, на самом деле, факт. Глубокое изучение йоги показывает, что преданность существует во всех системах йоги для тех, кто хочет добиться какого-то успеха. В йоге каждый должен быть воздержанным и непреклонным:

संकल्पप्रभवान्कामंस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥

Каждый должен практиковать йогу с решительностью и непреклонностью ума. Для того, чтобы заниматься йогой, он должен отвергнуть все мысли, которые создают материальные желания, и используя ум отвлечь чувства от объектов чувств. (*Бхагавад-гита* 6.24)

Подобная целеустремленность требует, чтобы занимающийся был предан. Однако, когда дух преданности (*бхакти*) преобладает полностью, он становится системой сам по себе — системой *бхакти-йоги*. Это всеобъемлющая наука того, как полностью посвятить себя высочайшему аспекту самосознания. Два наиболее существенных процесса в *бхакти* известны как *шравана* и *киртана*. *Киртана* — это воспевание *мантр* в группе, что практиковалось в Индии в течение столетий, и совсем недавно стало популярным в некоторых

западных странах. Наиболее значимой из всех *мантр* является *Харе Кришна Маха-мантра*, которую популяризовал Шри Чайтанья Махапрабху, *аватара* Шри Кришны, который появился в Индии в XIV-ом столетии:

हरे कृष्ण हरे कृष्ण कृष्ण कृष्ण हरे हरे
हरे राम हरे राम राम राम हरे हरे

Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе
Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе

Однако процесс *киртана* должен быть предварен процессом *шравана*. *Шравана* означает: услышать или получить *Харе Кришна мантру* от истинного гуру. Как было замечено ранее, этот и все другие разделы йоги не должны продаваться ученикам. Это знание должно прийти через настоящую систему «гуру-ученик», и не передаваться от одного неквалифицированного ученика другому. Выполнение *киртана* без связи с авторитетной системой йоги является просто развлечением и самообманом. Гуру дарует *мантры* искреннему ученику с целью очищения. На санскрите слово «*мантра*» означает «освобождение ума» (*манах-трайате*). Ум — это центр материальных желаний, заблуждений, беспокойств, разочарований, похоти, гнева и жадности:

कामोमन्युर्मदोलोभः शोकमोहभयादयः ।
कर्मबन्धश्च यन्मूलः स्वीकुर्यात्को नु तद्बुधः ॥

Какой разумный человек будет доверять уму, который является первопричиной похоти, гнева, гордости, жадности, сетований, иллюзий и страха? Все это создает рабство *кармы*. (*Бхагавата* 5.6.5)

Тот, кто получил *мантры* для *киртана* и медитации от истинного гуру, быстро становится свободным от всех материальных желаний и прогрессирует духовно. Система медитации в *бхакти-йоге* состоит из двух частей — воспевания *мантр* и

действий, совершаемых в преданности. Действия в преданности сами по себе являются медитацией, и это позволяет *бхакти-йогу* быть занятым медитацией в течение всего дня. Другие системы медитации обычно ограничены несколькими минутами, часом, или около того. Поэтому, для того чтобы полностью погрузиться в медитацию, система *бхакти-йоги* является лучшей.

Самореализация через *бхакти-йогу* является одновременно откровением и достижением. Те, кто осознал Абсолютную Истину через *бхакти-йогу*, не только обладают духовностью внутри себя пока находятся в телесном существовании, но, после оставления нынешнего материального тела в момент смерти, осознавшие себя *бхакти-йоги* получают духовное тело в духовной Вселенной на одной из планет известных как Вайкунтха или Голока. Последователи второстепенных систем йоги могут достичь осознания Брахмана или Параматмы, но осознание Шри Кришны, как Бхагавана, может быть осуществлено только в системе *бхакти-йоги*. Это также подтверждено Патанджали Муни, авторитетом *аштанга-йоги*:

ईश्वरप्रणिधानाद् वा ।

Каждый должен быть предан Ишваре. (*Йога-сутры* 1.23)

Этот Ишвара на самом деле Бхагаван Шри Кришна, что также указано в *Брахма-самхите* сложной Брахмой (первым живым существом во Вселенной, занимающимся йогой), как приведено ниже:

ईश्वरः परमः कृष्णः सच्चिदानन्दविग्रहः ।
अनादिरादिर्गोविन्दः सर्वकारणकारणम् ॥

Кришна, известный как Говинда, является Верховным Управляющим (Ишварой), который обладает формой вечности, знания и блаженства. У Него нет начала, и Он причина всех причин. (*Брахма-самхита* 5.1)

Тот, кто осознал Брахман и Параматму, войдут в Брахман. Но только йоги в *бхакти-йоге* имеют квалификацию и осознание, чтобы войти на Вайкунтху и Голоку. Те, кто входит в Брахман либо через осознание Брахмана, либо осознание Параматмы, должны будут вернуться в материальный мир рождения и смерти потому, что вечное существование является неполным без трансцендентного блаженства (*ананда*). Полностью *ананда*, в действительности, может быть найдена только на Вайкунтхе и Голоке. *Ананда* Брахмана является отрицательным блаженством, имеющим в своей основе эйфорию от мгновенного освобождения из когтей рождения и смерти. Такая *ананда* сравнивается с количеством воды, которую можно найти в следе от копыта коровы, тогда как *ананда* Вайкунтхи и Голоки сравнивается с бесконечно большим океаном. Те, кто достигает такой *ананды*, осозная Шри Кришну, как Всевышнюю Абсолютную Истину, под руководством истинного гуру, считаются величайшими йогами:

योगिनामपि सर्वेषां मद्गतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान्भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥

Я считаю, что лучшими из всех йогов являются *бхакти-йоги*, кто расположен во Мне, кто медитирует на Меня и кто поклоняется Мне с твердой верой. (*Бхагавад-гита* 6.47)

Подобные йоги входят на планеты Вайкунтхи и Голоки и никогда снова не возвращаются в этот мир рождения и смерти:

न तद्भासयते सूर्यो न शशाङ्को न पावकः ।
यद्गत्वा न निवर्तन्ते तद्भाम परमं मम् ॥

Моя Высшая Обитель (Голока) не освещена ни солнцем, ни луной, ни огнем. Однажды достигнув этой обители, никто не возвращается. (*Бхагавад-гита* 15.6)

Описание духовной планеты Голоки и Шри Кришны, Прекрасной Реальности, дано в *Брахма-самхите* следующим образом:

श्रियः कान्ताः कान्तः परमपुरुषः कल्पतरवो
द्रुमा भूमिश्चिन्तामणिगणमयी तोयममृतम् ।
कथा गानं नाट्यं गमनमपि वंशी प्रियसखी
चिदानन्दं ज्योतिः परमपि तदास्वाद्यमपि च ॥
स यत्र क्षीरब्धिः स्रवति सुरभीभ्यश्च सुमहान्
निमेषार्द्धाख्यो वा व्रजति न हि यत्रापि समयः ।
भजे श्वेतद्वीपं तमहमिह गोलोकमिति यं
विदन्तस्ते सन्तः क्षितिविरलचाराः कतिपये ॥

Я поклоняюсь божественной обители, Глоке, где богини удачи являются любящими супругами Верховной Личности Шри Кришны, и Он их единственный возлюбленный. В этом месте каждое дерево — это дерево исполнения желаний; земля состоит из самоцветов; вода — нектар; каждое слово — песня; каждый шаг — танец; флейта — самая дорогая спутница; свет полон духовного блаженства и вещи там божественны; там огромный океан молока постоянно протекает из миллионов коров; там время не проходит даже на полмгновенья. Это царство, Голока Вриндавана, известно только очень немногим самоознавшим себя йогам в этом мире. (*Брахма-самхита* 5.56)

चिन्तामणिप्रकरसद्मसु कल्पवृक्ष लक्षावृतेषु सुरभीरभिपालयन्तम् ।
लक्ष्मीसहस्रशतसम्भ्रमसेव्यमानं गोविन्दमादिपुरुषं तमहं भजामि ॥

Я поклоняюсь Кришне, Изначальной Личности, кто пасет коров, пребывая в том божественном царстве, где жилища построены из

философского камня, окруженные миллио-
нами деревьев, исполняющих желания. Сот-
ни тысяч богинь удачи постоянно служат
Ему с великой заботой и вниманием. (*Брах-
ма-самхита* 5.29)

वेणुं क्वणन्तमरविन्ददलायताक्षं वर्हावतंसमसिताम्बुदसुन्दराङ्गम् ।
कन्दर्पकोटिकमनीयविशेषशोभं गोविन्दमादिपुरुषं तमहं भजामि ॥

Я поклоняюсь Кришне, Прекрасной Реаль-
ности, который играет на Своей флейте, чьи
глаза — словно лепестки расцветшего лото-
са. Его голова украшена перьями павлина,
и Его чарующий облик, оттенка грозových
облаков, настолько привлекателен, что оча-
ровывает миллионы божеств любви. (*Брах-
ма-самхита* 5.30)

आलोलचन्द्रक-लसद्वनमाल्यवंशी रत्नाङ्गद प्रणयकेलिकलाविलासम् ।
श्यामं त्रिभङ्गललितं नियतप्रकाशं गोविन्दमादिपुरुषं तमहं भजामि ॥

Я поклоняюсь Кришне, Верховной Лично-
сти Бога, чья шея украшена гирляндой из
лесных цветов, покачивающихся из стороны
в сторону. Его руки, держащие флейту, укра-
шены браслетами из драгоценных камней.
Его изогнутый трижды образ Шьямасундара
проявлен вечно, когда Он наслаждается
Своими различными играми божественной
любви. (*Брахма-самхита* 5.31)

प्रेमाञ्जनच्छुरितभक्तिविलोचनेन सन्तः सदैव हृदयेषु विलोकयन्ति ।
यं श्यामसुन्दरमचिन्त्यगुणस्वरूपं गोविन्दमादिपुरुषं तमहं भजामि ॥

Я поклоняюсь Кришне, кого вечно созер-
цают те, чьи глаза умащены бальзамом бо-
жественной любви. Его предвечный образ
Шьямасундары вечно наделен непостижи-

БХАКТИ ЙОГА – ВЫСШАЯ СИСТЕМА ЙОГИ

мыми качествами, и Он всегда находится
в сердцах, посвятивших себя Ему йогов.
(*Брахма-самхита* 5.38)



Заключение

Перепразируя *Бхагавату*, высший объект йогического знания — это Шри Кришна, Прекрасная Реальность. Целью совершения ритуалов и подношений является доставить удовольствие Кришне. Йога существует для Его осознания. Все действия, в итоге, вознаграждаются только Им. Он является высшим знанием, и все аскезы выполняются для того, чтобы узнать Его. *Дхарма* означает оказывать Ему любовное служение. Он — высшая цель жизни. *Дхарма* всего человечества — это Кришна-*бхакти*. Такое *бхакти* должно быть непрерывным и беспрерывным для того, чтобы полностью удовлетворить наше «я». Оказывая преданное служение Шри Кришне, каждый немедленно получает благочестивое знание и отсутствие привязанности к миру. Все трудовые отношения несомненно предназначены для полного освобождения — они никогда не должны выполняться для материальной выгоды. Более того, в соответствии с великими мудрецами, тот, кто трудится ради этой конечной цели, никогда не должен использовать материальную выгоду для культивирования чувственного удовлетворения.

Жизнь не должна быть направлена на удовлетворение чувств. Нужно только желать здоровой жизни или самосохранения, так как человеческое существо предназначено для познания Абсолютной Истины (*атхато брахма джиджнаса*). Ничто другое не должно быть целью деятельности. Серьезный и пылкий ученик йоги, хорошо вооруженный знанием и отречением, осознает Абсолютную Истину, совершая процесс *бхакти*,

как учит гуру и ведическая литература. Поэтому с вниманием, удерживаемым только в одном направлении, каждый должен постоянно слушать о Шри Кришне, сосредотачивать свое внимание на Нем, прославлять Его и помнить о Нем, *Йогешваре* (Господине Йоги), кто является защитником всех предавшихся Ему существ. Шри Кришна удаляет желание материального наслаждения из сердца йога, того кто развил необходимость слушать Его послание, само по себе добродетельное, когда правильно услышано и воспето.

Как только бесповоротное *бхакти* утвердилось в сердце, влияние страсти и невежества, такое как похоть, желание и стремление, исчезает. Тогда йог находится в благодати, и он становится полностью счастливым. Таким образом, укрепившись в настроении чистой благодати, йог, оставивший все материалистическое общение, чей ум ожил от соприкосновения с *бхакти*, получает самопроявленное знание Абсолютной Истины. Вне всякого сомнения, с незапамятных времен и с великим наслаждением, все трансценденталисты оказывали служение Шри Кришне, потому что подобное *бхакти* является живительным для собственного «я». Это и есть вывод из практики йоги, которая имеет свое высшее проявление в системе *бхакти-йоги*.

Глоссарий

Абхьяса – постоянная и целенаправленная духовная практика

Аватара – проявление Кришны; появляется в различных формах

Акарма – действия в преданном служении, выполняемые только для служения Кришне

Ананда – трансцендентное блаженство

Анирудха – экспансия Кришны

Атма – индивидуальная частица сознания

Ачария – осознающий себя духовный учитель

Ашрам – духовное убежище для самоосознания

Аштанга-йога – восьми-ступенчатая система йоги, истолкованная мудрецом *Патанджали*

Баларама – первая экспансия Кришны

Брахма – первое живое существо во Вселенной и вторичный творец

Брахман – безличное сияние, исходящее от тела Кришны

Брахмана – ведический жрец и учитель

Брахма-самхита – древние тексты на санскрите, содержащие молитвы Брахмы Шри Кришне

Бхагавад-гита – древний трактат по йоге на санскрите произнесенный Шри Кришной, когда Он обращался к Своему другу Арджуне

Бхагаван – личностный и наиболее полный аспект Всевышнего

Бхагавата – *Бхагавата Пурана*, одна из наиболее важных книг по *бхакти-йоге*

Бхакти – преданность Кришне

Бхакти-йога – йогический процесс преданности по отношению к Кришне

Вайкунтха – духовный мир, где вечно обитают Кришна и Его аватары

Веданта-сутры – афоризмы, которые объясняют конечную цель всякого знания

Веды – четыре основные Веды: Риг, Яджур, Сама и Атхарва

Викарма – деятельность, которая создает причиняющие вред результаты

Вишну – аватара Кришны; всеобщий хранитель

Вриндавана – место явления Шри Кришны

Гаятри – ведическая *мантра*, прославляющая Высшую Правду

Говинда – имя Кришны, означающее «Повелитель коров и материальных чувств»

Голока – высшая духовная планета, где вечно обитает Кришна

Гопала – Шри Кришна, пастушок Вриндавана

Гопала-мантра – 18-и слоговая мантра, взывающая к Шри Кришне

Гопала-Танани Упанишада – *Упанишада*, прославляющая Шри Кришну и Его обитель

Дакишина – традиционное подношение ученика учителю для выражения благодарности

Деванагари – санскритский шрифт

Джаганнатха Пури – святой город в Ориссе, Восточная Индия

Дикша – посвящение в священные *мантры*

Дхьяна – медитация

Йога Йаджнавалкья – древний трактат по йоге, написанный мудрецом Йаджнавалкьей

Йога-сутры – высказывания по йоге *Патанджали* Муни

Йогашала – место, где практикуют йогу

Йогешвара – имя Кришны, означающая «Господин Йоги»

Ишвара – верховный Управляющий, Шри Кришна

Кама-гятри – ведический гимн, описывающий красоту Шри Кришны

Карма – система действий/реакций. Карма также относится к деятельности, которая производит полезные результаты

Киртана – музыкальное прославление Шри Кришны

Куша – многолетняя трава, которая растет в Индии и считается священной

Лила – божественные времяпрепровождения Шри Кришны

Майявади – последователь монистической философии

Мантра-дхьяна – медитация на *мантру*

Маха-вакья – великие философские изречения из *Упанишад*

Маха-мантра – основная мантра для освобождения в этом веке, состоит из имен Кришны

Ом (омкара) – первоизданная духовная звуковая вибрация

Падма Пурана – древний ведический текст

Падмасамбхава – индийский буддистский монах, живший в 8-ом веке, который принес буддизм в Тибет

Падмасана – «поза лотоса», поза со скрещенными ногами из йоги

Параматма – проявление Кришны внутри сердец всех живых существ

Парампара – цепь ученической преемственности (гуру – ученик)

Патанджали – автор *Йога-Сутр*

Прадьюмна – форма Кришны

Пранаяма – управление дыханием, местом потоков жизненного воздуха

Пураны – древние Ведические тексты

Радха – главная супруга и вечная энергия Шри Кришны

Риг Веда – одна из четырех древних *Вед*

Садхана – духовные практики

Самадхи – совершенство процесса йоги

Самсара – повторение рождений и смертей в материальном мире

Свами – йог в отреченном укладе жизни

Сиддхи – мистические силы

Тантра – мистические тексты

Тпасья – физические или умственные аскезы для духовных достижений

Тарака-брахман – имя Абсолютной Истины, которое освобождает каждого от повторения рождения и смерти

Упанишады – раздел *Вед*, связанный с трансцендентной философией

Чайтанья Махапрабху – аватара Шри Кришны; появился в Индии в XV веке для того, чтобы учить *бхакти-йоге*

Чайтанья-чаритамрита – биографическая книга о жизни и учении *Чайтаньи Махапрабху*

Чанакья – знаменитый индийский государственный деятель и ученый IV века до нашей эры

Чанакья Нити-Шастра – книга, содержащая афоризмы о социальном и моральном поведении

Чатур-вьюха-таттва – проявление Кришны на *Вайкунтхе*, состоящее из четырех *аватар*

Шикша – духовные наставления

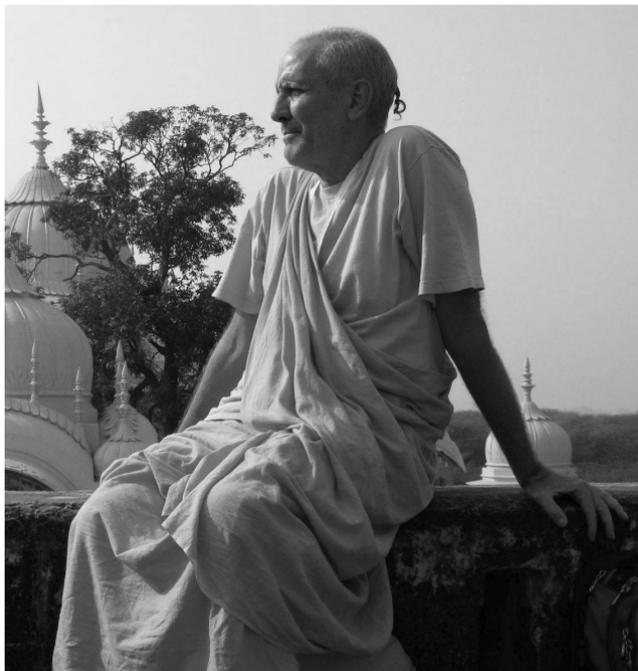
Шравана – процесс слушания *мантр* и духовных тем

Шридхар Дев Госвами – знаменитый *бхакти-йог* XX столетия в философской школе *Чайтаньи Махапрабху*

Шьямасундара – имя Шри Кришны, означающее «Тот, кто обладает прекрасным темным обликом»



Об Авторе



Свами Бхакти Гаурав Нарасингха родился в 1946 году в США и вырос в Калифорнии, Флориде и на Гавайях. Свами Нарасингха начал заниматься йогой в 1967 году. В этот же год он встретил своего гуру, А. Ч. Бхактиведанту Свами Прабхупаду, основателя движения Харе Кришна на Западе, и в 1970 году стал его непосредственным учеником. В 1976 году Свами Нарасингха принял отреченный уклад жизни – *санньясу* (стал Свами) и интенсивно путешествовал многие годы по святым местам

Индии. В период между 1986 и 1999 годами, Свами Нарасингха также обучался у знаменитых *ачариев бхакти-йоги* Свами Б. Р. Шридхара Махараджа и Свами Б. П. Пури Махараджа.

В 1994 году Свами Нарасингха основал Шри Нарасингха Чайтанья Ашрам (также известный, как Говиндаджи Гарденс) и Калья-мардана Кришна Ашрам в Южной Индии. В текущее время, в обоих этих центрах Свами Нарасингха наставляет учеников, сторонников и последователей в методологии и философии *бхакти-йоги*.

Свами Нарасингха написал множество статей для таких духовных журналов, как Кларирон Колл (*Clarion Call*), Гаудия Веданта (*Gaudia Vedanta*), Гаудия Тачстоун (*Gaudia Touchstone*) и Кришна Ток (*Krishna Talk*). Он также является автором нескольких книг, таких как *Вайшнавская Индия, Кумбха Мела, Эволюция Теизма, Авторитетная Шри Чайтанья-Сарасвата Парампара, Пракрита-раса Аранья-чедини, Прабхупада Виджая, Значение Санньясы, Шри Дамодара-катха, Шри Мантрартха Дипика*, комментариев к *Пракрита-раса Шата-душини* Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура, перевода и комментариев на *Бхагавад-гиту*, и недавней книги *Йога-Вичар, Размышления о Системе Йоги*.

В дополнение к собственному литературному вкладу Свами Нарасингха отредактировал и опубликовал *В Поисках Высшей Цели Жизни* А. Ч. Бхактиведанты Свами Прабхупады, *Слова Хранителя Преданности, Следуй за Ангелами, Встречи с Божественным* и *Упадешамрита* Свами Б. Р. Шридхара, а также книгу *Прабхупада Сарасвати Тхакура*, описывающую жизнь и указания Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура со многими редкими фотографиями.

Также Свами Нарасингха был вдохновителем студии Девавижен Продакшенз (*Devasision Productions*), которая производит документальные фильмы, такие как Вселенский Учитель (*Universal Teacher*), Кумбха Мела (*Kumbha Mela*), Гандаки (*Gandaki*) и Путешествие в Гималаи (*Himalayan Pilgrimage*).

Еще Девавижен Продакшенз выпустила серию лекций Свами Б. Р. Шридхара, таких как Гаятри (*Gayatri*), Абсолютная Гармония (*Absolute Harmony*), Даршана (*Darshana*), Уджжвала-ниламани (*Ujjvala-nilamani*), Глупцы Бегут Туда, Куда Ангелы Боятся Ступить (*Fools Rush in Where Angels Fear to Tread*), и также серию Искусство Садханы (*Art of Sadhana*) Свами Б. П. Пури.

Свами Нарасингха проводит большую часть своего времени в Индии, а также в Мексике, где у него есть несколько *ашрамов*. Он также посещает различные страны в Европе, такие как Чехия, Словакия, Италия, Германия, где у него есть ученики.

Для дополнительной информации о книгах, статьях и лекциях Свами Нарасингхи, пожалуйста, используйте следующую ссылку: www.gosai.com

