

Большая книга йоги

УДК 616-085

ББК 53.52

Большая книга йоги — М. : Т8 Издательские технологии /
RUGRAM, 2020. — 512 с. — (Здоровая жизнь).

ISBN 978-5-517-02438-1

Йога — искусство, помогающее обрести мудрость и гармонию. Она является отдельной системой ортодоксальной индийской философии, которых всего насчитывается шесть. С помощью йоги вы лучше узнаете свое тело, научитесь жить в мире с самим собой и с окружающими.

Перед тем как начать свое знакомство с йогой, необходимо научиться быть честным перед собой. Задайте себе вопросы Кто вы? Каково ваше предназначение на Земле? И Зачем вам йога? Ответив на них вы можете начинать путешествие в удивительный мир йоги...

BIC VFD
BISAC MED000000

ISBN 978-5-517-02438-1

© Т8 RUGRAM, оформление, 2020
© Т8 Издательские технологии, 2020

Введение

Йога. Это слово у всех на слуху. Оно настолько укоренилось в нашем обиходе, что для нас понятие йоги стало простым, понятным и естественным.

Но еще несколько десятилетий назад искусство йоги было сокрыто не только для жителей России и даже для европейцев, но и для рядовых жителей Индии. Хотя, конечно, в Индии существование йоги секретом не было, но передача данного знания обеспечивалась не каждому.

Считается, что йога существует уже около пяти тысяч лет, хотя это минимальное количество лет. Одним из основателей йоги считают великого мастера Патанджали, который как раз пять тысяч лет назад создал раджа-йога, т. е. Королевскую йогу.

Сегодня можно насчитать около двадцати основных направлений йоги. Это те системы, которые признаны самыми авторитетными гуру в Индии и по всему миру. Но если учесть и множество новоявленных учений йогического направления, таких как сахаджа-йога, то число таких систем резко возрастет.

Наверняка когда-то йога была единым учением, ортодоксальным. Но постепенно некоторые йогини стали уделять большее внимание в силу своих наклонностей отдельным аспектам. Кто-то стал опираться на силу мантр, другие возвеличили отдельные философские принципы, некоторые стали уделять больше внимания дыхательным или физическим упражнениям и т. д.¹

Хотя в наше время все равно остались мощные школы йоги, включающие большинство аспектов йогического развития: хатха-йога, кундалини-йога, раджа-йога и некоторые другие.

¹ Такой же процесс происходил в наше время, когда З. Фрейд (официальный основатель школы психоанализа) не признавал производных от теории психоанализа. Он считал, что нельзя делить данное учение и выделять в нем отдельные направления. Весьма ортодоксальные взгляды. Но тем не менее еще при жизни З. Фрейда его ученики А. Адлер, К. Хорни и др. сформулировали свои теории (индивидуальная, когнитивная психология и др.), но, конечно, на платформе классического психоанализа (за это их исключали из официальной организации, созданной З. Фрейдом). Но связь между учениями психоанализа и йогой весьма очевидна: стремление к чистоте разума и независимости сознания (души) от «шелухи»: того же разума, обычаев, привычек.

Но йогу можно постигать разными путями. Вы можете ею заниматься потому, что это модно или для поддержания здорового образа жизни.

Но существует еще один путь йоги — это путь самоотречения. Это уже не путь простого человека, это дорога йогина — человека без национальности, возраста, привычек и всего остального, что вы имели до знакомства с йогой. Описать это невозможно. Даже гуру вам не расскажет о могуществе сансары и еще большем величии нирваны. Вы это можете постичь сами. Но только это будете уже не вы. Это будет новое существо — йогин, который может стать Будой-Просветленным.

Возможно, это вас напугает. Но вы всегда САМИ делаете выбор — постигать йогу или нет, а если и прикоснуться к йоге, то в какой мере.

Раздел 1. Теория йоги

Глава 1. Что такое йога?

Для начала мы попробуем уяснить для себя, какое значение и место в мире имеет йога.

Назначение Вселенной

Наблюдая за окружающим миром, мы поневоле задаемся вопросом: в чем заключается его суть? Когда читаем исторические книги, что они доносят до нас? Перед нами предстают в непрерывном движении люди и события, но на самом деле это двигаются тени. Люди — это тени, а не реально существовавшие личности, не короли, не министры, не войско. События — войны, революции, появление государств — это только призрачный карнавал. Если историк постарается лучше понять события прошлых лет, анализируя экономические условия, общественные мысли, социальное устройство, то он снова будет находиться среди призрачных теней, которые отбрасывают невидимые реалии. Мир состоит из иллюзорных форм, все его приоритеты фальшивы, а соотношения искажены. Чему мирской человек придает огромное значение, для духовного не имеет ценности, поэтому он без сожаления отрекается от этого, полностью исключая из своей жизни. Золото и прочие драгоценности, которые блещут при лучах внешнего солнца, для духовного человека просто камни и осколки стекла. Богатства мира, огромная власть над людьми и т. д. бессмысленны для того, кто хоть раз ощутил истинное Я. Однако что же тогда является действительностью? Что же имеет истинную ценность? Наши ответы на все эти вопросы будут абсолютно отличаться от ответов мирских людей.

Вселенная существует для блага истинного Я. Она существует вовсе не ради того, что может дать внешний мир, не ради объектов вожделения, не ради красоты и наслаждения задумывает и создает Великий Архитектор миры. Он строит в них великолепные объекты, дарящие наслаждение. Бескрайний небосвод, благоухающая зеленая растительность, океаны и моря — все это создано им не ради какой-либо ценности, а потому что они имеют ценность Я. Они существуют не из-за самих себя, потому что сами по себе они не имеют значения, но чтобы воплотить цели Я, сделав реальными его проявления.

Мир со всеми своими счастьем и страданием, красотой, печалью, болью, радостью был спланирован с величайшей избрательностью, дабы показать в проявлении возможности истинного Я. Все существует ради Я. Могущественнейший дэва, солнце, сияющие звезды, бескрайнее небо, скалы, растения, каждый камешек, даже пылинки — все это является воплощением Единого Я. Существует только одно Я, которое есть и в пылинке и в дэве.

«Мамашаха» — «Моя частица, частица моего Я», — говорит Шри Кришна обо всех живых духах. Для них существует Вселенная, для них светит солнце, растут цветы, идет дождь. Все это существует ради самопознания Я, проявленного в материи.

Раскрытие сознания

Значение теософии в том, что одна и та же схема беспрестанно повторяется в одной и той же последовательности происходящего. Солнечная система построена по тем же законам, что и живые организмы. Высшее Я раскрывает свои способности во Вселенной по тем закономерностям, что и в человеческой вселенной. Если постичь эти закономерности в первой, то так же можно их постичь и во второй. Поймете их в самом малом — и перед вами откроется большое. Поймете их в большом — и вам будет ясно малое.

Раскрытие от ничтожной пылинки до всемогущего Бога продолжается миллионы лет. Однако раскрытие человечества не идет ни в какое сравнение с долгим раскрытием Вселенной. Еще меньше длится раскрытие одного человека, жизнь которого очень скоротечна. Накопленные в прошлом силы находят свое проявление в процессе эволюции, набирая понемногу мощь. Они вовлекаются в камень, в минералах, которые постепенно делают более могущественные, а затем, раскрывшись в этом мире, прекращают свое существование, переходя в растительный мир. Таким образом, они еще больше раскрывают свое божественное предназначение, пока не станут слишком могучими для растительного мира и не перейдут в животный мир. Обретя опыт животного мира, они в конце концов воплощаются в человеческом мире, в котором продолжают свое раскрытие, стараясь проникнуть за ограничивающий барьер. Преодолевая его, они устремляются в сверхчеловеческое царство. Итог этого процесса эволюции называется йогой. Человек имеет позади долгую эволюцию на других планетах, прежде чем начинается его индивидуальное движение и он попадает на шар, именуемый Землей. Там он прошел ту же эволюцию

через минеральное царство к человеческому. То есть земная эволюция имеет в себе силу уже прошедшей эволюции, поэтому ей свойственен столь скорый переход. Йогу абсолютно невозможно понять, не зная о ее связи с эволюцией сознания, так как Вселенной и эволюцией сознания руководят общие законы. Те же принципы, которые способствуют быстрому раскрытию самосознания мы наблюдаем в Йоге. Поэтому, когда мы начинаем занятия йогой, по мнению некоторых, мы не делаем ничего нового.

Эволюция всегда протекает по одним и тем же принципам. Везде одинаковые последовательности и итоги. Если брать для наблюдения раскрытие сознания Вселенной, человечества или одного человека и сравнить их законы с законами собственного сознания, то приходим к выводу, что они всюду одни и те же и обуславливаются только стадией проявления.

Зная эти законы и принципы, мы начинаем четко осознавать цель йоги, и она перестает казаться нам далекой и непостижимой. Когда понимаешь суть раскрытия сознания, то наш переход в сверхчеловеческое царство начинает казаться нам естественным. Мы преодолеваем человеческий барьер, за которым перед нами предстает божественность.

Йога есть наука

Йога есть наука. Эту древнюю истину нужно постоянно помнить и научиться владеть ею. Потому что некоторые неосознанно воспринимают йогу, как мечтательное блуждание воображения. На самом деле это строгая наука, применяющаяся для достижения поставленной цели и требующая систематичности. Для полного раскрытия человеческого сознания йога использует психологические законы, разумно применяя их к каждому определенному случаю.

Наблюдая окружающий мир, мы видим, насколько взаимодействует человеческий разум с природой, что работа разума так же естественна, как и все происходящее в природе. Мы верно подмечаем отличие рационального роста от естественного, так как разум человека способен руководить действием естественных законов, будучи в силах сделать их быстрее. К примеру, садовник не может действовать против естественных законов, он должен подчиняться общим, по которым природа совершенствует окружающее, но в его власти добиться за несколько лет тех результатов, какие природой получают за сто или тысячу лет. Каким образом он достигает этого? Используя накопленный человечеством разум, он выбирает законы, способствующие достижению цели, и устра-

няет те, что припятствуют их достижению. Например, от дикого шиповника произошли все разновидности роз. Словно пчела, садовник пыльцой одного цветка опылил другой. Однако он это сделал намеренно, с определенной целью, потому что знает свойства цветов и, опираясь на знания, выбирает нужный ему вид и скрещивает его с другим, имеющим типичные свойства. В итоге появляется совершенно другой цветок, почти не имеющий сходства с теми цветками, от которых он произошел.

То же можно сказать об использовании йогой законов психологии. Йога — это стабильное развитие сознания, прикладываемое к личному Я. Как уже говорилось прежде, мир создан Логосом для развития сознания. Поэтому тот, кто желает серьезно заниматься йогой, опираясь на мировые законы, находит в мире все необходимое, чтобы ускорить процесс самопознания.

Существует множество законов, и можно выбирать индивидуально для себя те, что ведут к поставленной вами цели, также можно отбросить те, которые замедляют ваше движение к ней.

Йога доступна для любого человека, занятия ею приносят вам пользу не только на земле, но и в иных мирах. Применяя силы, предоставленные вам природой, и разумно отказываясь от условий, препятствующих вашему развитию, вы значительно ускорите свой рост. Когда хорошо поймете эту точку зрения, йога станет для вас более реальной помощью, чем чтение санскритских текстов, которые, как правило, неточно переведены, и вы поймете, что йогом возможно стать.

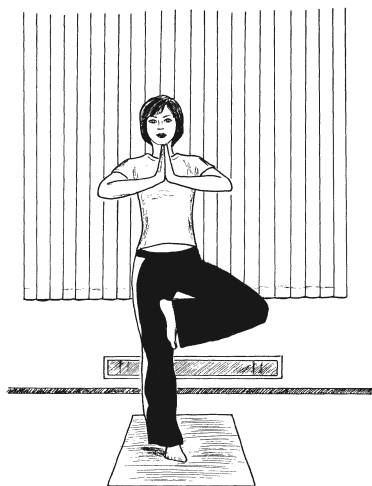
Человек двойственен

Некоторые термины йоги нужно знать наизусть. Ведь йога познает человека с четко поставленной целью и имеет в виду лишь его душу и тело. Однако человек — это прежде всего единица сознания. Вот что нужно уяснить. Поэтому теософ вынужден взглянуть на человека по-другому, когда он начинает работать по линии йоги. Дабы верно понять человеческий состав, теософия разделяет человека на несколько частей. Здесь речь идет о физическом, астральном, ментальном человеке и т. д. Йога для собственной цели разделяет человека на Я и не-Я. В йоге Я включает в себя и разум и материю, которые неотделимы от него, а не-Я отделяет их.

Человек — это абстракция, он не является абсолютным Я. Он является Я, когда находится в этом мире, обладает телесной оболочкой и единицей сознания. Единица сознания неразрывно связана с материей и любая дживатма или монада есть соединение сознания с материей.

В йоге используют термины: прана и прадхана — дыхание и материя. Прана — это не просто дыхание телесной оболочки, но и совокупность сил Вселенной. «Я есть прана», — утверждает Индра. Прана представляет собой сознание и разум. Тело, напротив, означает совокупность сил из внешнего мира, которые он может отделить и отличить от своего сознания. Это отличие полезно, если вы четко уяснили для себя основу идеи. Если тщательно искать ответ на вопрос, то можно заключить, что прана есть великая Жизнь, великое Я. Она присутствует во всем, во всех телах и оболочках, воплощаясь в разнообразные формы. Поэтому Я для йога является единицей, которая способна изменяться. Когда Я сменяет оболочку, он говорит: «Это не-Я». Таким образом, он становится ближе к высшему сознанию, к монаде. Тело человека есть, когда он умеет его отличить от себя и произносит: «Это не-Я, но мое». Многие термины йоги имеют повторение на всех космических ступенях.

Термины йоги, которые используются в начале занятий, именуют все состояния сознания. Они будут относиться к бодрствующему состоянию человека.



Чтобы научиться пользоваться терминами йоги, правильно применяя их к своему состоянию, надо досконально изучить свое сознание сколько в нем реального и отличного от его телесной оболочки сознания, и сколько в нем того, что неотделимо от нее.

Глава 2. История возникновения йоги

На Запад, а позже и в Россию, йога пришла из Индии, где она возникла около двух тысячелетий назад. Слово «йога» означает «единение», хотя непременно нужно учитывать, что значение этого понятия не исчерпывается лишь этим определением. Возникает вопрос: единение чего с чем? Йога дает на подобные вопросы свой ответ — единение тела, ума и духа, или, выражаясь более понятными западному человеку понятиями, — единение тела и души. Йога — это универсальная система оздоровления тела и психики, которая нашла множество приверженцев и последователей в разных культурах и странах. Но в чем же секрет этого древнего и таинственного учения? Чем йога привлекает все большее число людей? Для того чтобы понять сущность этой философской доктрины, нужно обратиться к ее истокам.

Сутры философии йоги многие исследователи приписывают древнему мудрецу и философу Патанджали, которого также звали Пханин, или Шеша (что означает «Божественная змея»). Вполне возможно, что этот мыслитель был творцом и учителем философии йоги, не являясь непосредственно автором сутр. Время его жизни точно не известно, хотя некоторые исследователи с уверенностью относят годы его жизни ко II в. до н. э. Позднее сутры Патанджали были переосмыслены и доработаны философом Вьясой, которому, помимо комментариев к сутрам, приписывается составление Махабхараты (памятника индийского эпоса и литературы).

Следует обратить внимание на то, что Будда жил позднее составления классических упанишад и что многие философские сутры были составлены гораздо позднее Будды, поскольку большая их часть ссылается на учения мыслителя, хотя и не дает точного описания и имени аскета.

Индия — страна с особым отношением к времени, это видно уже из того, что при изучении йоги или любой другой философской или религиозной системы Древней Индии приходится довольствоваться хронологией мышления, а не хронологией лет. Относя учение йоги к послебуддийскому периоду, становится понятно, почему йога придает такое огромное значение упражнениям, как физическим, так и психологическим, способствующим преодолению отвлекающих и раздражающих явлений внешнего мира. Кроме того, последователи йоги упорно и настойчиво приводят и обращают внимание людей на аргументы, доказывающие существование и благоденствие