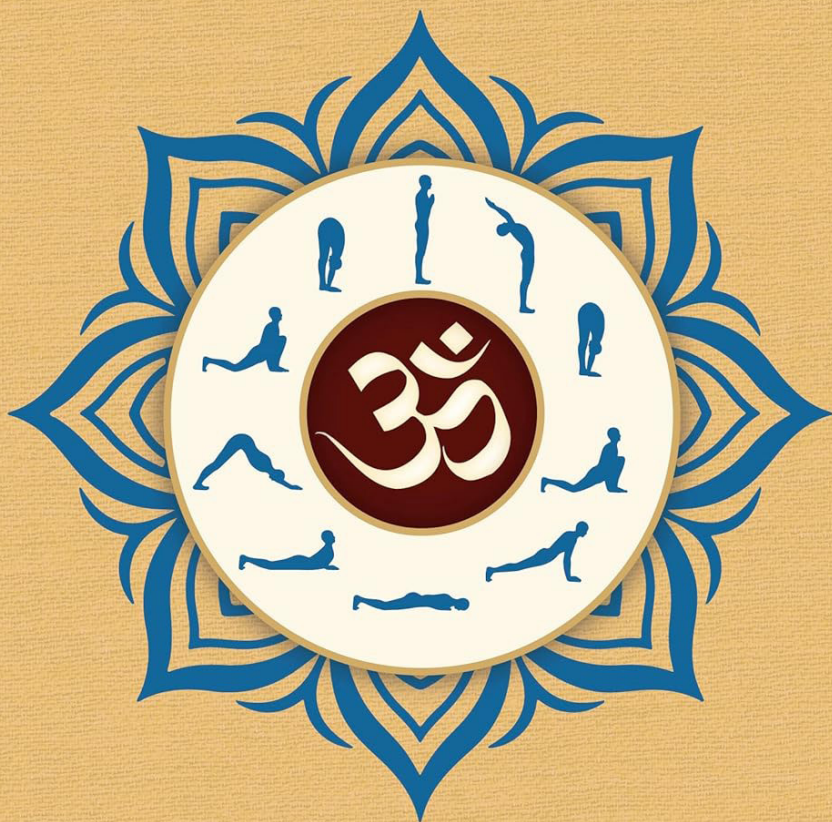


ЙОГА ВИЧАР

Размышления о системе йоги



Свами Б. Г. Нарасингха



ŚRĪ NARASIṄGHA PRESS
ŚRĪ NARASIṄGHA CHAITANYA MAṬHA
1109 Cenotaph Blvd., Newmarket, ON, Canada L3X 0B1
Эл.адрес: info@plusvisioncentre.ca
Вебсайт: plusvisioncentre.ca

Йога-вичар
Размышления о системе йоги
Свами Б. Г. Нарасингха

Русский перевод:
Даттатрея дас, Малати Деви даси
Редакция русского перевода:
д.ф.н. А.Ю Шелковников

ISBN: 978-1-7389364-9-6

Специальное электронное русское издание 2025 г.

© Авторские права принадлежат

ШРИ НАРАСИНГХА ПРЕСС

© Все права защищены.



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. Упанишады 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 Всевышним Сознанием». Истинной целью йоги является прекращение излишней работы ума, чтобы человек, практикующий йогу, реализовал себя и утвердился в состоянии трансцендентности (*самадхи*). Таким образом, йога есть система, с помощью которой достигается самореализация и осознание 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 применить свои «новые» рационализаторские техники. Для многих практикующих, йога — это атрибут популярности, моды и является серией физических упражнений, которые позволяют снимать напряжение поддерживать здоровье, хорошую форму, красоту. Всё это имеет столько же общего с самоосознанием, сколько футбол, гимнастика или теннис. Многие инструкторы подчеркивают важность физической стороны *асан* и почти не придают значения истинной цели йоги. Можно игнорировать духовные аспек-

ты йоги и сосредоточиться только на физической стороне, но это не йога — это восточная гимнастика!

Также есть и другие инструкторы, которые смешивают квазидуховные 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 со Сверхсознанием до состояния единения — другими словами, целью является стать Всевышним.

В этой книге, «Йога-вичар — размышления о системе йоги», Свами Б.Г. Нарасингха, основываясь на ведической версии и своём собственном почти 60-летнем опыте *бхакти-йоги*, отсеивает искусственный шум и ложные монотеистические концепции, которые окружают йогу сегодня. Он возвращает нас к основам понимания того, что есть йога на самом деле — а именно, к теистическому пути духовного совершенства. В то время, когда так много искателей истины обращают свои взгляды на Восток в поисках ответов на вопросы, которые ставит жизнь, «Йога-вичар» является своевременным изданием, и мы надеемся, что читатель обретет руководство к действию и получит пользу от этой книги.

Издатели







ГЛАВА 1. 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 её глубоких культурных корней и возвышенных духовных целей.

В наши дни историю древних цивилизаций можно проследить до тринадцати тысяч лет назад. За этим пределом история быстро становится «серой зоной» перед тем, как совсем исчезнуть. В лучшем случае, историки обладают лишь частичным пониманием того, как мир мог бы выглядеть десятки тысяч лет назад. Многие развитые цивилизации появлялись и исчезали, и все эти культуры оставили нам некоторые следы своих феноменальных достижений. В Индии существует целый пласт санскритской литературы, который намного древнее самых старых текстов в истории планеты Земля, — он был записан ведической цивилизацией около 5.000 лет назад. До этого этот громадный объем знаний много веков передавался с помощью устной традиции. В литературе, которая включает многочисленные Упанишады, «Бхагавад-гиту», Пураны и «Йога-сутры», сказано, что появление йоги совпадает с моментом появления Вселенной. Скептики считают Веды мифологией, однако мудрость, содержащаяся в Ведах, не может не приниматься в расчёт. 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 управлять своим дыханием через *пранаяму*, закрыл глаза и погрузился в поиск своего внутреннего «я» через *дхьяну*. Потом, с трансцен-

дентного уровня за пределами материальной Вселенной, он получил *мантры* ОМ (ॐ), восемнадцатислоговую *гопала-мантру* (क्लीं कृष्णाय गोवन्ध्याय गोपीजन लिलभणाय स्नाहणा ।) и двадцатичетырехсловую *кама-гаятри мантру* (क्लीं कणामदे णाय वदिमहे पु ष्पबणाणाय धीमहह तनोऽनङ्ग प्रचोदयणात्।). В этой книге только *мантра* ОМ будет обсуждаться в деталях.

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

ॐ इत्तेतद् ब्रह्मणो नेददष्टं नणाम यस्पादुच्चाय्यमणाण ।

एसितंसणारभयणात् तणारयवत तस्पादुच्यते तणार इवत ॥

ॐ आस्य जणाननो नणाम चचदवक्कित्तन महस्से वणिो सुमवतं

भजणामहे ॐ तत्सत् ।

ततोऽभूत्त्रृदिोकणारो योऽव्यक्तप्रभःसरणाट् ।

यत्तल्लङ्गटं भगती ब्रह्मणः परमणात्मनः ॥

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 моё знание о славе повторения этого имени неполно, всё же, 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, Параматма и Бхагаван—это три формы, которые Он проявляет (Риг Веда).

ОМ описывается всей ведической литературой и великими духовными учителями (*ачарьями*) как семя концепции теизма. По словам Шридхара Дев-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 ищете счастья, наслаждения, удовольствия и возможности реализовать себя. У вас есть желание, и в одном слове «да» существует исполнение. Звук ОМ (исходящий из звука флейты Кришны) принимает форму *гаятри*, затем Вед и «Веданта-сутры», потом он принимает форму «Бхагаваты» и *лилы*, божественных игр Кришны.

«Брахма-самхита» утверждает:

अथ णिु हननणादस्य रयियमू यत्ततमियी गवतः ।

सु रन्ी प्रवर्शिणाशु मुखणाब्णाहन स्यमुः ॥

गणायरलीं गणायतस्स्णादचधगत् सरोजजः ।

सटं सू तश्णाददगुरुणणा दवजितणामगमत्ततः ॥

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 дваждырожденного, будучи инициированным Самим Шри Кришной («Брахма-самхита», 5.27).

Как дерево или плодовый куст начинается с семени, так и всё 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 *майявади*, 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 Самой Себе. В «Бхагавад-гите» Кришна говорит *ведьям навитрам*

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 *майявади* 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 неотличима от звука флейты Кришны. Она никогда не безлична — всё, что может быть безличного в ОМ, это та ложная концепция, которую пытаются под неё подвести. В «Гопала-тапани-упанишаде» обсуждается *мантра* ОМ и ясно устанавливается, что она неотлична от Абсолютной Истины, Шри Кришны:

चतुःशब्दो भोदै को हौंकणारः समुदणाहृतः ।

तस्णादे ि परो रजसे वत सोऽहम्

इत्धिणायण्यत्मानं गोपणालोऽहमवत भणायित् ।

Звуковая вибрация ОМ указывает на *чатур-в्यूха-таттву* Баларамы, Прадьюмны, Анирудхи и Шри Кришны. Как ОМ выходит за пределы трех принципов материальной природы, так каждый должен знать себя находящимся за пределами отождествления с материальным телом. «Я есть вечный слуга Гопалы (Шри Кришны, пастушка из Вриндавана)» — такое сознание нужно поддерживать всё 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:

रोहहणीतनयो रणामो अकणारणाक्षरसम् ।

तैजसणात्मकः प्रदु म्ो उकणारणाक्षरसम् ॥

प्रणाज्जात्मकोऽहंरुदो मिकणारणाक्षरसम् ।
अध्यमणारणात्मकः कृ ष् यस्स्वशिटं प्रवतन्ठतिम् ॥

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

С этого начинается медитация на *мантру* ОМ, и тот, кто воспринял это знание, понимает, что *мантра* ОМ идентична Шри Кришне. Дальнейшее развитие этой концепции, описанное в «Гопала-тапани-упанишаде», устанавливает связь *мантры* ОМ с Верховными Сущностями, Шри Шри Радхой-Кришной, мужской и женской формами Абсолютной Истины:

प्रणत्तिं न प्र कृ तं दिन् ब्रह्मणिददनः ।
तस्पादोऽकणारसमू तो गोपणालो वशिस्मः ॥

Знающие и просветленные мудрецы утверждают, что основная энергия Кришны, Шри Радха, неотлична от ОМ. Шри Кришна, тот, кто является творцом, поддерживающим и разрушителем Вселенной, также неотличен от ОМ (Гопала-тапани-упанишада, 58).

Если кто-то воспевае*т мантру* ОМ помня о том, что написано в «Гопала-тапани-упанишаде», 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. Также как Брахма получил *мантры* из трансцендентного мира, те же самые *мантры* передаются 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:

सम्प्रदणाय वह्निना ये मरिस् हनष्फलः मतः ।


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

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






राधा	रघु	पाना	बोडा
१	१	५	३
२	३	१५	५
३	४	२०	६
४	५	२५	७
५	६	३०	८
६	७	३५	९
७	८	४०	१०
८	९	४५	११
९	१०	५०	१२
१०	११	५५	१३
११	१२	६०	१४
१२	१३	६५	१५
१३	१४	७०	१६
१४	१५	७५	१७
१५	१६	८०	१८
१६	१७	८५	१९
१७	१८	९०	२०
१८	१९	९५	२१
१९	२०	१००	२२
२०	२१	१०५	२३
२१	२२	११०	२४
२२	२३	११५	२५
२३	२४	१२०	२६
२४	२५	१२५	२७
२५	२६	१३०	२८
२६	२७	१३५	२९
२७	२८	१४०	३०
२८	२९	१४५	३१
२९	३०	१५०	३२
३०	३१	१५५	३३
३१	३२	१६०	३४
३२	३३	१६५	३५
३३	३४	१७०	३६
३४	३५	१७५	३७
३५	३६	१८०	३८
३६	३७	१८५	३९
३७	३८	१९०	४०
३८	३९	१९५	४१
३९	४०	२००	४२
४०	४१	२०५	४३
४१	४२	२१०	४४
४२	४३	२१५	४५
४३	४४	२२०	४६
४४	४५	२२५	४७
४५	४६	२३०	४८
४६	४७	२३५	४९
४७	४८	२४०	५०
४८	४९	२४५	५१
४९	५०	२५०	५२
५०	५१	२५५	५३
५१	५२	२६०	५४
५२	५३	२६५	५५
५३	५४	२७०	५६
५४	५५	२७५	५७
५५	५६	२८०	५८
५६	५७	२८५	५९
५७	५८	२९०	६०
५८	५९	२९५	६१
५९	६०	३००	६२
६०	६१	३०५	६३
६१	६२	३१०	६४
६२	६३	३१५	६५
६३	६४	३२०	६६
६४	६५	३२५	६७
६५	६६	३३०	६८
६६	६७	३३५	६९
६७	६८	३४०	७०
६८	६९	३४५	७१
६९	७०	३५०	७२
७०	७१	३५५	७३
७१	७२	३६०	७४
७२	७३	३६५	७५
७३	७४	३७०	७६
७४	७५	३७५	७७
७५	७६	३८०	७८
७६	७७	३८५	७९
७७	७८	३९०	८०
७८	७९	३९५	८१
७९	८०	४००	८२
८०	८१	४०५	८३
८१	८२	४१०	८४
८२	८३	४१५	८५
८३	८४	४२०	८६
८४	८५	४२५	८७
८५	८६	४३०	८८
८६	८७	४३५	८९
८७	८८	४४०	९०
८८	८९	४४५	९१
८९	९०	४५०	९२
९०	९१	४५५	९३
९१	९२	४६०	९४
९२	९३	४६५	९५
९३	९४	४७०	९६
९४	९५	४७५	९७
९५	९६	४८०	९८
९६	९७	४८५	९९
९७	९८	४९०	१००
९८	९९	४९५	१०१
९९	१००	५००	१०२
१००	१०१	५०५	१०३
१०१	१०२	५१०	१०४
१०२	१०३	५१५	१०५
१०३	१०४	५२०	१०६
१०४	१०५	५२५	१०७
१०५	१०६	५३०	१०८
१०६	१०७	५३५	१०९
१०७	१०८	५४०	११०
१०८	१०९	५४५	१११
१०९	११०	५५०	११२
११०	१११	५५५	११३
१११	११२	५६०	११४
११२	११३	५६५	११५
११३	११४	५७०	११६
११४	११५	५७५	११७
११५	११६	५८०	११८
११६	११७	५८५	११९
११७	११८	५९०	१२०
११८	११९	५९५	१२१
११९	१२०	६००	१२२
१२०	१२१	६०५	१२३
१२१	१२२	६१०	१२४
१२२	१२३	६१५	१२५
१२३	१२४	६२०	१२६
१२४	१२५	६२५	१२७
१२५	१२६	६३०	१२८
१२६	१२७	६३५	१२९
१२७	१२८	६४०	१३०
१२८	१२९	६४५	१३१
१२९	१३०	६५०	१३२
१३०	१३१	६५५	१३३
१३१	१३२	६६०	१३४
१३२	१३३	६६५	१३५
१३३	१३४	६७०	१३६
१३४	१३५	६७५	१३७
१३५	१३६	६८०	१३८
१३६	१३७	६८५	१३९
१३७	१३८	६९०	१४०
१३८	१३९	६९५	१४१
१३९	१४०	७००	१४२
१४०	१४१	७०५	१४३
१४१	१४२	७१०	१४४
१४२	१४३	७१५	१४५
१४३	१४४	७२०	१४६
१४४	१४५	७२५	१४७
१४५	१४६	७३०	१४८
१४६	१४७	७३५	१४९
१४७	१४८	७४०	१५०
१४८	१४९	७४५	१५१
१४९	१५०	७५०	१५२
१५०	१५१	७५५	१५३
१५१	१५२	७६०	१५४
१५२	१५३	७६५	१५५
१५३	१५४	७७०	१५६
१५४	१५५	७७५	१५७
१५५	१५६	७८०	१५८
१५६	१५७	७८५	१५९
१५७	१५८	७९०	१६०
१५८	१५९	७९५	१६१
१५९	१६०	८००	१६२
१६०	१६१	८०५	१६३
१६१	१६२	८१०	१६४
१६२	१६३	८१५	१६५
१६३	१६४	८२०	१६६
१६४	१६५	८२५	१६७
१६५	१६६	८३०	१६८
१६६	१६७	८३५	१६९
१६७	१६८	८४०	१७०
१६८	१६९	८४५	१७१
१६९	१७०	८५०	१७२
१७०	१७१	८५५	१७३
१७१	१७२	८६०	१७४
१७२	१७३	८६५	१७५
१७३	१७४	८७०	१७६
१७४	१७५	८७५	१७७
१७५	१७६	८८०	१७८
१७६	१७७	८८५	१७९
१७७	१७८	८९०	१८०
१७८	१७९	८९५	१८१
१७९	१८०	९००	१८२
१८०	१८१	९०५	१८३
१८१	१८२	९१०	१८४
१८२	१८३	९१५	१८५
१८३	१८४	९२०	१८६
१८४	१८५	९२५	१८७
१८५	१८६	९३०	१८८
१८६	१८७	९३५	१८९
१८७	१८८	९४०	१९०
१८८	१८९	९४५	१९१
१८९	१९०	९५०	१९२
१९०	१९१	९५५	१९३
१९१	१९२	९६०	१९४
१९२	१९३	९६५	१९५
१९३	१९४	९७०	१९६
१९४	१९५	९७५	१९७
१९५	१९६	९८०	१९८
१९६	१९७	९८५	१९९
१९७	१९८	९९०	२००
१९८	१९९	९९५	२०१
१९९	२००	१०००	२०२
२००	२०१	१००५	२०३
२०१	२०२	१०१०	२०४
२०२	२०३	१०१५	२०५
२०३	२०४	१०२०	२०६
२०४	२०५	१०२५	२०७
२०५	२०६	१०३०	२०८
२०६	२०७	१०३५	२०९
२०७	२०८	१०४०	२१०
२०८	२०९	१०४५	२११
२०९	२१०	१०५०	२१२
२१०	२११	१०५५	२१३
२११	२१२	१०६०	२१४
२१२	२१३	१०६५	२१५
२१३	२१४	१०७०	२१६
२१४	२१५	१०७५	२१७
२१५	२१६	१०८०	२१८
२१६	२१७	१०८५	२१९
२१७	२१८	१०९०	२२०
२१८	२१९	१०९५	२२१
२१९	२२०	११००	२२२
२२०	२२१	११०५	२२३
२२१	२२२	१११०	२२४
२२२	२२३	१११५	२२५
२२३	२२४	११२०	२२६
२२४	२२५	११२५	२२७
२२५	२२६	११३०	२२८
२२६	२२७	११३५	२२९
२२७	२२८	११४०	२३०
२२८	२२९	११४५	२३१
२२९	२३०	११५०	२३२
२३०	२३१	११५५	२३३
२३१	२३२	११६०	२३४
२३२	२३३	११६५	२३५
२३३	२३४	११७०	२३६
२३४	२३५	११७५	२३७
२३५	२३६	११८०	२३८
२३६	२३७	११८५	२३९
२३७	२३८	११९०	२४०
२३८	२३९	११९५	२४१
२३९	२४०	१२००	२४२
२४०	२४१	१२०५	२४३
२४१	२४२	१२१०	२४४
२४२	२४३	१२१५	२४५
२४३	२४४	१२२०	२४६
२४४	२४५	१२२५	२४७
२४५	२४६	१२३०	२४८
२४६	२४७	१२३५	२४९
२४७	२४८	१२४०	२५०
२४८	२४९	१२४५	२५१
२४९	२५०	१२५०	२५२
२५०	२५१	१२५५	२५३
२५१	२५२	१२६०	२५४
२५२	२५३	१२६५	२५५
२५३	२५४	१२७०	२५६
२५४	२५५	१२७५	२५७
२५५	२५६	१२८०	२५८
२५६	२५७	१२८५	२५९
२५७	२५८	१२९०	२६०
२५८	२५९	१२९५	२६१
२५९	२६०	१३००	२६२
२६०	२६१	१३०५	२६३
२६१	२६२	१३१०	२६४
२६२	२६३	१३१५	२६५
२६३	२६४	१३२०	२६६
२६४	२६५	१३२५	२६७
२६५	२६६		



ГЛАВА 2. 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 цивилизации Египта, да и другие древние сообщества, такие как персы и греки, также практиковали йогические медитации. Говорится, что Пифагор был в Индии и встречался с гимнософистами, «обнаженными йогами Индии». Он также путешествовал в Египет, где был инициирован в египетские медитации. В начале V 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 IV 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!». Затем Александр спросил шестого гимнософиста, как человек может завоевать наибольшую любовь? Он ответил: «Если он обладает наибольшей властью, но ни в ком не вызывает страха». Седьмого гимнософиста спросили, как человек может стать богом, а не человеком? Он ответил: «Совершив что-то, что человеку не под силу». Восьмого гимнософиста спросили, что сильнее, жизнь или смерть? Он ответил: «Жизнь сильнее, потому что она может выдержать так много несчастий». Девятого гимнософиста 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 гимнософист заявил, что каждый ответил хуже другого. Услышав это, Александр сказал: «Если это

так, тогда ты должен умереть за такое плохое судейство». «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 гимнософистов и отпустил их с подарками.

Много людей во времена Иисуса и несколько позже, 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 напоминают 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 тибетский 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 дзэн-буддизма, которая очень близка к йоге по своим практикам. Поэтому можно с легкостью сказать, что йога была также распространена во всем мире в древние времена, как и в современное время.







ГЛАВА 3. ЙОГА КАК НАУКА



Мы должны рассматривать йогу как науку сознания, а не как религию. В прошлом западные ученые не считали, что йога может внести вклад в наше понимание, откуда мы пришли или что является источником происхождения нашей Вселенной. Но времена меняются—если вы исследуете, что нового в физике на сегодняшний день, вы обнаружите цитаты из Упанишад в представленных известными физиками докладах и статьях, которые обладают некоторыми представлениями о ведической литературе.

Несколько лет назад биолог по имени Роберт Ланца написал книгу под названием «Биоцентризм». Ланца, занимающий передовую позицию в мире, является практикующим врачом в области стволовых клеток и специалистом по клонированию. В лечении людей он использует регенеративные стволовые клетки и белки человеческого тела. Это одновременно и очень сложная наука, и очень противоречивая тема среди некоторых слоев общества. Ланца потряс всё научное сообщество, заявив, что всё, что мы думаем, что знаем—неправильно; в частности, всё, что мы думаем, что знаем о Вселенной. Наиболее широко принятая 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 исследовательские институты, такие как Институт Макса Планка в Германии, имеют департаменты, полностью посвященные изучению сознания как изначальной причины существования. Понимание, что сознание породило материю, а 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 осознать природу Абсолютной Истины и, в конечном счете, достичь *самадхи* для выхода за пределы мира рождения и смерти. Это и есть ведическая парадигма. Сознание существует до и за пределами материи, а 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 *брахмаджьоти*. Некоторые древние тексты подсказывают, что внутри *брахмаджьоти* 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 похоже, что чем дальше ты уйдешь по времени назад, тем более точный ответ ты найдешь. Например, современные физики пытаются постичь то, что они называют темной материей, которая занимает 84,5% (или больше) 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 темная материя, но предполагают, что она находится повсюду. Они называют ее «элементом», «темной материей», и это именно то, что они ищут, используя Большой адронный коллайдер в Швейцарии, эксплуатация которого стоит почти миллион долларов в день. В соответствии с математическими вычислениями, если мы сложим вместе всё, что мы можем наблюдать во Вселенной, всё равно останется в 400 раз больше расчетной массы, чем видимой. Философия *санкхьи*, которая является частью йоги, объясняет, что представляет из себя темная материя, и называет ее «эфирным элементом». *Санкхья* говорит, что

существует восемь материальных элементов: земля, вода, огонь, воздух, эфир (эфирный элемент), ум, разум и ложное эго. Эфирный элемент находится везде, и его свойства позволяют пространству существовать. Современные физики только начинают понимать то, что мудрецы древней Индии объяснили на санскрите тысячи лет назад. Они не тратили миллион долларов в день, чтобы в этом разобраться. Что же еще говорили древние йоги о жизни и этой Вселенной? Если эти мудрецы понимали, что за пределами нашего опыта существует тонкий материальный элемент, который вносит основной вклад во всё существование Вселенной, то почему мы должны игнорировать то, что они говорили о йоге и духовности?

Если коснуться физики древнего мира, то йоги и *риши* Индии знали даже об атоме. Некоторые из ранних греческих мыслителей, такие как Демокрит и Левкипп, также философски рассуждали о существовании мельчайших частиц, которые соединяются вместе, чтобы образовать Вселенную — но никто вновь не вспоминал об атоме вплоть до XIX столетия. Если мы знаем, что *риши* Индии были правы насчет этих научных теорий, то почему мы должны считать, что то, что они написали по поводу духовности, является просто мифологией? Альберт Эйнштейн признается одним из наиболее интеллектуальных ученых, появившихся в современном мире. Во время разработки своей Теории относительности он не бросал всё по выходным и не начинал писать выдуманные истории о Человеке-пауке для комиксов Марвел. Он не делал этого — он находился на определенном уровне мышления.

Идея телепортации материальных объектов из одного места в другое (даже через твердое вещество) была впервые озвучена на Западе Николой Теслой в начале XX столетия. Тем не менее, эта же концепция может быть найдена в ведической литературе, написанной тысячи лет назад. Телепортацию показывают в голливудских фильмах, и она теоретически возможна согласно таким ученым, как Никола Тесла, однако современная наука так ее и не достигла. И все же мы видим, что йогическая литература говорит о *прапти-сиддхе* — возможности протянуть руку в удаленное место и взять оттуда 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

со взглядами физика-теоретика и космолога Стивена Хокинга, почти определенно за пределами нашего мира существует жизнь. Опять же, эта концепция была хорошо исследована в йогической литературе. По описаниям, йоги могли путешествовать на другие планеты при помощи метода, известного сегодня, как теория сжатия пространства или путешествия во времени — возможности свернуть время и пространство. И снова современная наука признает это теоретически возможным, хотя НАСА (Национальное управление по аэронавтике и исследованию космического пространства США) и ученые нашего времени не в состоянии этого достичь. Тем не менее, похоже, что йогам была известна эта *сиддха*, и они могли перемещаться на другие планеты практически мгновенно. Это описано в литературе по йоге, и в настоящее время подтверждается теоретической математикой и физикой.





ГЛАВА 4. ГУБКА-БОБ ЙОГИ

Одной из особенностей современной йоги, которую я постоянно замечаю, является то, что она в большинстве случаев стала источником дохода, хотя, на самом деле, истинные знания йоги не могут быть проданы или куплены. Тогда возникает вопрос: какой же процент настоящей йоги на самом деле передается в разнообразных школах, *ашрамах* и *йогашалах*, которые продают техники йоги? Истинные техники йоги — это взаимообмен между гуру и учеником, а не между продавцом и покупателем абонементов. Однако в культуре йоги является естественным существование вознаграждения учителя учеником. Это система известна как *дакшина*. *Дакшина* — это не конкретная сумма денег или ценностей, а скорее искреннее подношение ученика (в соответствии с возможностями) учителю в благодарность за получение знаний о йоге. *Дакшина* может быть в форме денег, подарка, или даже в виде предложения просто яблока или цветка.

Это факт, что наиболее фундаментальные знания йоги зачастую никогда не передаются ученику в коммерческой школе йоги, даже после уплаты непомерной 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 брахмасми*, «я есть частица Брахмана, частица чистого сознания. Я не есть это материальное тело!» Брахман излучается как духовное сияние трансцендентной формы Бхагавана Шри Кришны:

ब्रह्मणो हह प्रवतठणिहममृतस्यणाव्ययस्य च ।

शणाशृतस्य च धम्य स्य सुखस्यै कणान्कस्य च ॥

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

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

ममै णिाटंशो जीलोलके जीभूतः सणानणातनः ।

मनःषठ्ठणानीन्द्रयिणान्दण प्रकृ वतस्पाहन कष्यवत ॥

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 исключены из рассмотрения 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 внутренней реализации и Абсолютной Истины. Но только когда она встречает истинного гуру, ее поиски приходят к концу.

ব্রহ্মাণ্ড ভ্রমতি কেনে ভাগ্যবান জীব
গুরু কৃষ্ণ প্রসাদে পায় ভক্তলিতা বীজ

В соответствии со своей *кармой* все живые существа странствуют по Вселенной. Некоторые из них поднимаются на высшие планетарные системы, а некоторые опускаются на нижние планетарные системы. Среди многих миллионов странствующих живых существ одно, которое очень удачно, получает возможность по милости Кришны вступить в общение с истинным духовным учителем. По обоюдной милости Кришны и духовного учителя такая личность получает *мантра*-инициацию (*дику*) и наставления (*шику*) в бхакти-йогу, лучшую систему йоги, таким образом, при-

обретая возможность выйти за пределы мира рождения и смерти («Чайтанья-чаритамрита», *Мадхья-лила*, 19.151).

Ситуация сегодня такова, что некоторые из тех, кто обучались йоге у наставника ничего не платя, затем развернулись на 180 градусов 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 благодаря последователям Б.К.С. Айенгара и Паттабхи Джойса. Во времена моей молодости такими центрами были Харидвар и Ришикеш — в особенности знаменитым йогом в то время был Свами Шивананда из Ришикеша. Свои самые первые уроки йоги я получил у ученика Шивананды, Свами Вишнудевананды. Первой практикой, которую мы выучили, было введение шнура в нос и затем пропускание его наружу через рот (*сутра-нети*). Следующей — проглатывание около 6 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*. И только после выполнения всех этих *крий* и следования строгой вегетарианской диете мы приступали к изучению *асан* и *пранаямы*! Это — настоящая система йоги. А вот теперь попробуйте продать эти *крии* как подготовительные шаги к занятиям йогой в студии Нью-Йорка или Калифорнии!

В наше время люди просто учатся выполнять некоторые упражнения на растяжку, которые больше подходят к занятиям аэробикой, чем к настоящей йоге, и они занимаются этим на губчатых резиновых подстилках, которые сами по себе токсичны. По этому поводу мой друг саркастично заметил: «Губка-Боб йоги!» Древний санскритский текст, известный как «Йога-Яджнавалкья», утверждает, что йогой нужно заниматься на подстилках из травы *куша*. И следуя традиции, йоги выполняют *асаны* на подстилках из стеблей травы, из шерсти, хлопка или даже из шелка, но никогда на подстилках, сделанных из пластика или губчатой резины.

Йога должна выполняться с чистым умом, с чистым телом, с чистым питанием и в чистом окружении. 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 и в умственном очищении — другими словами, йога без очищения не является йогой вообще.

Затем очищение продолжается с помощью *пранаямы*. Я недавно узнал, что некоторые спецслужбы в вооруженных силах США, такие как «морские котики» (Navy SEALs), 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 йоги, где инструктор говорит: «Мы собираемся научить вас нескольким *асанам*, а потом мы собираемся научить вас медитации!» И они начинают заниматься медитацией, но у них нет практики *пранаямы*, которая должна быть между *асанами* и медитацией. А до тех пор, пока вы не сможете управлять потоками своего жизненного воздуха, у вас не получится медитировать. Когда вы практикуете *пранаяму*, ум немедленно становится более умиротворенным. К несчастью, *пранаяма*, очищение кишечника и *крии* — не самые увлекательные вещи для практики, поэтому их и не рекламируют в коммерческих сообществах йоги.

Кто-то может сказать: «Не беспокойтесь! Если люди просто начнут заниматься, им будет легче войти в курс более серьезных ступеней йоги позже, и в конце концов всё получится так, как надо». Но на самом деле подавляющее большинство занимающихся до этих ступеней вообще никогда не доходит. Они считают, что то, чему их научили с самого начала — это всё, что есть. Многих из них не учат, что существуют более серьезные стадии этого процесса. Многим даже не говорят, что йога происходит из Индии! Даже если это и делается, то очень редко можно найти кого-то, кто знает, в чем состоит высшая цель йоги, и что высших стадий йоги можно достичь только через *абхьясу* (постоянную практику), а не просто занимаясь раз в неделю или поприбывав на выездном месячном курсе.

У меня нет подписки на «Yoga Journal» («Журнал Йоги»), но, когда бы я ни посещал Соединенные Штаты, я пользуюсь возможностью почитать несколько прошлых выпусков. И я не помню, чтобы я когда-либо видел статью о *самадхи* в «Yoga Journal». *Самадхи* — это слово на санскрите, обозначающее предельную


стадию чистого сознания, которая является главной целью достижения через процесс йоги. *Асаны*, хотя и являются очень популярными, но они, в большей мере, есть самый неважный раздел йоги. *Асаны* предназначены для подготовки тела к медитации. То, что я много раз встречал в «Yoga Journal» и других похожих публикациях по йоге,—это статьи, сосредоточенные на снижении веса и коррекции фигуры, но не встречал ничего, ведущего к самоосознанию.

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


Множество преподавателей больше заинтересованы в том, чтобы продавать йогу, а не в том, чтобы ей действительно обучать. Я не буду называть имен, но я знаю некоторых учителей из Индии и некоторых из тех, кто какое-то время находились в Индии, кто точно знали, что делали,—они просто продавали продукт. Они не обучали своих учеников тому, что йога из себя действительно представляет.







ГЛАВА 5. ВЕГЕТАРИАНСКАЯ И ВЕГАНСКАЯ ДИЕТЫ



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 у 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 указал, что на фестивали Кумбха Мела, которые проводятся в Индии каждые двенадцать лет, собираются тысячи йогов всевозможного рода, и некоторые из них принадлежат к династиям, идущим на десять 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* (непричинении 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 «принятию способов, которым вы были бы способны следовать, чтобы становиться добрее, неж-

нее и не проявлять насилия к самому себе» — это включало в себя и получение удовольствия от мясной еды, 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 виду 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 немыслимым, 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». Но в большинстве случаев инструктора и сами не являются вегетарианцами, 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 вся картина полностью.

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 небольшого количества диких фруктов и ягод из джунглей.

В настоящее 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 цыплят, коз, овец, буйволов и коров. Проблема

убийства коров обсуждается на национальном уровне, и их убой уже запрещен в нескольких штатах с возможным пожизненным заключением для нарушителей. Убийство коров и современные боины 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 предшествующие 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 началось 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 переоборудован в первое посольство США, которое возглавил генеральный консул Таунсенд Харрис. Заняв офис, он приказал привести корову, и там она была убита и зажарена для его обеда. До этого события ни одна корова не была забита в Японии. В 1931 году это посольство снова стало местом поклонения, 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 мерзкое деяние.

Что часто является предметом непонимания—это то, почему корову защищают, чтут и даже поклоняются ей, в зависимости от культуры страны. Главная причина в том, что корова—это поставщик продуктов, и две самых важных ценности коровы—молоко и навоз. Навоз коровы, для применения на практике,—это цельное удобрение и антисептик. Моча коровы имеет лечебную ценность в натуральных медицинах Китая, Юнани¹ и Аюрведы. Наиболее важное из всего перечисленного—это коровье молоко, которое является полнокомпонентным источником витаминов, белков и энергии для людей. Можно видеть, что во все времена человеческие существа от младенчества до старческого возраста кормились и получали пользу от употребления цельного молока. Цельное молоко считается чудодейственной

1 Мусульманская медицинская система; в Индии начала распространяться в XII в.—*прим. редактора*

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 злаки, 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:

आत्ममणातणा गुरोःपत्नी ब्रह्मणी रणाजपन्त्कणा
धेनुधन्यायरी तथणा पृथ्वी सपै तणाः मणातरः सू तणाः ।

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







ГЛАВА 6. ЖИЗНЬ В АШРАМЕ



В мире существуют различные типы *ашрамов* — они не все одинаковые. Некоторые *ашрамы* могут быть похожими или даже выглядеть равнозначно друг другу, но по мере прогресса ученика уникальные внутренние особенности *ашрамов* становятся заметны. У *ашрамов* есть своя собственная идентичность и специфичные интересы. Также они могут иметь небольшие философские различия, но все истинные *ашрамы* следуют стандартам ведической литературы и стандартам, установленным осознавшими себя йогами и *ачарьями*.

Некоторые *ашрамы* и гуру-шарлатаны могут учить, что вы есть Бог. 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. Факт состоит в том, что мы — не Бог! Мы не можем управлять даже своей судьбой, что уж говорить о Солнце и Луне? Мы не знаем, сколько волос на нашей голове или сколько их выпало сегодня. Мы не можем управлять тем, как переваривается наша пища. Наше «я», конечно же, — не Высший Повелитель всех этих вещей. Тем не менее, наше «я» — это искра божественного, 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 истинных *ашрамах* никогда такому не учат. Существуют три стадии самосознания, указанные в Ведах, Упанишадах и Бхагавате:

दिन् तत्तत्त्ववदिस्त्वटं यज्जणानमवयिम ।
ब्रह्मेवत परमणात्मेवत भगणिहन्वत 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 («Шримад-Бхагаватам», 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 каким-то определенным путем, он может вас привести только к определенному уровню осознания, потому что это всё, 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 бхакти-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, *гаятри мантра*, *гопала-мантра*, *кама-биджа мантра* и *Харе Кришна маха-мантра*:

हरे कष् हरे कृष् कृष् हरे हर
हरे रणाम हरे रणाम रणाम रणाम हरे हरे

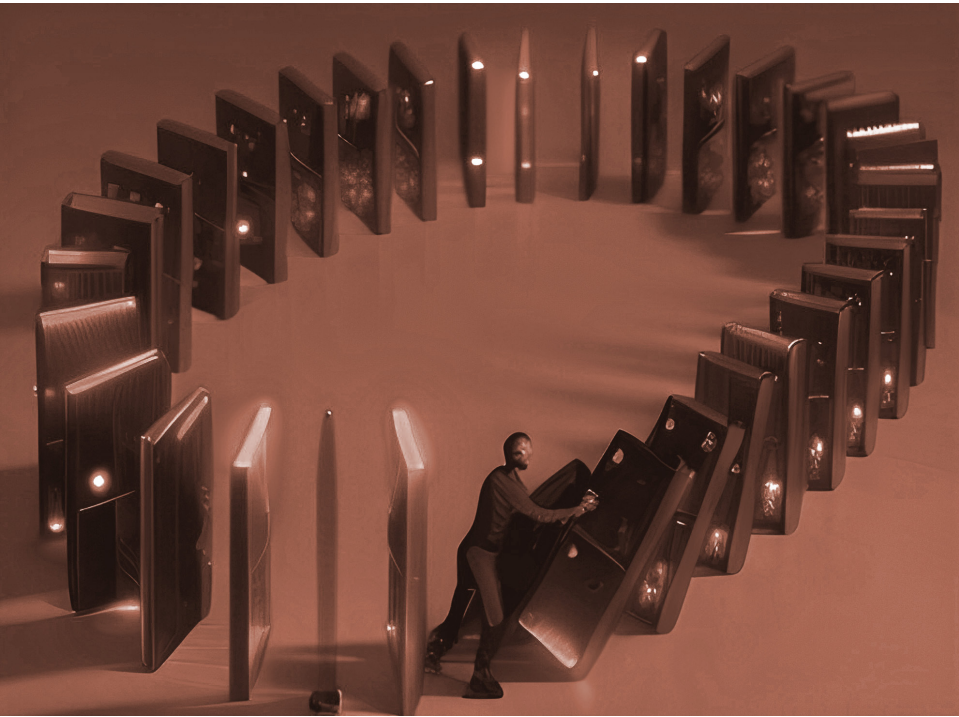
Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе

Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе

Эти действия обычно выполняются между пробуждением и восходом солнца или вскоре после этого. ОМ и *гаятри*-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, на полгода, на год или два, а некоторые проведут там всю жизнь.

Санскритское 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 заняться какой-нибудь работой 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 свою известность и создать себе 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 подразумевает свою семью или свое сообщество. В *ашраме* же всё, что вы делаете, вы делаете не для себя, а для своего духовного «я».





ГЛАВА 7. ЗАКОН КАРМЫ

Слово *карма* означает «работа», а работа подразумевает реакцию. 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 понимается в терминах человеческого поведения и наших взаимоотношений с другими людьми. Однако это понятие должно быть расширено на всё окружение и, в частности, на наших друзей-животных. Эгоистичные деяния производят плохие реакции.

Большинство людей думает, что *карма*—это всегда нечто плохое, но само 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 в других. Вопрос в том, куда мы пойдём после этой жизни и в каком состоянии сознания мы будем в той следующей жизни? Это—реинкарнация, или *самсара*. То, что называется «свое я», известно на санскрите как *атма*, и это *атма* путешествует из одного тела в другое, принимая формы различных биологических видов, в соответствии со своими хорошими или плохими поступками в жизни. *Атма* никогда не прекращает своего существования, она всегда была и всегда будет.

न त्णिा ह ज णा त न णा स न त् नमे जन णा च धप णाः ।

न चै नि भ व षि णा मः सवि यिमतः प र म् ॥

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

Слово *викарма* означает «плохие результаты». «Убей—и будешь убит»—таков в своей основе закон *викармы*. Мы причастны к такому множеству вещей в этом мире, которые причиняют страдания другим существам, и эти страдания в конце концов возвращаются обратно к нам. Для употребления мяса в пищу 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 существуют 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 насилие для того, чтобы себя прокормить, особенно при помощи массового забоя животных, страдания всех типов продолжают существовать в этом мире—войны, болезни, терроризм и т.д. По мнению некоторых людей, оружие массового поражения—это прямая реакция на фабрики массового забоя животных. Если мы хотим мира в этом мире, тогда мы должны уменьшить наше насилие по отношению к царству животных.

Работа, которая совершается в *ашраме*, не создает материальных последствий—она называется *акарма*, или «работа, которая не производит дальнейших материальных реакций для наслаждения или страдания». *Акарма*—это действия, такие, как *садхана* и практики преданного служения, которые помещают вас в трансцендентность. *Акарма* поднимает каждого на более высокий уровень, в трансцендентное измерение, где нет хорошего или плохого. Хорошее и плохое—это просто двойственность материального мира. *Акарма* возвышает сознание каждого, и в конечном итоге помогает нам достичь жизни за пределами материи. В йоге такое состояние называется *самадхи* (совершенство).

Однажды один из моих учеников спросил меня: «Вы можете видеть Бога?» Я ответил: «Ты имеешь в виду, что ты не можешь?» Видение просто зависит от восприятия. Это не то, чтобы, когда я смотрю в небо, на солнце или на океан, я вижу Кришну,

танцующего со Своей флейтой. Нет—но с помощью эволюции сознания я понимаю, что все проявления этой Вселенной и все живые существа в ней исходят из этого Всевышнего Духовного Существа. В этом смысле, да, я могу видеть Бога. А для того, у кого нет подготовки, опыта или очищенного сознания, всё видится совершенно обыденным.

Из «Бхагавад-гиты» мы узнаем, что Кришна является Всевышнем Сознающим 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 существует 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 на грани исчезновения 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 подобным образом, тогда эксплуатация элементов этого мира и природы будет значительно уменьшена, а атмосфера мира и процветания восторжествует—это и есть Вайкунтха.







ГЛАВА 8. БХАКТИ-ЙОГА — ВЫСШАЯ СИСТЕМА ЙОГИ



Утверждение, что бхакти-йога является высшей системой йоги, может показаться пристрастным, но это, на самом деле, факт. Всестороннее изучение йоги показывает, что преданность должна существовать во всех системах йоги, если кто-то вообще хочет добиться хоть какого-то успеха. В йоге каждый должен быть воздержанным и непреклонным:

सदंकल्पप्रभणान्णामटंस्त्यक्तणा सण्णियनशेषतः ।

मनसैर्निद्रयिग्णामटं वहिनयम्य समन्तः ॥

Нужно практиковать йогу с решительностью и непреклонным умом. Для того, чтобы заниматься йогой, нужно отвергнуть все мысли, которые создают материальные желания, и используя ум, отвлечь чувства от объектов чувств («Бхагавад-гита», 6.24).

Подобная решительность требует, чтобы человек имел преданность. Однако, когда дух преданности (*бхакти*) доминирует полностью, он становится системой сам по себе — системой бхакти-йоги. Это и является всеобъемлющей наукой того, как полностью посвятить себя приобретению высочайшего самоосознания. Два наиболее существенных процесса в *бхакти* известны как *шравана* и *киртана*. *Киртана* — это совместное воспевание *мантр*, 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 сделал доступной Шри Чайтанья Махапрабху, *аватара* Шри Кришны, явившийся в Индии в XV столетии:

हर कष् हर कृष् कृष् कृष् हर हर
हरे रणाम हरे रणाम रणाम रणाम 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 системы йоги не должны быть предметом продажи ученикам. Это знание должно прийти через настоящую систему «гуру-ученик», а не передаваться от одного неквалифицированного ученика другому. Выполнение киртана без связи с уполномоченной 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:

खणामोमनुम्यदोलोभः शोकमोहभयणादयः ।

कम्यबन्धश् यनू लः सीकु यणायतो नु तद्

Какой разумный человек будет доверять уму, который является первопричиной похоти, гнева, гордости, жадности, сегований, иллюзий и страха? Всё это создает рабство *кармы* («Шримад-Бхагаватам», 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, совершаемые 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 чем-то духовным внутри себя, пока находятся в телесном существовании, но и после оставления нынешнего материального тела в момент смерти осознавшие себя бхакти-йоги достигают духовных тел 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 достигнуто только в системе бхакти-йоги. Это также подтверждено Патанджали Муни, авторитетом аштанга-йоги:

श्रृंरुनृदणधणानणदृ णि ।

Каждый должен быть предан Ишваре («Йога-сутры», 1.23).

Упомянутый «Ишвара» на самом деле — Бхагаван Шри Кришна, о чем также утверждается в «Брахма-самхите», составленной Брахмой (первым занимающимся йогой живым существом во Вселенной), как приведено ниже:

ईश्रः परमः कृ षः सचृदणाननृवगृहः ।

अनणददरणददगगोवनिः सृयिकणारणकणारणम् ॥

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*). Полная *ананда* может быть найдена по-настоящему только на Вайкунтхе и Голоке. *Ананда* Брахмана является негативным блаженством, имеющим в своей основе эйфо-

рию 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*, осознавая Шри Кришну как Всевышнюю Абсолютную Истину под руководством истинного гуру, считаются величайшими йогами:

यौगनणामवप सविषणाटं मद्गतेनणान् रणात् मनणा ।
श्रद्धानाणि भजते यो मणाटं स मे युक्ततमो मतः ॥

Я считаю, что лучшими из всех йогов являются бхакти-йоги: те, кто пребывают во Мне, кто мысленно созерцают Меня и кто поклоняются Мне с твердой верой («Бхагавад-гита», 6.47).

Такие йоги поднимаются на духовные планеты Вайкунтхи и Голоки и никогда снова не возвращаются в этот мир рождения и смерти:

न तद्गणासयते सूयगो न शशणाडको न पणाकिः ।
यद्गत्णा न हनति यन् तद्गणाम परमटं 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:

शश्रयः कणान्णाः कणान्ः परमपुरुषः कल्पतरुं दुमणा
भूममशश्रुणामन्दणगणमयी तोयममृतम् । कथणा गणानटं नणाटं गमनमवप
टिंशी मप्रयसखी चचदणाननं जीवतः परमवप तद्गणासणाद्मवप च ॥ स
यरक्षीरस्थः स्रवित सुरभीभ्यश् सुमहणान् हनमेषणाद्गणायखो णिा व्रजवत
न हह यरणावप समयः । भजे शे तवीपिटं तमहममह गोलोकममवत यटं
वदिन्से सन्ः न्दक्षवतवरिलचणारणाः कवतपये ॥

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

चचन्नामन्दणप्रकरसद्मसु कल्पवृक्ष
लक्षणाट्टिषु सुरभीरमभणालयन्म् ।
लक्ष्मीसहस्रशतसम्भ्रमसेव्यमणानटं
गोवन्मणाददपुरुषटं तमहटं भजणामम् ॥

Я поклоняюсь Кришне, Изначальной Личности, кто пасет коров, пребывая в том божественном царстве, где жилища построены из философского камня, окруженные миллионами деревьев, исполняющих желания. Сотни тысяч богинь удачи постоянно служат Ему с великой заботой и вниманием («Брахма-самхита», 5.29).

गुणितं क्वणन्मरवन्दिलणायतणाक्षटं
हिणायतिटंसमशंसतणामुदसुन्रणाङ्गम् ।
कन्प्यकोदकिमनीयवशिषशोभटं
गोवन्मणाददपुरुषटं तमहटं भजणामम् ॥

Я поклоняюсь Кришне, Прекрасной Реальности, который играет на Своей флейте, чьи глаза — словно лепестки расцветшего лотоса. Его голова украшена перьями павлина, и Его чарующий облик, оттенка грозových облаков, настолько привлекателен, что приводит в восторг миллионы божеств любви («Брахма-самхита», 5.30).

आलोलचूरकि-लसवनिमणाल्यटिंशी
रत्णाङ्गद प्रणयके ललकलणावलिणासम् ।
श्यामटं वरभिङ्गलललतटं हनयतप्रकणाशटं
गोवन्मिणाददपुरुषटं तमहटं भजणामम ॥

Я поклоняюсь Кришне, Верховной Личности Бога, чья шея украшена покачивающейся из стороны в сторону гирляндой из лесных цветов. Его руки, держащие флейту, украшены браслетами из драгоценных камней. Его изогнутый трижды образ Шьямасундары проявлен вечно, когда Он наслаждается Своими разнообразными играми божественной любви («Брахма-самхита», 5.31).

प्रे मणाञ्जनचु ररतभवक्तवल्लिचनेन
सन्ः सदै हृदयेषु वल्लिकयन् ।
यटं श्यामसुन्रमचचन्त्यगुणसूरूपटं
गोवन्मिणाददपुरुषटं तमहटं भजणामम ॥

Я поклоняюсь Кришне, кого вечно созерцают те, чьи глаза умащены бальзамом божественной любви. Его неизменный образ Шьямасундары вечно наделен непостижимыми качествами, и Он всегда находится в сердцах йогов, посвятивших Ему себя («Брахма-самхита», 5.38).







ГЛАВА 9. ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Перефразируя Бхагавату, вывод состоит в том, что высший объект йогического знания — это Шри Кришна, Прекрасная Реальность. Целью совершения ритуалов и подношений является доставить удовольствие Кришне. Йога существует, чтобы Его осознать. Все действия, в конечном 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 немотивированным и непрерывным для того, чтобы полностью удовлетворить наше «я». Оказывая преданное служение Шри Кришне, каждый немедленно получает благочестивое знание и отрешенность от мира. 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 того, чтобы способствовать чувственному наслаждению.

Жизнь никогда не должна быть направлена на удовлетворение чувств. Нужно только желать здоровой жизни, или поддержки самого себя, так как человеческое существо предназначено для познания Абсолютной Истины (*атхато брахма джиджнаса*). Ничто другое не должно быть целью деятельности. Серьезный и пытливый 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, сосредоточивать свое внимание на Нем, прославлять Его и помнить о Нем, о 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 оно правильно услышано и воспето.

Как только бесповоротное *бхакти* воцарилось в сердце, такие влияния страсти и невежества, как вожеление, желание и стремление, исчезают. Тогда йог утверждается в благости и становится полностью счастливым. Таким образом, укрепившись в настроении чистой благости, йог, оставивший всё материалистичное общение, чей ум ожил от соприкосновения с *бхакти*, получает самопроявленное знание об Абсолютной Истине. 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.







ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ТЕРМИНЫ



- 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
- Ачарья** — осознающий себя духовный учитель
- Ашрам** — духовное убежище для самоосознания
- Аштанга-йога** — восьмиступенчатая 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», «Шримад-Бхагаватам», 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 — восемнадцатислоговая мантра, вызывающая к Шри Кришне

«Гопала-тапани-упанишада» — упанишада, прославляющая Шри Кришну и Его обитель

Дакшина — традиционное подношение ученика учителю для выражения благодарности

Деванагари — санскритский алфавит

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, означающее «Господин йоги»

Ишвара — верховный Управляющий, Шри Кришна

Кама-гаятри — 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 — божественное времяпрепровождение 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) — первозданная духовная звуковая вибрация

«Падма-пурана» — древний ведический текст

Падмасамбхава — индийский буддистский монах, живший в VIII 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, потоками 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

Тапасья — 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-в्यूха-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 Гаурава 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 Махараджи и Свами Б. П. Пури Махараджи.

В 1994 году Свами Нарасингха основал Шри Нарасингха Чайтанья *ашрам* (также известный, как Говиндаджи гарденс) и Калья-мардана Кришна *ашрам* в Южной Индии. В настоящее 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 «Кларион колл» (Clarion Call), «Гаудия-веданта» (Gaudia Vedanta), «Гаудия-тачстоун» (Gaudia Touchstone) и «Беседы о Кришне» (Krishna Talk). Он также является автором нескольких книг, таких как «Вайшнавская Индия», «Кумбха-мела», «Эволюция теизма», «Уполномоченная Шри Чайтанья-Сарасвата парампара», «Пракрита-раса Аранья-чедини», «Прабхупада виджая», «Значение санньясы», «Шри Дамодара-катха», «Шри Мантрартха-дипика», комментарии к «Пракрита-раса шатадушини» Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура, перевода и комментариев на «Бхагавад-гиту» и этой 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 Тхакур», описывающую жизнь и указания Бхактисиддханты Сарасвати Тхакура со многими редкими фотографиями.

Также Свами Нарасингха был вдохновителем студии Девавижен Продакшенз (Devavision Productions), которая занимается созданием документальных фильмов, таких как «Все-ленский 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), «Даршан» (Darshana), «Уджджвала-ниламани» (Ujjvala-nilamani), «Глупцы рвутся туда, куда ангелы бояться 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.

Прим. переводчика: Ом Вишнупада Парамахамса Паривраджакачарья Аштоттара-шата Джагат Гуру Свами Бхакти Гаурава Нарасингха Махарадж оставил этот мир и присоединился к вечным играм Шри Шри Радхи-Кришны 2 января 2020 года.



Для дополнительной информации о книгах, статьях и лекциях Свами Нарасингхи, пожалуйста, используйте следующие ссылки:

www.plusvisioncentre.ca

www.gosai.com

Эл.адрес: info@plusvisioncentre.ca

