

Парамаханса Йогананда

ПОСТЕПЕННЫЕ МЕТОДЫ ЙОГИ

Часть I

Освободите связанную движениями душу, чтобы воссоединить ее с Неподвижным Вечным при помощи йоги или методов научного воссоединения.

Слово “йога” — древнее и происходит от санскритского корня “юди”, означающего соединение. Поэтому это слово употребляется, чтобы обозначить научное соединение с духом и индивидуальной душой посредством психофизических медитативных методов. Йогином может быть светский человек или же человек, отказавшийся от мирских вещей, который научно практикует технику медитации йоги, чтобы логически соединиться с Богом.



Классификация методов йоги

Науку йоги (или науку соединения с Богом) применяют различно, по классификации различных методов йоги:

1. Хатха-йога.
2. Раджа-йога.
3. Карма-йога.
4. Джняна-йога.
5. Мантра-йога.

1. Хатха-йога обучает различным телесным упражнениям, чтобы сделать тело способным к медитации и высшим переживаниям экстаза и чтобы оно смогло воспринимать высшее напряжение космической энергии, истекающее от Бога. Однако не обязательно проходить через все трудности упражнений Хатха-йоги. 84 или больше упражнений, рекомендуемых Хатха-йогой, успешнее всего практиковать детям. Мужчинам и женщинам старше 40 лет не следовало бы практиковать трудные позы Хатха-йоги, потому что их кости, мускулы и нервы стали не эластичны. Некоторые люди совершенно отрицают Хатха-йогу просто по той причине, что некоторые старые люди, практикуя трудные позы, повредили свои потерявшие эластичность кости и мышцы, фактически никакая медитация не возможна без господства над телом. Многие диетические законы и асаны Хатха-йоги воистину очень хороши, и их нужно было бы практиковать с удовлетворительным влиянием на здоровье.

Однако нужно помнить, что не следует практиковать всю жизнь только Хатха-йогу, когда душа занята только дисциплиной тела с забвением цели истинной йоги, преследующей необходимость соединения духа и души. Телесные дисциплины Хатха-йоги предусматриваются только для подготовки физического и духовного возрастания, и методы Хатха-йоги не являются целью сами по себе. Дисциплина тела предусмотрена для подготовки к восприятию духовной культуры, которая дает духовный мир, а не только для достижения хорошего здоровья. Поэтому не отрицайте совершенно Хатха-йогу, но также не увлекайтесь разными ее методами, которые только привлекают внимание публики. Медитируйте поглубже.

2. Раджа-йога — такой метод йоги, который можно считать главным, лучшим и включающим в себя больше всего. Он соединяет самые простые методы телесной дисциплины с очень высокой техникой духовной реализации, как это преподается в прещептумах. Методы самореализации обучают технике Раджа-йоги, как соединить душу с духом и объединяет все хорошее из других видов йоги.

3. Карма-йога означает соединение с Богом, проводя в первую очередь жизнь в хороших делах и, во-вторых, углубляясь в медитацию.

4. Джняна-йога означает полное обращение ума на ментальное восприятие или на внутренние астральные звуки. Она занимается восприятием Космического звука ОМ (АУМ или АМИНЬ), который исходит из вселенной на плоскость концентрации подсознания. Джняна (Лайя) означает растворение ума во внутреннем восприятии, или во внутреннем переживании, или в астральном звуке.

5. Мантра-йога учит повторять эти звуки громко или ментально. Лайя-йога учит нас концентрироваться на настоящих астральных звуках, которые исходят из различных творческих сил в природе, и углубляться в них, однако не в такие астральные звуки, которым подражает человеческий голос.

Все действия в физической, астральной или ментальной сферах являются вибрациями и как таковые создают физические звуки (подобно шептанию в музыке), астральные звуки (как астральная музыка звона) и духовные звуки ОМ или Космической Вибрации, которая исходит из вселенной.

Первая ступень

Запрещающие законы — Яма. Яма являются теми законами, которые запрещают. Вещи, которые ученик не должен делать.

Вторая ступень

Предписания — Нияма. Нияма означает вещи, которые ученик должен совершать. Все религии соответствуют этим двум фазам или основам религиозной практики. Если кто-либо много медитирует и одновременно не практикует Яму и Нияму, тот строит здание на песке, на ненадежном основании.

Такие дела как воровство, убийство, ревность и т.д. относятся к Яме, и ученик не должен их совершать. Однако такие свойства, как бескорыстие, сострадание к другим людям, искренность и т.д. причисляются к Нияме, и эти дела нужно совершать ученику.

Это основные принципы всех религий. Некоторые сторонники религий отрицают практикование Ямы-Ниямы (запреты-предписания), и по этой причине они не прогрессируют.

Патанджали преподает восьмикратный путь спасения, и по нему должны идти все йогины, все последователи духовных путей, чтобы достигнуть духовности на твердых основах Ямы-Ниямы. Воистину, состояние Нирвикальпа самадхи достигается через Яму-Нияму, но не до этого.

Третья ступень

Практикование асан, без дыхания. Патанджали говорит, что после Ямы-Ниямы ученик должен практиковать асаны, что означает состояние тела, правильные позы тела. Целью таких поз, или асан, является возвышение над телесными движениями или остановка телесных движений, которые вызывают душевное беспокойство. Душа является частью спокойной Вечности, а тело является частью беспокойной, суетной природы. Зачастую душа становится частью беспокойного тела и забывает свою вечную спокойную природу. Поэтому, чтобы послать эту погибшую душу в вечное царство покоя и мира, душе необходимо оставаться в покое. По этой причине нужно принимать правильные позы (асаны) тела.

Концентрируйтесь на целях, для достижения которых применяются различные техники. Патанджали всегда обращал внимание своих учеников на цели духовных действий и учил их не идентифицироваться с каким-либо процессом спасения, но использовать его только как спасительный процесс, пока не достигнута необходимая цель. Патанджали предупреждает своих учеников не отождествляться с процессом спасения настолько, чтобы забывалась цель, которой служит этот процесс освободительной техники. Многие ученики ограничиваются асанами, или позами тела. Они концентрируются только на физической гимнастике и эластичности своего тела. Они наслаждаются свободой тела, которую дают асаны, и забывают свободу ума и души. Поэтому Патанджали не предписывает длительных концентраций на практиковании различных поз или асан, но говорит, что каждое нормальное состояние тела, при котором позвоночник принимает естественное прямое положение и тело и ум находятся в спокойном состоянии совершенного мира, является правильным состоянием тела, или асаной.

Четвертая ступень

Отъединение ума от органов чувств, отводя жизненную силу от телесных органов чувств, или посредством пранаямы или жизненного контроля (не контроля дыхания). Тысячи учеников идентифицируют себя с различными состояниями тела и не ищут дальнейшего духовного прогресса. Патанджали учит, что асаны необходимы для достижения спокойствия и мира и что мир является алтарем духа. Там, где кончается движение, там начинает проявляться дух. После достижения спокойного состояния ума, Патанджали указывает на практикование пранаямы для достижения высшего духовного состояния. Пранаяма означает отвод жизненной силы от пяти органов чувств.

Пятая ступень

Направление ума внутрь себя (интериоризация) посредством ума, отъединенного от органов чувств (пратьяхары). Состояние пратьяхары означает ум, когда он отъединен от пяти органов чувств. Различные школы контроля дыхания в медитации, в пении благочестивых песен, в концентрации с предопределением, в концентрации с отделением и т.д. проявились как настоящие отрасли пранаямы для отъединения жизненной силы.

Четвертая ступень — продолжение

В технику пранаямы включаются все другие техники медитации. Имеются также и различные ненаучные методы для отделения ума от органов чувств и направления к Богу, как, например, посредством пения, отрицательного молчания, молитвы, пения с чувством, интеллектуальной, решительной медитации и социальных и религиозных

дел. Однако техника йогинов жизненного контроля пранаямы (научное соединение с Богом) учит нас научному пути, как отъединить ум от осязания и слуха, зрения, обоняния и вкусовых органов чувств посредством отвода жизненного тока (посредством техники пранаямы), так чтобы человек мог соединиться с Богом. Йога содержит в себе всю научную технику для соединения души и Бога, и пранаяма является величайшей техникой для соединения души с Богом.

Сон, или бессознательная пранаяма

Состояние сна является несознательной пранаямой, или процессом несознательного отъединения жизненной силы от пяти телесных органов чувств. В сонном состоянии человек практикует состояние смерти или спокойной асаны. В этом состоянии тело спокойно, сердце работает медленнее и энергия в сердце успокаивается, потому что отъединена от пяти органов чувств. Затем ум достигает несознательной пратьяхары, или состояния отъединения ума от органов чувств, или он несознательно возвращается в себя и концентрируется на несознательный мир. Точка зрения Патанджали на прямое применение пранаямы имеет исключительно большое значение, потому что он учит научным критериям, посредством которых можно отделить ощущения от ума. То, что можно достигнуть во сне или посредством несознательного отделения жизненного тока, можно достигнуть также и сознательно посредством сознательных методов пранаямы.

Часть II Крийя-йога

Техника Лахири Махасайя, или Крийя, которая описывается в этом прецептуме, является высшим видом пранаямы, так как посредством непрерывного окисления, как это известно ученикам, углекислая кровь сжигается и венозная кровь постепенно исчезает, так что сердцу не надо больше накачивать венозную кровь к легким. Это позволяет сердцу оставаться в покое, и когда сердце находится в покое, то энергия отключается от пяти телесных органов чувств и ум достигает состояния сознательной пратьяхары (отключения от органов чувств) и достигает внутреннего сознания. Тот, кто практикует пранаяму или какой-нибудь другой метод дыхательного контроля и забывает цель этого метода, для чего он его практикует, тот не достигает пратьяхары (отключения от органов чувств).

Патанджали указывает, что целью пранаямы должно быть обращение ума внутрь. Тысячи учеников удовлетворяются Ямой-Ниямой, тысячи удовлетворяются асанами и тысячи удовлетворяются только практикованием пранаямы. Если же не проявляются результаты от практикования Ямы-Ниямы, то ученик должен усилить практикование пранаямы, так, чтобы жизненная сила была отделена и чтобы ум был освобожден от ощущений. Если не проявляются результаты от практикования асан, то ученик должен также усилить практикование пранаямы для отделения жизненной силы и освобождения ума от ощущений. Все ученики должны быть способными практиковать пранаяму настолько основательно, чтобы они смогли применять ее для полнейшего обращения ума внутрь себя (интериоризации).

Семь истинных ступеней самореализации, по которым можно подняться в Царство Божие — состояние самадхи

Много может быть теологических ступеней в теоретическом понимании Божественной философии, однако имеются только семь определенных ступеней в самореализации, которые приводят к восприятию Вечности. Каждая последующая ступень должна обладать не только новыми мыслями о Боге, но должна произвести также определенную перемену в сознании и самореализации вместе с каждой ступенью, приближая нас к Богу, в то время как в конце седьмой ступени приходят в прямой контакт с Богом, как со всегда новым Блаженством.

Последователям благочестия, медитации и путей молитвы и пения необходимо запомнить, что им нужно настолько основательно углубиться в свои методы, чтобы ум настолько углубился внутрь себя, что забыл бы ощущения и беспокойные мысли. Тем, которые практикуют какую-либо форму медитации или пранаямы для быстрого обращения ума внутрь себя, не нужно останавливаться на пятой ступени самореализации. Каждому шагу нужно давать определенную самореализацию.

Первая и вторая ступени: Яма-Нияма дают самоконтроль и совершенное ментальное равновесие.

Третья ступень: асаны дают ментальный и физический мир, так что йогин-ученик может сидеть 4 часа в одной позе, не уставая и без ментального беспокойства.

Четвертая ступень: пранаяма дает контроль над сердцем, ощущение холодного и теплого тока в позвоночнике, контроль над пульсом, контроль жизненной силы и контроль над умом.

Пятая ступень: пратьяхара дает освобождение ума от влияния ощущений и способности интериоризации.

Шестая ступень: дхьяна дает способность использовать интериоризованный ум для концентрации и медитации о Боге.

Седьмая ступень: дхарана дает возможность уму почувствовать Божественную широту посредством чувств или интуиции. Окончательной реализацией является состояние самадхи, или совершенное и полное соединение с Богом.

Шестая ступень

Только посредством искусства обращения ума внутрь себя (пратьяхары) возможна дхьяна, или медитация. Тысячи людей думают, что легко медитировать, однако в действительности медитация не является возможной, пока не достигнуты ступени Ямы-Ниямы, асаны, пранаямы и пратьяхары. Только те, которые практиковали это, могут практиковать дхьяну, ибо дхьяна обозначает такое состояние, которое контролирует тело, состояние духа и привычек и способно отвлечь жизненный ток от пяти органов чувств, с которыми его внимание было связано ощущениями, является свободным посредством пратьяхары и может обратиться внутрь себя и медитировать о Боге.

Учеником является тот, кто научно достиг или понял, что означает медитация. Посредством пратьяхары, когда ум обращен внутрь себя, появляется возможность концентрироваться на Боге. В противном случае ум отвлекается ощущениями и мыслями. Очень много духовных учителей учат своих учеников медитировать, не поясняя самой техники обращения ума внутрь и направления его на объект медитации, оттягивания ума от органов чувств и т.д. Патанджали говорит: “Медитируйте о Боге (Ишваре)”. Далее он говорит, что у заурядного человека нет познания Бога, и он поясняет, что символом Бога является “АУМ”, Космическая Вибрация и Космический Звук.

Патанджали считает само собой понятным, что люди не понимают значение ОМ, как это определяется в Упанишадах. Определением ОМ является: подобно тому, как масло непрерывно течет из бочки, так и ОМ непрерывно течет из сосуда духа. ОМ — Космический Звук, подобный голосу баса или звону гонга. ОМ является все наполняющим звуком. Этот звук можно прежде всего услышать в теле и затем во всем творении и везде (посредством дхараны или более широкого восприятия). Этот звук вытекает из всей атомной вибрации.

Когда Патанджали советует концентрироваться на ОМ, петь ОМ и понимать значение ОМ, то он не думает, что людям нужно преподавать прямо громко петь ОМ, или шептать, или петь ментально, но им нужно неотступно заниматься ОМ, который слышен в теле (и исходит из Космической Вибрации), посредством помощи известной техники, как это описывается в прецептумах (уроках) во второй ступени, как и во всей седьмой ступени самореализации. Те, которые громко поют ОМ или шепчут этот звук своим собственным голосом и воображением, являются ограниченными этим звуком. Однако звук, который истекает из космоса, является неограниченным, вездесущим, как и всезнающим, — Святым Духом или Вибрацией, который исходит из трансцендентального Бога Отца и содержит в себе свой руководящий принцип — Сознание Христа.

Патанджали говорит, что подсознательное пение очень привлекает внимание ученика к этому космическому звуку, и он старается познать и прочувствовать этот звук ОМ, как представленный Богом во всей материи.

*И Слово (Космическая Вибрация) стало плотик” (вся материя Божественное физическое тело).
(Ин. 1,14)*

В христианской Библии ОМ обозначается Святым Духом. В Святом Духе отражается Сознание Христа. Сознание, существующее сверх всего творения, является Сознанием Бога Отца, или Абсолютным Сознанием. Многие люди недопонимают, для чего они поют. Воистину, хорошо громко петь, если хотят почувствовать за своим пением космическую сущность звука ОМ. Этот звук ОМ является космической трубой, звук которой слышал святой Иоанн, как это описывается в Книге Откровения, и “АМИНЬ”, свидетель верный и истинный. (Откр. 1,10; 3,14).

Далее Патанджали говорит, что при помощи подсознательного пения или внутреннего восприятия звука ОМ и размышления о значении ОМ, человек начинает идентифицировать свое сознание с ОМ, который он слышит в теле, и также с ОМ, который проявляется во Вселенной. Когда Патанджали говорит:

Петь ОМ — означает прислушиваться к Звуку ОМ, который звучит в храме медитации.

Когда он говорит — “думать о его значении”, — то он этим подразумевает: не ограничивать ОМ границами и кругом своей собственной концентрации, но стараться ощутить ОМ и вне границ своего тела, во всех вещах и во всей вечности.

Седьмая ступень

Дхарана, или восприятие ОМ не только в теле, но и во всей Вселенной. После медитации дхьяны следует дхарана, которая означает восприятие могущества ОМ. Дхарана обозначает медитацию об ОМ посредством ума, обращенного внутрь. Артхабаханам (мысль о значении ОМ) и Дхарана (понятие о звуке ОМ, существующем в теле и в космосе) является одним и тем же и обозначает восприятие ОМ не только в теле, но и во всей вселенной. Поступая таким образом, ученик достигает состояния Савикальпа самадхи, т.е. он освобождаясь забывает телесную волну (подсознания через разделение), чтобы концентрироваться на океан духа. В состоянии Савикальпа самадхи ученик концентрируется таким образом, что его концентрация полностью отделяется от внешнего мира, но он находится в совершенно сверхчувствительном сознании в духе. Савикальпа самадхи проявляется во многих видах.

Когда ученик соединяется с Космическим Звуком ОМ, то это называется ОМ-самадхи. Если ученик соединяется в своей жизни с этой вибрацией ОМ, то это называется Махапраной или самадхи космической жизни. В состоянии этой самадхи осознаются жизненные силы. Когда ученик воспринимает Космический свет, то это называется астральным самадхи. В астральном самадхи ученик соединяется с Космическим светом, и затем следует Ананда самадхи или соединение с Космической Радостью во всех вещах. Затем следует Джняна самадхи или самадхи мудрости, т.е. объединение с мудростью во всех вещах. Затем следует самадхи благочестия — воссоединение с благочестием всех учеников. Затем следует самадхи любви, что означает соединение с космической любовью во всем творении, в каждой вещи и в Боге. Затем следует Сундра самадхи, означающая самадхи красоты, которая соединяется со всей красотой в духе.

В состоянии Савикальпа самадхи ученик сознает различные Божественные явления, как звук, свет, благочестие, блаженство, красота и т.д. при исключении телесного сознания или мира. После достижения самадхи, что означает соединение с различными Божественными явлениями, ученик низводит это Божественное познание обратно в тело, достигая при этом состояния Нирвикальпа самадхи.

Окончательная реализация

В состоянии Нирвикальпа самадхи душа сознает океан духа вместе с проявляющимися его волнами — телом, умом и душой одновременно. Все эти семь ступеней должны создавать состояние Нирвикальпа самадхи, и ученик не смеет остановиться на одной ступени, но он должен подняться по всем семи ступеням спасения, пока он не достигнет вершины самореализации в состоянии Нирвикальпа самадхи.

Повторный обзор второй части

Если вы не достигли сознания пятой ступени, то дальнейший прогресс не представляется возможным. Углубление ума внутрь себя, состояние, называемое “Пратьяхарой”, является важным достижением, дающим свободу ума и силу употреблять этот обращенный внутрь ум. Если вы последуете результатам и значению каждого отдельного шага, то вы увидите, чем это вызывается. Каждый шаг должен дать определенную ступень сознания:

- 1 и 2. Самоконтроль и совершенное равновесие (в практиковании Ямы-Ниямы).
3. Ментальный и физический мир (асаны).
4. Контроль сердца, контроль жизненной силы, контроль ума (практикование пранаямы).
5. Свободу ума, влияния чувств и обращение силы ума внутрь (пратьяхара).
6. Силу употреблять обращенный внутрь ум, чтобы концентрироваться и медитировать о Боге (дхьяна).
7. Силу охватить Божественную необъятность посредством интуиции или ощущения (дхараны).

Последней реализацией является самадхи или совершенное соединение с Богом. Таким образом, вы видите, что истинная медитация возможна только после освоения пратьяхары.

Медитируйте о Боге. Так как заурядный человек не имеет никакого понятия о Боге, то как же он может медитировать о Боге. Патанджали объясняет, что символом Бога является АУМ или ОМ, Космическая Вибрация и Космический Звук. Это всепроникающий звук, который исходит из вибраций всех атомов. Он является безграничным, вездесущим, всезнающим Святым Духом, содержащим в Себе руководящий всем принцип — Сознание Христа.

Техника Лахири Махасайя, или Крийя, является наивысшим образом пранаямы, потому что посредством практикования ее сердце становится спокойным, энергия отключается от пяти органов чувств, и ум достигает сознательного состояния Пратьяхары. Никогда не следует забывать конечной цели этой техники, практикование которой помогает достижению окончательной реализации или достижения состояния Нирвикальпа самадхи, в котором душа является совершенно сознательной и одновременно сознает океан духа и проявляющиеся в нем волны, тело, ум и душу. Благочестивый человек не должен ограничиваться только одной ступенью, но ему нужно возвыситься до самой высшей духовной самореализации.