

ФЕДОР САФОНОВ

Современная йога

Сравнительный анализ Бхагават Гиты и Нового Завета
в свете философии йоги



2001

Содержание

Вступление	3
Моральный кодекс	4
Смысл жизни и цель духовного развития	6
Карма-йога	7
Любовь и медитация	8
Астрологические циклы	10
Духовное воспитание	13
Заключение	15
Словарь основных духовных терминов	16
Литература	18
Вопросы	19

Вступление.

*«Я сказал: вы - Боги»
Иоанн 10:34*

Йога означает союз с Богом. Конкретно – это достижение высшего счастья, свободы, растворения себя в божественной любви, прекращения страданий. Это Освобождение в философии йоги, Спасение и достижение Царства Божия в Евангелии.

Вся наша жизнь заполнена страданиями и заканчивается смертью. Но писания говорят, что можно достичь прекращения страданий и победить смерть. Люди в поздравлениях желают друг другу здоровья, счастья, успехов. Благополучия, но редко что из этого сбывается. Здоровье слабеет с возрастом, счастья, вообще, мало в жизни; успехи, чаще всего, бывают временные, а благополучия достигают нечестным путем. В жизни получается так, что добрые и умные люди больше всего страдают и живут намного хуже, а чаще и умирают раньше, чем люди злые и те, кто достигают многого криминальным путем. Из-за этого люди теряют веру в писания, в смысл жизни, в религию.

Философия йоги объясняет все вопросы жизни научно. Она говорит, что в мире существует справедливость, которая действует математически по закону кармы. А закон реинкарнации намного увеличивает размеры человеческого существования. Иллюзорное представление о единственности этой жизни не дает увидеть действие закона кармы и поэтому кажется, что справедливости нет.

Многие люди считают, что существует только это тело и ничего больше и после смерти тело превращается в прах. Философия йоги дает семеричное строение человека. Физическое, энергетическое, астральное и ментальное тела составляют личность человека. Божественный разум, божественная любовь и божественная воля составляют троичную структуру души. Над всем этим возвышается Дух. Таким образом, человека можно представить из личности, души и Духа. Смерть означает отделение физического тела от других. Жизнь человека переходит в другое измерение. Также оплодотворение означает переход души с ментальной и астральной оболочками в другое измерение или начало приращения физического тела. Всякое рождение приносит человеку страдание, поэтому, цель йогов – достичь прекращения рождений вообще.

Достижение высшего состояния счастья, свободы называется Освобождением, или самореализацией. Состояние человека в этот момент называется самадхи. Человек обладает всезнанием, всемогуществом и находится в состоянии непрекращающегося блаженства. Это и есть союз с Богом, который обозначается как Сат – Чит – Ананда – то есть вечное знание, существование, блаженство. Для достижения этой высшей цели йоги изобрели путь, который в «Йога-сутре» Патанджали описан как восьмиступенчатый. «Йога-сутру» называют Библией йоги. При глубоком изучении религиозных писаний нетрудно заметить, что все они берут свои истоки в философии йоги.

Йога дает ответы на извечные русские вопросы: что делать? И кто виноват? Что делать – это встать на духовный путь для достижения Освобождения (Спасения, Царства Божия) Кто виноват – ты сам. Твои несовершенства, предыдущие ошибки поведения, речи, мышления. Это ты своим прошлым создал себе настоящие условия жизни. А твое поведение сегодня создает будущее. Так что пока не поздно исправляй ситуацию. Ведь что посеешь, то и пожнешь; как аукнется, так и откликнется – этими русскими пословицами можно выразить закон кармы.

Итак, за дело. Попытаемся встать на духовный Путь, стать учеником йоги. Для этого нужна вера, основанная на знаниях и личном опыте. Слепая вера здесь не поможет.

Все начинается с морального кодекса. То есть нужно перестроить свое поведение в соответствии со стандартами Царства Божия.

Моральный кодекс

Изложен в «Йога-сутре» (сутры 30 – 45 книги 2) и включает в себя первые две ступени йоги: яму и нияму. В Новом Завете он изложен в основном в Нагорной проповеди Христа, хотя в тексте Иисус часто обращается к соблюдению заповедей. Изобилуют моральными призывами и послания апостолов. Поступайте так, как хотели бы вы, чтоб поступали с вами. Человек, не соблюдающий заповедей, строит дом на песке. Моральный кодекс есть тот камень, который отвергли строители, но который стал главой угла. Ибо, какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит. То, что соблюдение заповедей есть закон, а нарушение их есть преступление, говорит Иисус словами – если соблазняет тебя рука, отсеки ее, а если глаз соблазняет – вырви его. За нарушение заповедей будет плач и скрежет зубов. Бхагават-Гита также изобилует моральными предписаниями.

Итак, первая ступень йоги – Яма. Это заповеди, воздержания или то, что нельзя делать ученику. Включает в себя пять заповедей: воздержание от причинения вреда или принцип ненасилия – ахимса; воздержание ото лжи, принцип правдивости – сатья; воздержание от воровства, принцип не бери чужого – астея; воздержание от полового распутства или принцип брахмачари; воздержание от принятия незаслуженных даров, свобода от алчности, гордыни – принцип апариграха.

Вторая ступень йоги включает в себя правила поведения йога. Это чистота внешняя и внутренняя – шауча; удовлетворенность, довольство малым – принцип сантоша; самодисциплина, аскетизм – принцип тапас; изучение духовной литературы, первоисточников, духовное образование и самообразование – есть принцип свадхияйя; посвящение всей своей жизни Богу есть принцип Ишварапранидха. Разберем более подробно эти десять правил.

Ахимса. Непричинение зла, вреда всем живущим, воздержание от злобы. Часто этот принцип называют ненасилием. Он является основным в этике йоги, и другие принципы сверяются с ним. Лозунг йогов: «Пусть все живущие будут мирны и счастливы». Каждое правило должно выполняться в мыслях, словах, делах (поступках). Йог должен контролировать себя на всех этих трех уровнях. Отклонение от заповедей называется грехом. Ненависть можно назвать основным грехом. Зарождаясь в уме, она проявляется в речи как оскорбление, унижение и в поступке как насилие, агрессия, жестокость.

Моральный кодекс универсален, то есть он действует во всей нашей галактике, планете, стране и т.д., где бы человек ни находился, в любом месте и при любых обстоятельствах. Следует помнить, что грех (преступление) является грехом, когда выполнен непосредственно тобой, или когда ты способствовал совершению преступления или когда одобрил, не осудил преступление; также будь совершение преступления в гневе, страсти, опьянении или при слепом подражании и будь оно слабое, умеренное или сильное, были свидетели или нет, раскрыто или не раскрыто – все это грех и он обязательно влечет за собой наказание в виде страдания по закону кармы. Никаких оправданий греху нет, будь то серьезные или пустяковые нарушения заповедей. Человек становится рабом греха и вовлекает себя в страдания, скуку как отсутствие творческого мышления, в неведение, незнание, тупость.

Йогу требуется противостоять греховной деятельности, развивая противоположные мысли, слова, поступки, короче, добродетели. Вместо ненависти – любовь, агрессии – милость, вместо лжи правдивость, искренность, вместо воровства – бескорыстие, желание помогать другим.

Таблица морального кодекса

дружба	заповеди	пороки	страдания
Доброжелательность	Не убий	Ненависть, насилие Жестокость, гнев	Насилие над тобой, болезни, смерть

Искренность, честность	Не лги	Ложь, обман	Быть обманутым
Бескорыстие, щедрость	Не бери чужого	Воровство, эксплуатация Чужого труда	Обнищание, ограбление, у тебя отнимется
Братская любовь	Не прелюбодействуй	распутство	Боль, болезни, смерть, скука
Скромность, довольство малым, смирение	Не принимай незаслуженных даров	Алчность, коррупция, гордыня	Унижение, несправедливость, нищета

Любое отклонение от заповедей вызывает нарушение дхармы – космического морального закона, что неизбежно ведет к страданиям, т.к. срабатывает закон кармы и человек попадает под влияние Майи (Сатаны). Следует заметить, что соблюдение заповедей ведет к свободе, а пороки – к ограничению свободы человека. Дружба основана на добродетелях.

Йог должен достичь совершенства в соблюдении заповедей, чтобы они стали нормой поведения. Достигая совершенства в ахимсе – непричинения никому вреда, тогда в присутствии его всякая вражда прекращается. Йог живет в гармонии со всеми живущими. В его присутствии даже дикие звери становятся кроткими.

Принцип Сатья – правдивость в мысли, слове, поступке. Больше связана с речью. Йог стремится к истине, знанию. Вместо двойной морали, лжи и обмана к искренности, честности. Блаженны алчущие и жаждущие правды, ибо они насытятся. Также блаженны изгнанные за правду, ибо их есть Царство Небесное. Ведь Царство Божие и Золотой век – это общество истины. Там нет лицемерия и двойной морали. Высшее выражение Сатьи, когда происходит то, что скажет йог. Совершенство и утверждение в правдивости приводит к такому результату, когда твои слова и желания совершают чудеса. Иисус словом остановил шторм на море. Также он говорил – скажи горе той – ввергнись в море, и она упадет. Исцеление словами также является результатом высокой правдивости.

Принцип Астея – «не кради», воздержание от воровства, не присвоение чужого, воздержание от эксплуатации чужого труда. Здесь также требуется отсутствие зависти. Высшее достижение, совершенство принципа «не бери чужого» проявляется в появлении всего, что йог пожелает. Сказочный сюжет со скатертью-самобранкой может стать реальностью. Иисус накормил пятью рыбами и восемью хлебами пять тысяч человек. Кто ничего не желает для себя, тому даны все богатства мира.

С принципом Астеи тесно связан принцип Апариграха – свобода от ненужных вещей, воздержание от алчности, от принятия незаслуженных даров, от коррупции, воздержание от гордыни. Необходимо развивать смирение, довольство малым. Благодаря совершенству в этом принципе йог узнает закон реинкарнации – свои и чужие прошлые жизни. Это связано с тем, что новое рождение обуславливают желания. Именно желания гонят человека по циклу инкарнаций (рождений и смертей) и победа над желаниями дает знание о рождениях.

Принцип Брахмачарьи буквально означает путь того, кто очарован Богом. Ученик йоги направляет все свои влечения на Бога. Любовь к Богу приводит человека к половому воздержанию. Совершенство в этом принципе, высшее достижение Брахмачарьи дает йогу огромную энергию, приобретаются различные парапсихологические способности: исцелять людей, изгонять бесов, оживлять умерших, материализацию (создание) предметов и другие способности.

Принцип Ниямы – чистота внешняя и внутренняя (Шауча) также должен быть развит до высших пределов. Будьте совершенны как Отец ваш Небесный. Результатом чистоты будет прекращение влечения к телам. Чистота должна быть в мышлении, речи и поступках.

Принцип Сантоша – довольство малым. От совершенства в этом принципе приходит величайшее счастье, любовь.

Принцип Тапас предполагает самодисциплину, выносливость по отношению к парам противоположностей, таких как боль и наслаждение, жара и холод, голод и жажда. Как высший результат самообуздания – совершенство тела и органов.

Изучение – Свадхияя – это духовное образование, работа с первоисточниками, изучение Писаний, таких как «Йога-сутра», Новый Завет, Бхагават-Гита, чтение книг великих йогов. В 20 веке к таким можно отнести Вивекананду, Йогананду, Саи Бабу и других. Нужна глубокая подготовка в области философии и психологии. Совершенство в этом принципе ведет к притягиванию к себе святых и великих умов, которые помогают ему в работе.

Принцип преданности Богу – Ишварапранидха. Бог для йога и Учитель и Отец. Вся жизнь для йога – это школа духовного совершенствования, все жизненные ситуации являются учебными, чтобы достичь совершенства и слиться с Богом.

Смысл жизни и цель духовного развития

Каждый человек должен достичь Освобождения, идеалов счастья и свободы, добиться прекращения страданий и прекратить рождения вновь. Эти духовные цели показаны в Новом Завете и в Бхагават Гите, также вся «Йога-сутра» посвящена этому. Иисус крестился Духом святым или достиг состояния Самадхи согласно йоге. Будда достиг Просветления, что означает то же самое. В дзен-буддизме это состояние называется Сатори или Озарение. Каждый человек должен к этому стремиться и достигнуть этой духовной победы.

Следующим этапом – духовной победой у Иисуса было Преображение, что соответствует нирвикальпа-самадхи у йогов. Затем Воскресение из мертвых или процесс материализации тела в йоге и, наконец, Вознесение – уход в маха-самадхи в йоге или нирвану в буддизме. Иисус на примере своей жизни показал духовный путь для каждого человека и что человек может достичь духовных побед. Он говорил: «Ищите же прежде всего Царства Божия и правды его»/ Матф.6 :33/. В состоянии Самадхи человек достигает постоянного контакта, связи с Богом –« Я и Отец – одно» /Матф.10:30/. Состояние Нирваны описано словами Откровения Иоанна: « Побеждающему дам сесть со мною на престоле Моем как и Я победил и сел с Отцом Моим на престоле Его». »В доме Отца Моего обителей много» /Иоанн 14:2/ Также говорит Кришна в Бхагават-Гите:» Эта Моя высшая обитель не освещается ни солнцем, ни луной, ни огнем, ни другим источником света. Тот, кто достиг ее никогда не возвращается в этот материальный мир»/15:6/ Йоги говорят, что цель человеческой жизни – достигнуть берега бессмертия, используя человеческое тело как лодку. С помощью этой лодки каждый должен пересечь океан жизни и смерти и стать бессмертным /10/, или иметь жизнь вечную /8/.

Имя Бога на хинди звучит как Сат-Чит-Ананда, что переводится как вечное существование, сознание, блаженство. Человек создан по образу и подобию Бога и поэтому эта программа Сат-Чит-Ананда заложена в каждом человеке, каждый должен стать равным Богу, слиться с Ним. Иисус сказал: «Вы – Боги». По-русски Сат-Чит-Ананда можно выразить как всемогущество, всезнание, огромная любовь. Все хотят всемогущества, власти, достичь контроля над собой: телом, умом, над окружающей средой и людьми. Сат – это волевой аспект Бога и человека. Чит – это всезнание, способность знать обо всем, даже о Боге и душе. Стремление к знанию заложено в каждом человеке. Знание – это сила. Человек должен познать духовные истины. «Познаете Истину и истина сделает вас свободными»./8/. Ананда по-русски выражается как огромная любовь. Самое большое удовольствие – испытать огромную божественную любовь и постоянно пребывать в этом состоянии. Бог – это океан любви, океан знаний – говорят йоги.

Каждый день нашей жизни имеет смысл. Наши мысли, слова, поступки, дела двигают нас вперед в духовной эволюции к свободе, счастью, либо назад в рабство греха, в страдания. Каждый находится на своем уровне развития и этим все люди различаются, отсюда и разные подходы к духовному Пути.

Согласно «Йога-сутре» человек в своем духовном развитии проходит через гуны как формы сознания: тамас, раджас, и саттву. Тамас – это тупость, инертность, неведение. Раджас

– это страсть, активность, а саттва – это спокойствие, праведность, чистота. Также людей можно разделить согласно древнеиндийской традиции на шудр, вайшьей, кшатриев и брахманов. Подробнее об этом будет сказано в главе об астрологических циклах. И к каждой категории людей требуются свои подходы. Но для всех требуется садхана – духовная практика, которая дает возможность человеку реализовать Бога. Садхана – это религия на практике. «Чтобы любить Бога, мы должны знать Его в нашем собственном сознании, не через книги или философию. Только тогда может быть подлинная любовь. Духовная практика является средством такого знания»/10/. Для духовной практики также необходим гуру или наставник. Он охраняет физическое, умственное и духовное благополучие ученика. Он разрушает последствия плохой кармы и основу желаний и ведет ученика к Свету. Подробнее о наставниках будет сказано в главе «Воспитание человека». Большое значение на Пути имеет карма-йога.

Карма – йога

*«Любите врагов ваших»
Матф. 5:14*

Это метод поведения человека, образ жизни, при котором можно быстро достичь духовных результатов. Следует как можно меньше делать новые грехи и списывать старые. Необходимо ликвидировать грехи не только этой, но и прошлых жизней. Жизнь при этом становится полной трудностей и страданий. Требуется соблюдение заповедей, то есть выполнение морального кодекса, о чем было сказано выше, работать без привязанности к результатам собственного труда, выполнение своего долга перед обществом, семьей. Каждый должен заниматься своим делом, чтобы принести максимальную пользу стране, родине, своим близким, делать добрые дела, помогать другим. Синоним кармы – работа. «На человека труд наложен» - гласит старая русская поговорка.

Закон кармы выражается поговоркой: «Что посеешь – то и пожнешь» или словами Библии: «Мне отмщение, Я воздам, говорит Господь»/ Римл.12:19/. Действие закона Кармы прекрасно показано в Евангелии от Луки/19:37-40/, где Иисус сказал, что если ученики замолкнут, то камни возопиют, то есть если есть причина, то обязательно будет следствие. Закон Кармы – это закон причинно-следственных отношений. Если человек совершил грех/преступление/, то его неминуемо ждет страдание как наказание за это преступление. Пушкин А.С. говорил:»Есть Божий суд,...он ждет, он недоступен звону злата, и мысли, и дела он знает наперед». Хотя часто проходит большое время между совершением греха и страданием за этот грех. Это зависит от чистоты души: чем чище душа, тем быстрее происходит наказание. Поэтому только святые могут наблюдать закон кармы в действии, другие же люди не видят этой справедливости. Закон кармы можно назвать законом космической справедливости. Если нет грехов, не будет и страданий. Так что страданиям рано или поздно приходит конец. Все зависит от самого человека. Ему самому исправлять то, что он натворил в этой и предыдущих жизнях.

Списывание грехов идет в основном в переживании страданий в идее боли, болезней, унижении, унижении, внешней агрессии. Боль бывает психологической в переживании различных несчастий, бед; эмоциональной в виде огорчений и физической в виде различных болезней. Настоящими причинами болезней являются моральные ошибки, грехи, а то, что считается в медицине как причины болезней, является на самом деле следствиями. Невысокий социальный статус, униженное положение, низкое финансово-экономическое состояние, унижение, нестабильные отношения с окружающими людьми, отсутствие гармонии на работе и дома, ограничение свободы, неисполнение желаний, скука – все это страдания, которые необходимо пережить, чтобы очиститься.

Иисус много говорит о карма-йоге. Это и «Господи, прости их, ибо не ведают, что творят; ударят по щеке – подставь другую; не противься злему; кто хочет взять рубаху – отдай ему; мирись с братом; иди поприще, если тебя принуждают» и другие высказывания. То, что страдания носят временный характер Иисус говорит: « Вы печальны будете, но печаль ваша в радость будет./Иоанн. 12:16/. «Претерпевший же до конца – спасется»/Матф. 24:13/.

«Любящий душу свою погубит ее, а ненавидящий душу свою в мире сем сохранит ее в жизнь вечную»/Иоанн.12:15/.

Много уделяет внимания карма-йоге и Бхагават-Гита. «Человеку не следует отказываться от деятельности, порожденной его природой»/18:48/. Кришна требует заниматься своим делом, исполнять свои обязанности. Важную роль играет благотворительность, помощь другим, « отречение от плодов своего труда, ибо через такое отречение можно достичь спокойствия ума»/12:12/.

Параллельно практике карма-йоги идет практика раджа-йоги – медитация, любовь, преданность Богу. Бог помогает пережить страдания и ученик йоги, таким образом находится в более выгодном положении, чем другие люди.

Любовь и медитация

Огонь йоги сжигает клетку греха

Любовь. Любви посвящены лучшие шедевры литературы, поэзии, музыки, живописи, кино, театра и других видов искусства. Например, слова А.С.Пушкина о любви: «...О, сон чудесный, о пламя чистое любви»,

«но узнаю по всем приметам

болезнь любви в душе моей»

«но есть прямое благо: сочетание двух душ»

«мой свет, мой добрый гений, предмет моей любви»

Объект любви у Пушкина есть гений чистой красоты. Поэт Жуковский говорил:»Люби – любовь и жизнь одно», а Блок – «Лишь только влюбленный имеет право называться человеком». Писатель Андре Моруа писал: «На свете важнее всего возможность любить и быть любимым».

Религиозные тексты Нового Завета и Бхагават-Гиты также посвящены любви, любви между Учителем Иисусом и его учениками, между Богом в человеческом теле Кришной и его учеником Арджуной. Община Будды также была построена на любви между Учителем и учениками. Тексты-автобиографии йогов Парамахансы Йогананды и Свами Рамы также посвящены любви между Учителем и учениками. « Как возлюбил Меня Отец, и Я возлюбил вас; пребудьте в любви Моей;...Сия есть заповедь Моя, да любите друг друга, как Я возлюбил вас; ...Нет больше той любви, как если кто положит душу за друзей своих;...Сие заповедаю вам, да любите друг друга» /Иоанн.15:9,12,13,17/. « Но имею против тебя то, что ты оставил первую любовь твою»/Откр.2:4/

Иисус говорил, что Бог есть любовь. Йоги также говорят, что Бог есть океан любви. Поэтому вся духовная практика неотделима от любви. Йог должен любить и быть влюбленным.

Медитация – есть высшая форма любви – любовь к Богу. Именно она является движущей силой духовной эволюции, самым главным звеном в духовной практике. Иисус сказал: «Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, и всею душою твоею, и всем разумением твоим. Сия есть первая и наибольшая заповедь. Вторая же подобная ей: «Возлюби ближнего твоего как самого себя. На сих двух заповедях утверждается весь закон и пророки»/Матф.22:37-40/ В Бхагават-Гите аналогичная заповедь звучит так: «Просто сосредоточь свой ум на Мне,...обрати ко Мне весь свой разум. Так ты будешь пребывать во Мне вечно»/12:8/. «Всегда размышляй обо Мне, устремляя ко Мне все свои мысли и Я быстро вызволю тебя из океана рождения и смерти»/12:7/

В «Йоге-сутра» Патанджали главная заповедь звучит:»Медитация на Ом есть Путь». Ом – это Слово Божие – «Вначале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог»/Иоанн.1:1/

Иисус говорил:»Ядущий мою плоть и пьющий Мою кровь имеет жизнь вечную...Ядущий Мою плоть и пьющий Мою кровь пребывает во Мне, и Я в нем»...»Сей есть хлеб, сшедший с небес»/Иоанн.6:54-58/. Здесь он говорит о практике блаженства, ощущаемого в медитации. Бог – есть Блаженство – говорят йоги. Это есть хлеб, сходящий с небес, таков, что ядущий его

не умрет./Иоанн.6:50/. «Пребудьте во Мне и Я в вас»/Иоанн.15:4/. Аналогично в Бхагават-Гите: «С умом, сосредоточенным на Мне, ты освободишься и придешь ко Мне»/9:28/...

...»Всегда думай обо Мне, стань Моим бхактой, выражай Мне почтение, поклоняйся Мне и так, полностью погруженный в Меня, ты, несомненно, придешь ко Мне»/9:34/

В Новом Завете и Бхагават-Гите показана медитация на личностный аспект Бога, то есть Бог проявляется в конкретном человеке и любовь к Богу есть любовь к этому человеку, через которого проявляется Слово Божие, звук Ом. Ом – это вибрация Бога как выражение любви и высшей красоты.

«Господь пребывает в сердце каждого» - говорит Кришна в Бхагават-Гите /18:61/, поэтому очень важно практиковать любовь сердца, что приближает человека к Богу. «Се, стою у двери и стучу:если кто услышит голос Мой и отворит дверь, войду к нему и буду вечерять с ним и он со Мной»/Откр.3:20/. «Блаженны чистые сердцем ибо они Бога узрят»/Матф.5:8/.

Виды медитации. Любовь к Богу означает чаще всего любовь к личностной форме, к человеку, через которого проявляется Бог, звук Ом как вибрация любви, красоты, как проявление идеала. Объектом медитации часто бывает духовный Учитель и ученик. Система Учитель-ученик в йоге играет важную роль в духовном прогрессе. Цепочка ученической преемственности порой существует тысячи лет. Про различные виды медитации можно почитать в сборнике Антонова В.В. «Методология йоги» и в книге Шивананды С. «Концентрация и медитация». Можно медитировать на любимом человеке, использовать для медитации объекты природы, музыку, танец, песни, можно медитировать в работе, чтении духовных текстов и на других объектах, где есть печать Бога. Творческий процесс в работе сродни медитации.

Место медитации. Существуют места, где легко медитировать. Такие места, насыщенные духовными вибрациями бывают во многих пещерах в Гималаях, в монастырях, храмах, духовных центрах, в природе и у себя дома. Существуют так называемые «места силы», описанные у Антонова В.В.

Существует еще созерцание – спонтанный вид медитации, которое случается не зависимо от воли человека в любое время и в любом месте. Это есть подарок Святого Духа.

Приведем еще цитаты из Бхагават-Гиты, посвященные любви. «Те, кто исполнены веры, следуют этим вечным путем любви к Богу, полностью отдавая себя этому, кто сделали Меня своей высшей целью, те очень дороги Мне/12:20/...Лишь любви дано созерцать Меня в моей сокровенной сути и слиться со Мной /11:54/...Постоянная и чистая любовь ко Мне ...есть знание, а все что помимо этого есть невежество/13:10/». Сравните с апостолом Павлом»Если любви не имею, то я – медь звенящая»/Кор.13:1/. И далее Гита: «Пребывающий в любви со Мной, чей разум и сознание сосредоточены на Мне – тот любящий Меня ученик дорог Мне»/12:14/.

Первая заповедь Нового Завета является раджа-йогой и означает медитацию на Ом, вторая заповедь является карма-йогой, где любовь является регулирующим принципом в отношениях с людьми, основой этики.

В Библии и других Писаниях ученые выделяют тройное строение: тело – история, душа – этика, дух – эзотерика (тайное знание). В Новом Завете эзотерика более выражена в Евангелиях, особенно у Иоанна, и в Откровении, а этика – в посланиях апостолов.

Любовь к Богу как медитация выражена в первом послании Иоанна /4:7,12,16/, послании Иуды /21/, « Возлюбленные! Будем любить друг друга, потому что любовь от Бога, и всякий любящий рожден от Бога и знает Бога...Бога никто никогда не видел: если мы любим друг друга, то Бог пребывает в нас, и любовь Его совершенная есть в нас. И мы познали любовь, которую имеет к нам Бог, и уверовали в нее. Бог есть любовь, и пребывающий в любви, пребывает в Боге, и Бог в нем. Сохраните себя в любви Божией, ожидая милости от Бога для вечной жизни». «Разве вы не знаете, что вы – храм Божий, и Дух Божий живет в вас»/1Кор.2:16/, что созвучно «Бог пребывает в сердце каждого» Бхагават-Гиты.

Любовь как основа этики хорошо выражена в посланиях апостола Павла: «Любовь долготерпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла, не радуется неправде, а сорадуется истине /Кор.13:4-6/. «Ибо заповеди: не прелюбодействуй, не убивай, не кради, не

желаю чужого и все другие заключаются в сем слове: люби ближнего как самого себя»/Рим.13:9/ «Не оставайтесь должными никому ничем, кроме взаимной любви, ибо любящий другого исполнил Закон»/Рим.13:8/ Закон – это Дхарма, по-русски нравственность, нравственный закон в нас.

О достижении Самадхи апостолы говорили так: «Итак, кто во Христе, тот новая тварь; древнее прошло, теперь все новое/2Кор. 5:17/, «даровавшему нам победу/1Кор.15:57/. Иисус сам достиг Самадхи и помог достичь этого сверхсознательного состояния своим ученикам, взяв часть грехов на себя. «Христос умер за наши грехи /1Кор.15:3/,»Христос умер за нас, когда мы были еще грешниками/Рим. 5:8/. Иисус разорвал цепочку рождений и смерти, отработал карму, достиг прекращения страданий. «Смерть! Где твое жало? Ад! Где твоя победа? Жало же смерти – грех, а сила греха – Закон» /1Кор. 15:55-56/ Ад в широком смысле это новое рождение, жизнь, полная страданий. Закон – это Дхарма.

При глубоком изучении Писаний видно, что суть их одна и они тесно связаны с «Йога-сутрой» Патанджали. Философия Самхьи как теоретический источник, а йога как практическая наука дали жизнь всем религиозным Писаниям. Медитация как любовь к Богу есть главный метод духовного Освобождения (Спасения). Достижение Самадхи и Нирваны есть главные духовные цели. Любовь к Богу идет в основном через личностный аспект. Медитация должна стать привычной для человека как тренировка для спортсмена и физкультурника. Ручей медитации приведет человека в море Самадхи, а из моря он должен попасть в океан Нирваны.

Астрологические циклы

Астрологические циклы играют важную роль в духовном развитии человека. Астрология является основой психологии. Расположение звезд в момент рождения человека определяет основные параметры жизни среднего человека на основе его прошлой кармы: его место проживания, основную профессию и работу, брак, семью, продолжительность жизни и условия смерти. Средний человек – это тот, который не очень усерден в духовном развитии и не очень грешит, обыватель, одним словом. В недалеком будущем астрологическая карта рождения будет известна каждому как паспортные данные. Зависимость между расположением звезд и кармой будет изучаться, что позволит человеку расшифровывать свою прошлую карму. Будет также научно изучена зависимость между грехами и страданиями.

Сегодня хорошо известен зодиакальный цикл по месяцам от Овна до Рыб. Также известен цикл по годам от Крысы до Кабана. Каждый состоит из 12 знаков. Каждому знаку присуща своя психологическая характеристика, то есть жизнь человека с каждым знаком изменяется. Астрологический юбилей составляет 12 лет.

Мы рассмотрим цикл, который до сих пор не известен западной цивилизации. Известно, что планеты вращаются вокруг Солнца и дают полный оборот за год. Восточная астрономия учит, что солнечная система также вращается вокруг центра галактики с периодом обращения 24 тысячи лет. Подобно тому как наступают сезоны года и изменяется погода, так и в этом цикле наступают юги / эпохи / и меняется жизнь людей. В каждой эпохе разное понимание Дхармы – космического морального закона, исходя из которого формируются заповеди, добродетели.

Существует 4 периода, как и сезонов года, в которых понимание Закона совершенно различно. Самое низкое понимание в Железный век /Кали-югу / и самое высокое в Золотом веке /Сатья-югу /. Продолжительность их определяется так: четыре тысячи лет длится Сатья-юга плюс по 400 лет на ее рассвет и закат, три тысячи лет – Трета-юга / Серебряный век / и по 300 лет ее начало и конец, две тысячи лет длится Двапара-юга / Бронзовый век и по 200 лет ее рассвет и закат и одна тысяча лет длится Кали-юга / Железный век / и по сто лет приходится на ее начало и конец. Причем Железный и Золотой века удваиваются из-за спаренности полупериодов цикла. Посмотрим как это выглядит в нашей истории. В 701 году до н.э. начался Железный век и он длился до 1700 года. До 1900 года был рассвет Бронзового века и теперь

наступает Бронзовый, хотя психологически мы все еще живем в Железном. Ту историю, что мы изучаем есть история Кали-юги, история войн. Другой истории мы просто не знаем из-за низкого интеллекта. А ведь на Земле существовали цивилизации: Атлантида, Лемурия, Гиперборея, которые отличались высоким развитием. Бронзовый век продлится до 4100 года, Серебряный – до 7700 года, Золотой век / рай на Земле / будет длиться до 17300 года.

В Железном веке интеллект человека настолько низкий, что он не способен понять что-либо за пределами грубой материи. В Бронзовом веке интеллект развивается и постигает тонкую материю, а именно: сущность различных видов электричества и тех его характеристик, которые лежат в основе строения внешнего мира. В Серебряном веке интеллект человека достигает более высокого уровня развития и становится способным понимать божественный магнетизм – источник всех электрических сил, от которых зависит существование Вселенной. В Золотом веке интеллект человека достигает наивысшего развития и может постичь все, даже Божественный Дух.

Таблица 2

Показатели	Железный	Бронзовый	Серебряный	Золотой
Дхарма – Закон добродетель	слабая	умеренная	сильная	Полное развитие
Человек. Преобладающая гуна сознания	тамас	Раджас - тамас	Саттва - раджас	саттва
Преобладающая категория людей	шудры	вайшьи	кшатрии	брахманы
Тип государственного устройства	Авторитарный - монархия	демократия	либеральный	аристократия
Энергия	механическая	электрическая	магнитная	божественная
Создание нового человека	статуя	робот	биоробот	Новый человек
Сверхестественные способности	Почти нет	слабые	развиты	Полное развитие
Влияние Дьявола - Майи	сильное	умеренное	слабое	отсутствует
Рост свободы	слабый	умеренный	сильный	Полная свобода

С каждой эпохой человек сильно меняется, меняется и окружающая его жизнь. Развитие человечества идет по спирали. Предыдущая эпоха похожа, но находится на другом уровне. Например, Бронзовый век до 700 года до н.э. и наше время во многом похожи, но другой уровень развития. Нашу цивилизацию еще называют Арийской и она связана с развитием ментального тела, интеллекта и характеризуется быстрым развитием науки.

«Таково великое понятие Времени, управляющего Вселенной. Никто из обычных людей не может уклониться от этого влияния; исключения здесь составляют только те личности, которые будучи исполнены божественного дара чистой любви, стали святыми; в процессе своего духовного развития такие люди были крещены в священном потоке Пранавы/ т.е. святых вибраций Ом /, а их способности к восприятию природы расширились при этом настолько, что они оказались в состоянии понять Царство Божие» / 12 /.

Психогенез / развитие души / идет в зависимости от духовных усилий и может занять тысячи лет и много жизней, прежде чем душа достигнет Просветления /Самадхи/ и Нирваны /Освобождения, Спасения/.

Тип сознания/гуна/ тамас преобладает у людей в Железном веке. Ей соответствует категория людей – шудры. Следует сказать, что сейчас большинство населения Земли все еще относится к этой категории. Люди с авторитарным характером, далекие от познания наук и искусств. Бхагават-Гита так описывает гунну тамас: «Знание, порождающее привязанность к одному виду деятельности, как единственно важному, очень скудное и не отражающее

истины, принадлежит к гунне тьмы /18:22/. Деятельность, совершаемая в иллюзии, в пренебрежениями наставлениями шастр/Писаний/, без заботы о влекомых за нею рабстве, насилии или причиняемых другим страданиям /18:25/. Кто постоянно занят деятельностью, противоречащей наставлениям шастр, материалистичный, упрямый, лживый и изощренный в оскорблении других, ленивый, мрачный и медлительный /18:28/. Понимание, принимающее веру за безверие, а безверие за веру, находящееся под покровом иллюзии и тьмы, всегда устремленное в ложном направлении /18:32/. Решимость, которая не помогает преодолеть сон, страх, печаль, угрюмость и заблуждения, также глупая решимость – относится к гунне тамас/18:35/. То счастье, которое слепо к самореализации, которое призрачно с начала и до конца, которое проистекает из сонливости, лени и иллюзии, имеет природу невежества /18:39/. Физический труд и служение другим – предназначение шудр. /18:41/. Железный век характеризуется авторитаризмом на всех уровнях: от государственного устройства до семьи. В железном веке используется только механическая энергия, средства связи и передвижения примитивные. Мы знаем, что на протяжении веков лошадь была главным средством передвижения. В области создания нового человека все ограничивалось созданием статуй. История Средних веков дает нам жизнь человека железного века.

Бронзовый век характеризуется познанием человеком электрических явлений, развитием наук, спорта, демократии как формы государственного устройства, рыночной экономикой. Здесь преобладает гунна раджас и люди вайшьи – предприниматели. Бхагават-Гита о гунне раджас: « Знание, говорящее, что вид живого существа определяется телом, в котором оно пребывает. Деятельность, на которую затрачиваются большие усилия, выполняемая тем, кто ищет удовлетворения своим желаниям и проистекающая из чувства ложного эго. Кто работает, будучи привязан к своей работе и ее плодам, кто желает наслаждаться этими плодами, кто жаден, всегда завистлив, нечист и движим радостью и печалью, пребывает в гунне страсти. Понимание, которое не видит различия между религиозностью/Дхармой/ и безверием, между действиями, которые следует совершать, и которые совершать не следует. Та решимость, с которой человек устремляется к плодам религиозности, экономической деятельности/бизнеса/ и чувственного удовлетворения имеет природу страсти. То счастье, что возникает от соприкосновения чувств с их объектами, что вначале подобно нектару, а в конце – яду, имеет природу страсти. Земледелие, защита коров и торговля – естественная работа для вайшьей» /18:21, 24, 27, 31, 34, 38, 44/. Демократия, рыночная экономика создают более развитое общество, чем в Железном веке. Использование электричества создает новые средства связи и передвижения, идет создание искусственного человека в виде робота. Благодаря созданию единой научной религии возрастет нравственность людей. Идет глобализация в сфере экономики, политики, произойдет она и в религии. В недалеком будущем войны отойдут в историю, будет происходить тенденция к слиянию государств и исчезновению границ, к созданию единого языка.

Люди Серебряного века характеризуются гуной добродетели саттва, преобладающая категория людей кшатрии. Бхагават-Гита о саттве: «Знание, посредством которого человек видит одну неделимую природу во всех живых существах, хотя они и разделены на бесчисленные формы, есть знание в гуне добродетели. Деятельность, регулируемая и исполняемая без привязанности, без любви или ненависти и без желания что-то получить взамен. Тот, кто исполняет свой долг, свободный от влияния гунн материальной природы и ложного эго, с большой решимостью и энтузиазмом, одинаково стойкий в успехе и поражении. Понимание, посредством которого человек знает, что следует делать и что не следует, чего надо бояться и чего не надо, что связывает, а что освобождает. Непоколебимая решимость, неотступно поддерживаемая практикой йоги, и которая таким образом контролирует деятельность ума, энергии и чувств. Героизм, сила, решимость, находчивость, отвага, благородство, умение руководить – вот природные качества, определяющие деятельность кшатрия /18:20, 23, 26, 30/.

Теперь трудно говорить, какие конкретно люди будут через 2,5 тысячи лет, но это будет высоконравственное общество с высоким развитием науки и техники, использованием новых видов энергии и будет создавать биороботов наподобие людей.

В Золотом веке преобладают брахманы, которые живут на уровне души. «Спокойствие, самообладание, аскетизм, чистота, терпение, честность, знание, мудрость и религиозность – вот природные качества, присущие брахманам/18:24/. Золотой век – век истины, чистоты души. «Ибо в воскресении не женятся, ни замуж не выходят, но пребывают как ангелы на небесах, есть скопцы, которые сделали сами себя скопцами для Царства Небесного» /Матф. 22:30, 19:20/.

Золотой век – это рай на Земле. «И увидел я новое небо и новую землю: ибо прежнее небо и прежняя земля миновали, и моря уже нет. ...Се, скиния Бога с человеками, и Он будет обитать с ними, они будут Его народом, и сам Бог с ними будет Богом их. И отрет Бог всякую слезу с очей их, и смерти не будет уже; ни плача, ни вопля, ни болезни уже не будет, ибо прежнее прошло. И ничего уже не будет проклятого, но престол Бога и Агнца будут в нем, и рабы Его будут служить Ему. И ночи не будет там, и не будут иметь нужды ни в светильнике, ни в свете солнечном, ибо Господь Бог освещает их; и будут царствовать во веки веков»/Откр. 21:1,4, 22:3, 5/.

Если достижение Нирваны, конечного Освобождения, когда прекращаются рождения не только в физическом, но в астральном и ментальном телах, для нынеживущих задача очень сложная, то родиться в следующем воплощении в Золотом веке задача вполне реальная для нас при условии, что будешь следовать по духовному пути и станешь святым. Лучше, конечно, добиться Самадхи /Просветления, Крещения Святым Духом уже в этой жизни. Это была бы настоящая духовная победа.

Духовное воспитание

Система духовного воспитания неразрывно связана с духовным путем. А Путь указан в источниках: «Йога-сутре», «Бхагават-Гите» и Новом Завете, Дхаммападе и других. Сам Путь можно разделить на периоды: подготовительный, собственно путь, который заканчивается Самадхи, Просветлением, Крещением Духом Святым и период закрепления в Царстве Божием – путь от достижения Самадхи до Нирваны или жизнь Христа от Крещения Духом до Вознесения.

Подготовительный период. До того как ученик познал духовные истины и был инициирован Святым Духом он стремится к самосовершенствованию. «Будьте совершенны как Отец ваш небесный» - главный лозунг эволюции человека. Совершенствование включает в себя физическое, интеллектуальное, эстетическое, этическое, психоэнергетическое, то есть всестороннее и гармоничное развитие личности.

Физическое развитие предполагает занятия физической культурой и спортом, закаливанием и туризмом. Человек должен следить за своим телесным здоровьем, ибо тело – это храм души.

Интеллектуальное развитие – это образование, изучение философии, психологии, чтение художественной литературы, особенно классики, занятия научными исследованиями, постижение всей мудрости жизни. Необходимо впитать всю культуру, которую выработало человечество.

Эстетическое развитие – это воспитание красотой, прекрасным через общение с природой, искусством. Разбираться в живописи, любить поэзию, понимать и наслаждаться классической музыкой, самому участвовать в творении прекрасного – все это необходимо для ученика. Любовь на этом этапе также можно отнести к эстетическому развитию. Незабываемая пора первой любви, что может быть прекрасней! Отсюда начинается психоэнергетическое развитие в сторону концентрации, медитации и созерцания, развитие любви сердца и состояния влюбленности.

Этическое развитие включает в себя возвращение добродетелей, культуру речи, выполнение морального кодекса, стремление к абсолютной дружбе и умению быть другом, ибо дружба основана на соблюдении заповедей. Рассмотрим основные добродетели, известные нам.

Главные добродетели – это Вера, Надежда, Любовь. Вера – основная добродетель, ибо от нее зависит очень многое. Нужна философская вера, основанная на знаниях и собственном опыте. И самое главное, нужны люди, которые добились духовных побед, то есть достигли Самадхи; духовные авторитеты, которые победили зло, страдания, достигли идеалов счастья и свободы, Царства Божия. Именно они являются главными Учителями. Если их сейчас нет, то их заменяют книги про них. Будда, Христос, Кришна, великие йоги и святые всех времен и народов являются примером для нас.

Надежда – исходит из Веры. Мы знаем, что можно достигнуть прекращения страданий, победить зло, достигнуть Царства Божия, счастья, свободы, если будем следовать по Пути, который указали великие Учителя.

Любовь является фонарем, источником света на этом Пути к свободе, счастью, вечной жизни. Источник, который не должен угасать в нас.

Часто в числе главных добродетелей указывают еще Софию – мудрость, знание, философский поиск абсолютной истины. Знание – это путеводная нить на духовном Пути. «Познаете Истину и Истина сделает вас свободными» - говорил Иисус. В результате медитации развивается интуиция. Интуитивное знание постепенно развивается до полного всезнания, познания истины о Боге, Душе.

Вот примерный список добродетелей, которые необходимо развивать/вращивать/ученику. В первую очередь – *это ответственность за свои слова, поступки, обещания; чувство собственного достоинства, рассудительность, благочестие, милосердие, трудолюбие, терпение, терпимость, настойчивость, аккуратность, решительность, гибкость/приспособляемость/, правдивость/честность, искренность/, щедрость, простота, смирение, бесстрашие/смелость/, неутомимость, благородство, уважительность, общительность /сотрудничество/, скромность, дисциплинированность.*

Остановимся на некоторых из них. Благочестие – истинное богопочитание, благоговейное признание божественных истин и исполнение их на деле, соблюдение предписаний религии. Противоположность – безверие, аморальность.

Милосердие – готовность помочь другому или простить кого-либо из сострадания, человеколюбия. Противоположность – эгоизм, мстительность.

Благородство - высокая нравственность, соединенная с самоотверженностью и честью.

Аккуратность. Аккуратный человек – любящий точность, порядок, бережливый.

Смелость / бесстрашие/ необходима на духовном пути. Без этой добродетели не достичь Царства Божия. Должен быть только страх Божий в виде благочестия, боязни совершить грех.

Терпение также очень важно на пути. «Претерпевший все – спасется» - говорил Иисус.

Терпимость – есть уважение прав другого, признание инакомыслия.

Трудолюбие – уметь работать и не бояться никакого труда. Нужно много потрудиться, прежде чем достигнешь духовных побед. Весь Путь – это сплошной труд: физический, умственный, нравственный. «Не позволяй душе лениться» - говорил классик.

Дисциплина необходима. Без дисциплины ничего не достичь.

В Древней Греции мудрецы соревновались в добродетелях, а В.И.Даль говорил: «Совершенствоваться значит исправляться, улучшаться, изменяться к лучшему, достигать высшего качества».

Собственно Путь основан на двух основных заповедях Христа: возлюби Бога и возлюби ближнего. Первая заповедь включает в себя методы раджа-йоги /психоэнергетическое развитие/, вторая – карма-йогу. О любви, медитации и карма-йоге было сказано выше. Путь начинается с инициации ученика, знакомства его со Святым Духом – «Вышел сеятель сеять»/Матф.13:3/. Духовное семя – это частичка Бога, Блаженство. Иногда проходит длительный период, пока ученик начнет понимать духовное знание. После этого начнется осознанный путь к Царству Божию, Спасению. Путь трудный, опасный, похожий на войну, битву со своим несовершенством. Это путь по лезвию бритвы. Трудно достичь победы. «Узок путь к Спасению, широки врата, ведущие в погибель» - говорил Иисус. То же самое говорит Кришна в Бхагават-Гите: «Из многих тысяч людей может быть один стремится к совершенству, а из достигших совершенства едва ли один воистину познал Меня»/7:3/.

«Оружием знания победи сомнения, родившиеся в твоём сердце от неведения, вооружившись йогой, поднимись и сражайся»/4:42/.

«Царство Божие внутри нас» /Лука17:21/ и его достижение есть психологическое состояние. Это состояние Самадхи описывает текст Бхагават-Гиты: « Он всегда пребывает в трансе, черпая блаженство внутри себя...наслаждается беспредельным счастьем» Состояние Просветления – «Когда человека озаряет знание, разрушающее неведение, оно открывает ему все, подобно тому, как днем все освещается солнцем»/5:16, 5:21, 6:20-23/.

Бхагават-Гита даёт нам самый быстрый метод для достижения Царства Божия – преданное служение. Это означает деятельную любовь к Богу. Примером такой деятельности являются апостолы Петр, Иоанн, Мария Магдалина и другие апостолы, евангелисты и ученики Христа. Преданное служение – это творческое развитие методов раджа и карма-йоги.

Если нет просветленного Учителя, ученик опирается на знания из книг, на знания, полученные из медитации, на свой духовный опыт и помощь Бога.

Учитель помогает ученику на Пути. Их отношения основаны на доверии и абсолютной дружбе. «Нет больше той любви, чем отдать жизнь за друзей своих» - говорил Иисус.

Существует в буддизме прибежище /ценности/ для ученика: Будда, Дхарма, Сангха. Это психологически касается всех вообще духовных учеников. Будда – это наличие просветленного Учителя, достигшего Самадхи, через которого проявляется Бог. В узком смысле любой человек, через которого проявляется вибрация Бога звук Ом. Это личность, которую можно любить и которая является объектом медитации. Дхарма – высокая нравственность. Сангха - община, где есть богоподобный человек. Именно это имел в виду Иисус, когда говорил: «Я построю церковь». Процесс достижения Самадхи должен идти у учеников постоянно и если этого нет, то такая община /церковь/ просто умрет. Иисус постарался, чтобы и ученики достигли Самадхи. «Есть некоторые из стоящих здесь, которые не вкусят смерти, как уже увидят Царство Божие, пришедшее в силе» /Марк 9:11/. Рост ученика от инициации до Самадхи хорошо показано на примере притчи о сеятеле /Матф. 13:24,31,33,44,45/.

Период закрепления в Царстве Божиим на примере Иисуса – это жизнь от Крещения у Иордана до Вознесения. Все, кто достиг Самадхи, посвящают все свое время до ухода в Нирвану духовной пропаганде, воспитанию учеников, борьбе за освобождение человечества.

Заключение

« Пророки всех стран во все века успешно достигали цели в своём стремлении познать Бога. Входя в состояние истинного Озарения – состояние нирвикальпа самадхи, - эти святые люди познавали высшую реальность, находящуюся за пределами всех форм и символов. Опыт и духовные заветы этих мудрецов превратились со временем в священные Писания. Эти Писания, будучи облечены в пестрые одежды разноязычных слов, кажутся внешне не похожими друг на друга; тем не менее все они – одни прямо и ясно, другие – в скрытом или символическом виде – являются выражением одной и той же Истины Духа» - сказал Шри Юктешвар в книге «Святая наука». В этой книге я показал, что между религиями имеется существенное единство, что между истинами, пропагандируемыми различными верованиями нет никакой разницы; что существует один единственный Путь, которым идет духовное развитие человека.

Однако это нелегко постигается. Между религиями существуют разногласия из-за непонимания людьми духовных истин. Лишь немногие способны понять духовные знания и увидеть абсолютную идентичность истин, проповедуемыми всеми великими религиями.

В настоящее время начинается процесс глобализации религий, объединение всех в единую научную религию, отвечающую требованиям сегодняшнего дня и начинающегося Бронзового века. Целью настоящей книги было продемонстрировать идеальное согласие, лежащее в основе всех религий и помочь их действительному объединению.

Не будем медлить. Встанем на духовный Путь. Медлить – значит умножать свои страдания и скорбь. Давайте двигаться быстрее, действовать решительнее и настойчивее до тех пор, пока

не достигнем духовной победы в виде достижения состояния Самадхи. Давайте прилежной садханой достигнем цели в этом теле. Получим бесконечное знание, огромное блаженство, покой и безграничную власть и силу. «Цель всей науки под названием «йога» - позволить человеку пересечь океан сансары, увеличить свою силу, расширить свои познания и достичь бессмертия и вечного блаженства»/13/.

Словарь Основных духовных терминов

Авидия – неведение, невежество, непонимание духовных законов, главным образом закона Реинкарнации и закона Кармы, что, по сути дела, является причиной страданий.

Аватара – воплощение Всевышнего в человеческой форме: Будда, Кришна, Христос, Мохаммед.

Ананда – блаженство, совершенная радость, любовь, счастье.

Анахата – духовное сердце. Чакра на уровне груди.

Ахимса – принцип ненасилия. Воздержание от убийства и причинения вреда, страдания всем живущим в мыслях, словах, поступках. Это проявление вселенской любви на деле.

Ашрам – духовный центр, школа.

Брахман – высшее существо, рассматриваемое как безличное, превосходящее проявление и действие. В «Йога-сутре» это Ишвара.

Брахманы – категория людей, правителей в Золотом веке.

Брахмачари – ученик, следующий по пути духовности и давший обет безбрачия.

Вайшьи – категория людей, находящихся в гунне раджас. Преобладают в Бронзовом веке. Предприниматели, организаторы производства, бизнеса.

Гуны – три качества материи, уровня, состояния сознания человека: тамас, раджас и саттва.

Гуру – духовный руководитель, наставник. Тот, кто рассеивает тьму невежества.

Даршан – радость находиться в присутствии, возможность лицезреть святого человека или божественное лицо.

Джива – душа в человеке.

Карма – закон действия и противодействия, фундаментальный закон причинноследственных отношений, закон космической справедливости.

Дхарма – космический моральный закон, высокая нравственность, «Закон» в Библии. Нарушение его есть беззаконие.

Кундалини – первопричинная сила, дремлющая в основании позвоночника. Считают, что именно она производит Просветление, поднимаясь в голову.

Кутир – жилище садхаки.

Майя – космическая иллюзия, благодаря которой нереальная вселенная предстает в глазах человека как реально существующая и отличная от высшего Духа. Аналог Сатаны в Библии.

Мантра – духовное слово, слог, звук или набор слов, открываемый великими мудрецами в состоянии глубокой медитации. Ученики повторяют мантры для достижения особой цели.

Медитация – сосредоточение, созерцание, поливание своим сознанием божественного объекта. В основе медитации лежит чувство любви.

Нирвана – свобода, конечное Освобождение, Спасение. Прекращение рождений не только в физическом мире или астральном, но и ментальном, свобода от этих трех миров.

Пракрити – природа, материя, феноменальный мир.

Пранава – священный слог Ом/Аум/, вибрация любви и красоты от Бога, Слово Божье.

Према – возвышенная, чистая любовь

Пуруша – Дух в человеке.

Моуна – молчание, жизнь в тишине. Важная духовная практика для осознания себя как души. В буддизме – ретрит – жизнь в изоляции, без общения, контактов с людьми.

Пост – в широком смысле воздержание от чего-либо, главным образом от пищи и воды или определенных видов пищи, например, мяса, алкоголя, курения. Может быть воздержание от дурных слов, привычек, гнева, жадности, похоти, страха, зависти и т.п.

Кшатрии - категория людей, пребывающих в гуне раджас-саттва, преобладают в Серебряном веке. Это лидеры, руководители, борцы за высшие ценности. Что-то похожее есть в М. Ганди, академике Сахарове.

Раджас – гуна страсти.

Раджа-йога – «царственная наука йоги. Наука достижения Освобождения посредством контроля и развития ума.

Садхака – ученик, практикующий садхану.

Садхана – духовная практика, процесс выполнения работы по самореализации.

Садху – тот, кто принял решение посвятить свою жизнь выполнению духовных практик, духовный подвижник.

Самадхи – сверхсознательное состояние, транс, Озарение.

Самскарары – умственные впечатления, созданные прежними действиями.

Сансара – процесс существования мира, человеческое существование в воплощении, цепь рождений и смерти в трех мирах: физическом, астральном и ментальном.

Сантоша – удовлетворенность, довольство малым.

Санхья – древняя индийская философия.

Саттва – одно из качеств/гун/ проявления Вселенной, обладающее свойствами легкости и чистоты.

Сатсанга – общение с мудрецами или жизнь с ними.

Саньясин – тот, кто избрал жизнь полного отречения, странствующий монах, духовный странник.

Сат–Чит-Ананда – определение Бога, Абсолюта. Сат – волевой аспект, безграничная власть над всем, господство. Чит - всезнание, всеведение, знание обо всем на свете. Ананда – огромная нескончаемая любовь, вечное блаженство.

Сиддхи – психические силы, сверхъестественные способности: материализация, левитация, телепатия и телекинез, целительство и другие.

Тапас – аскетизм; действия, ведущие к очищению.

Чакры – духовные центры, уровни сознания, семь центров по линии позвоночника.

Чела – духовные ученики.

Литература

До конца 19 века знания древней науки йоги не были известны на Западе. Наша великая соотечественница Елена Петровна Блаватская, а затем Вивекананда из Индии принесли это знание западной цивилизации. Свами Йогананда в 1920 году основал в Калифорнии Содружество самореализации – настоящий институт йоги, а Свами Рама основал в Америке Гималайский институт науки йоги и философии. Оплотом науки йоги на Земле во все времена являлись Гималаи и Тибет.

В России первые книги по йоге появились в начале 20 века – труды Вивекананды и Рамачараки, которыми восхищался Лев Толстой в последние годы своей жизни. В советское время литература по йоге была под запретом и существовала в спецхранах библиотек. Снятие секретности в 1988 году дало возможность познакомиться с литературой по йоге всем желающим. Сейчас существуют центры йоги и в России, издается много литературы. Сегодня йогу можно рассматривать как научную дисциплину, науку для достижения духовной самореализации.

Список используемой литературы

1. Бейли Алиса А. Свет души. /пересказ Йога-сутр Патанджали/ М. 2000
2. Бхагават-Гита. Перевод Смирнова. Ашхабад. 1978
3. –«»- перевод Прабхупада С. 1990
4. Дхаммапада. Перевод Топорова В.Н. Спб. 1993
5. Йогананда С. Автобиография йога. М. 1993
6. Йогананда С. Наука религии. М.1992
7. Мишра Р. Руководство по психологии йоги. М. 1996
8. Методология йоги. под ред. Антонова В.В. чч. 1 и 2 СПб. 1992
9. Новый Завет. Разные издания
10. Рама С. Жизнь среди Гималайских йогов. М.1995

11. Харихарананда С. Криья-йога. /научный процесс культуры души и сущность всех религий/ М. 1996
12. Шивананда С. Концентрация и медитация. М.1996
13. Шивананда С. Наука пранаямы. К. 2000
14. Учение Бабаджи. М. 1992
15. Юктешвар Ш. Святая наука. М.1991
16. Woods J. Yoga – system of Patanjali. Delhi.1988

Дополнительная литература

1. Лекции Свами Йогананды. 7 ступеней.
2. Мурли духовного университета Брахмакумарис. М. 1990

Экзаменационные вопросы к учебному курсу: "Введение в раджа-йогу"

1. Что такое йога как процесс? В чем он психологически выражается?
2. История развития йоги как научной дисциплины.
3. Строение человека: Дух, душа, личность. Чакры.
4. Этапы развития человечества - юги.
5. Психология раба и как с ней бороться.
6. Психогенез. Гуны как стадии развития души.
7. Отражение раджа-йоги в религиозных текстах Бхагават-Гиты и Нового завета.
8. "Йога-Сутра" Патанжали. Структура и содержание.
9. Иисус Христос - пример духовной эволюции.
10. Моральный кодекс йога. Принципы дружбы.
11. Принципы духовного воспитания.
12. Сиддхи. Парапсихология.
13. Смысл жизни и цель человеческого существования.
14. Искусство. Роль в жизни человека и в воспитании ученика.
15. Физическая культура. Значение для подготовки йога.
16. Роль Индии и Тибета в духовной эволюции земли.
17. Русские святые.
18. Концентрация и медитация. Виды и формы.
19. Карма-йога. Принципы. отражение в текстах Бхагават-Гиты и Нового Завета.
20. Новый Завет. Структура, основные идеи, значение для ученика.
21. Бхагават-Гита. Структура, основные идеи, значение для ученика.
22. Дхаммапада. Структура, основные идеи, значение для ученика.
23. Тапас-аскетизм. Теория и практика непривязанности.
24. Основные центры йоги в настоящее время.
25. Пранаяма. Теория и практика.
26. Процесс смерти. Реинкарнация.
27. Предмет йоги как информационной технологии для достижения бессмертия, счастья и свободы.
28. Философия Платона, Канта, Ясперса, Э.Фромма, З.Фрейда как предшественник философии йоги.
29. Блаженство и Кундалини.
30. Благородные Истины Будды и восьмеричный путь.
31. Основные идеи философии Санхья.
32. Символы веры йогов. Филосовская вера и откровение.
33. Выдающиеся йогины 20 века: Вивекананда, Рамачарака, Йогананда, Свами Рама, Саи Баба, Бабаджи.