

## Восемь ступеней йоги

Итак, мы приступаем к описанию аштанга-йоги - восьмиступенчатой системы, позволяющей взять под контроль свои чувства, а самое главное - свой ум. К сожалению, я хочу всех расстроить, так как этот метод в наше время является исключительным и для большинства людей малодостижимым. Он приводится в этой главе для того, чтобы мы поняли, как прост метод карма-йоги, описанный в предыдущей главе, позволяющий сразу установить связь с Абсолютной Истиной. Карма -йога - это избавление от корысти, когда каждое моё усилие я направляю на достижение совершенства жизни - общению с Абсолютом, служению Абсолюту. Тот, кто научился действовать не для удовлетворения своего эгоизма, а для удовлетворения Абсолюта, приносит благо не только себе, но и всем живым существам этого мира. Такого человека называют совершенным йогом. Йог - это не тот, кто закрыл глаза, сел в позу лотоса, ушёл в лес или принял обет молчания. Йог - это тот, кто продолжает выполнять свои обязанности, но делает это не из корыстных побуждений, а ради всеобщего духовного развития. Это настоящий национальный герой, правда, сейчас не великие души принимаются обществом как герои, а разнузданные певцы и певицы, которые даже сами не могут спеть свою же песнь, пропив и прокурив свой голос в процессе «очищения».

В Ведах известен великий мудрец Ломаша муни. Он был известен тем, что жил столько кальп (цикл из 4 юг), сколько волосков на его теле, а был он надо сказать очень волосатым, всё его тело было густо покрыто волосами. Говорят, что это самый долгоживущий человек в этой вселенной. И однажды к нему на встречу пришёл не менее известный царь Индрадьюмна и обратил внимание, что у мудреца нет собственного дома. Царь спросил его, почему за столько лет тот не обзавёлся достойным жилищем? Ломаша муни стал объяснять ему бренность материального мира. Он говорил, что тело произведено из мужского семени, а значит, оно не может быть чистым в принципе. Он говорил: Зубы расшатываются, удача - призрачна и непостоянна. Молодость, жизнь, раздача даров, дом людской - все это преходяще и неустойчиво. Познав, что мирское бытие призрачно и чрезвычайно неустойчиво, о, царь, ради чего люди строятся хижины? Я тоже вижу приближение моего конца, так как один раз в каждую кальпу выпадает волосок из моего тела, когда они выпадут все, наступит моя смерть. Взгляни на отметину вокруг моего колена. Область на моем теле размером в два пальца лишена волос, поэтому я боюсь. К чему иметь дом, когда смерть неизбежна?

### Аштанга-йога

У Аштанга-йоги и бхакти-йоги одна и та же цель, но в случае с аштанга-йогой есть несколько тонкостей. Так как аштанга-йога восьмиступенчатая, на каждой ступени существует своя подцель, которая требует осуществления. Смысл аштанга-йоги в очищение сердца, которое является местом пребывания сознания человека. Этот центр омывается тонкими воздушными потоками праны и если в сердце есть грязные желания, потоки праны также загрязняются, и эта грязь распространяется по всему телу. Да,

именно сердце является источником всей грязи организма.

Те запахи, которые исходят из различных частей нашего тела, говорят о том, в каком состоянии находится область нашего сердца. Фактически по запаху исходящего из тела воздуха можно понять, как пахнет наше сердце. Теперь можно понять, почему нетленные мощи святых даже после смерти источают тончайший аромат. Поэтому первым предназначением аштанга-йоги является очищение праны, которая будет постоянно омыwać сердце человека чистотой, тем самым давая ему понять в каком направлении двигаться.

Однако надо также понимать, что мало очистить прану и омыwać ею сердце. Если человек не хочет избавиться от внутренних пороков, то его сердце никогда не отмоеся полностью. Поэтому аштанга-йога может помочь только тому, кто встал на путь духовного очищения и развивает в своём сердце возвышенные желания. Аштанга даёт предварительное очищение сердца, чтобы ему было легче приступить к процессу духовного развития. Полностью очистить сердце может только соприкосновение с Абсолютной Истиной посредством преданного служения.

В Ведах говорится, что цель не достигается только одной судьбою. Человек обретает результат своей деятельности частично судьбою, частично усилием, частично естественным путем. Это значит, что мы должны прилагать серьёзные усилия и одновременно верить в помощь, которая приходит к нам от Абсолютной Истины. Бог - это тот, кто даёт и прощает, а человек - это тот, кто берёт и забывает...

Что такое бхакти-йога?

Бхакти-йога - это умение с верой слушать об Абсолютной Истине. Только тот, кто способен слушать с верой, избавляется от своих грехов. В этом секрет бхакти-йоги: избавиться от кармы можно только с помощью веры. Вера - это составляющая духовности. Материи верить нельзя - она всё время предаёт самой своей разрушительной природой. Как можно верить в то, что исчезает. Поэтому, находясь долгое время в материальном мире, мы теряем веру в веру, но именно вера является точкой перехода из мира материального в мир духовный.

Мы живём в мире сомнений, мы наполнены сомнениями, мы окружены сомневающимися, и к нашей радости, именно сомнения и могут нам помочь обрести веру. Как? Надо начать сомневаться в незыблемости материальных принципов жизни. Надо начать сомневаться в сомнительном. Нет ничего сомнительнее, чем материя. Никто не может точно сказать, что это такое, как она возникла и каково её предназначение. А это три основных вопроса, на которые должен ответить человек понимающий...

А бхакти-йога не только выводит человека в другой мир, она даёт ему безграничные возможности для наслаждения. В этом великий парадокс духовного счастья.

Представьте себе, душа, которая служит Богу, испытывает в миллион раз большее наслаждение, чем Бог, которому служит душа. Но чтобы попасть в этот прекрасный мир бесконечной любви, надо распрощаться с миром материи, где каждый пытается играть роль Бога. Однажды Шрила Прабхупада сказал, что думать о себе как о Боге - это ещё куда ни шло, так как все так думают в этом мире, но вот говорить об этом - это уже явный перебор...