Автор: Bandilak
03.10.2014 20:37 -

# Карма-йога и другие пути йоги

Карма-йогу не следует отделять от других форм йоги. Другие пути йоги необходимо дополнять карма-йогой, равно как и карма-йогу не следует практиковать в отдельности — ее тоже нужно дополнять другими видами йоги. Все различные пути йоги взаимно усиливают друг друга. Например, карма-йога, выполняемая даже с умеренным успехом, может помогать добиваться больших успехов в медитативных практиках. Улучшение сосредоточения посредством карма-йоги приведет человека к настоящему медитативному опыту. В свою очередь, содержательный и более глубокий медитативный опыт раджа йоги, крийя-йоги и т.д. помогает более успешно практиковать карма-йогу. Это циклический процесс, в котором каждый компонент помогает другим. В то время как медитативные техники помогают выявлять внутренние психологические и эмоциональные проблемы, карма-йога тоже помогает выводить эти проблемы на поверхность и, в конечном итоге, исчерпывать их.
Асаны и пранаяма помогают не только улучшать медитативные техники, но и более эффективно выполнять карма-йогу. В свою очередь, если вы добьетесь хотя бы умеренного сосредоточения во время рабочего дня, то в вашей ежедневной практике асан, пранаямы и медитативных техник также наступит огромное улучшение. У вас автоматически будет спонтанный поток сосредоточения на протяжении всей практики, что позволит по-настоящему проявиться ее благотворному действию. Это само по себе служит важной причиной для того, чтобы стараться практиковать карма-йогу. А более высокие переживания и покой, которые вы познаете в результате ежедневных занятий йогой, значительно облегчат практику карма-йоги, ведущую к большему расслаблению и сосредоточению в повседневных делах, что опять же сделает программу ежедневных занятий йогой более плодотворной. Это непрерывный процесс восхождения, применимый ко всем системам раджа йоги, включая и крийя-йогу. Если вы склонны к религиозности, тогда карма-йогу можно непосредственно соединять с бхакти-йогой (1). Кроме того, карма-йога служит подготовкой к джняна йоге (2), которая требует глубокой сосредоточенности ума. Карма-йога — это путь для всех. Она дополняет все другие пути йоги.
Продвижение в карма-йоге
Хотя на ранних стадиях карма-йоги необходимо прилагать усилия, со временем она начинает возникать спонтанно. Есть прекрасное слово на санскрите и хинди — бхава. Оно означает чувство, отношение, которое рождается из самых глубин человеческого существа. Это не лицемерное или ложное чувство. Это чувство, возникающее из самой сути природы человека как выражение высшего знания. Оно не является ни благочестивым, ни надуманным. Вследствие высшего осознания и постижения глубинных взаимосвязей с другими людьми человек действительно хочет давать другим как можно больше. Здесь нет выбора; не требуется никаких усилий. Вначале карма-йога требует усилий и целенаправленного развития, но возникновение более высокого понимания

преобразует карма-йогу в спонтанное выражение бхавы. Больше нет никакой практики как таковой, ибо человек начинает излучать реальную карма-йогу.
Происходит еще одна странная вещь: хотя человек все меньше и меньше желает плодов своей работы, он получает их все больше и больше, превыше самых смелых мечтаний. Те же, кто ожидают, получают мало или вовсе ничего. На самом деле, человек, думающий, что он выполняет карма-йогу, не делает этого, поскольку он заботится о своем маленьком «я». Человек, который действительно практикует карма-йогу, так поглощен выполнением своей работы (одновременно будучи ее свидетелем), что он не существует в смысле самоосознания. Человек, практикующий карма-йогу, в действительности ничего не делает. Действие происходит через него. Если человек думает, что он выполняет карма-йогу, то он автоматически действует с уровня эго, индивидуального существования и различия. А это — не карма-йога в высочайшем смысле. Тот, кто практикует карма-йогу, в действительности больше не существует как отдельный человек. Работают его ум и тело, а не он. Он остается в недеянии посреди непрерывной деятельности. Мы уже обсуждали эту кажущуюся загадку в разделе «Действие и недеяние». Это действие в недеянии и недеяние в действии, а также его смысл становятся понятными только посредством личного опыта.
Мы кратко обсудили высшие стадии карма-йоги — по существу, карма-йогу в ее самом подлинном смысле. Не слишком задумывайтесь над тем, что мы сказали, ибо вы никогда не разгадаете эту тайну путем логических рассуждений. Вместо этого вам следует начать практиковать карма-йогу в полную меру своих сил, чтобы вы действительно смогли сами узнать для себя ее смысл.