

верному последователю: «Бхакт! Мой! Будь лишь во Мне всем сердцем! Жертвой Мне! Только Мне поклоняйся! Так ко Мне ты придешь, Мой любимый, Я тебе обещаю неложно. Невзирая на прочие дхармы, лишь ко Мне иди за спасеньем! Не скорби: Я тебя избавлю от грехов твоих, всех без остатка» (Б.-г. 18:65-66, перевод В. С. Семенцов).

Итак, ни одна из рассмотренных школ йоги, как и все остальные традиционные школы, не преследует цель физического оздоровления человека. Цель любой йоги — соединиться с божеством через усмирение физических желаний и действий и тем самым избавиться от круга перерождений в этом материальном мире.

Достижение каких-либо реальных целей с помощью любой йоги требует полного посвящения, которое невозможно без правильной ритуальной жизни, медитации, чтения духовных текстов, выполнения наставлений гуру и, конечно, вегетарианства и аскетического образа жизни. Если христианин хочет, занимаясь йогой, стать физически сильнее, развить гибкость и выносливость, на самом деле он будет заниматься духовными практиками, поскольку без них упражнения йоги (асаны) бессмысленны. Да, в йоге есть упражнения на выносливость и дыхание, однако они нацелены не столько на развитие физических качеств, сколько на обретение контроля над телом, а через тело — над желаниями и эмоциями, чтобы абсолютно отрешиться от забот и переживаний этого мира. С точки зрения йоги, человек должен освободиться от своих страстей и осознать, что на самом деле он божественен, что его *атман* (вечная душа) и есть *Брахман* (божество).

Если современные преподаватели йоги учат только асанам, они отрываются от традиции, придумывают новое и буквально ставят эксперименты на своих учениках. Если же они продолжают древние традиции, то без глубокой духовной практики, сопровождающей йогу, им не обойтись.

История спорта свидетельствует, что силу, выносливость и здоровье можно развить с помощью доказанных медицинских методик и спортивных упражнений, которые не только позволяют достичь контролируемых результатов, но и не заигрывают с духовным миром, а к тому же еще и безопасны как для начинающих, так и для профессионалов.

С христианской точки зрения, серьезные занятия йогой, к которым каждый практикующий йогин так или иначе приходит через какое-то время, однозначно противоречат христианскому учению. Христианин не может служить «двум господам». Он не может сегодня искать избавления от реинкарнации и единения с Ишварой, а завтра молить о Боге Библии о спасении души и поклоняться Ему.

Если какой-то христианин хочет заниматься йогой «просто так», «для себя», и убежден, что это «не помешает» ему во взаимоотношениях с Богом, ему стоит задуматься над следующими моментами:

- занимаясь йогой, люди достаточно часто сталкиваются с учителями, которые пользуются их невежеством и доверчивостью в корыстных целях;
- йога кардинально меняет мировоззрение человека и его образ жизни, подталкивая его к восточной философии;
- занимаясь йогой без должной подготовки, можно получить серьезную травму, а

перенапряжение и застой крови во время упражнений могут быть опасны для людей, страдающих хроническими заболеваниями сосудов, связок, позвоночника, глаз; медицинский контроль необходим;

• брахман Рави Махарадж (из варны индуистских священников), ставший христианином и написавший книгу «Смерть одного гуру», утверждает: «Нет индуизма без йоги, и нет йоги без индуизма»;

- христианам следует стремиться не к более высокому состоянию разума, а к жизни с Христом, которая достигается не медитацией и йогой, а верой и молитвой, а в повседневном благочестии — добрыми делами и борьбой с собственными грехами;
- с христианской точки зрения, серьезная практика йоги сопряжена с идолопоклонством, которое Писание однозначно осуждает.

Йога предлагает свою версию посмертного существования человека, реинкарнацию, и христианин должен отчетливо понимать, что после смерти он не сможет одновременно воскреснуть к жизни вечной, переродиться в другое живое существо и слиться с Брахманом. Поэтому от прижизненного выбора зависит наше вечное существование. «Без веры угодить Богу невозможно; ибо надобно, чтобы приходящий к Богу веровал, что Он есть, и ищущим Его воздает» (Евр. 11:6).



## Искушение йогой

Занятия йогой вошли в нашу повседневную жизнь наряду с фитнесом, диетами и тренингами личностного роста. Но может ли йога принести пользу тем, кто исповедует Христа, или же она вступает в духовный конфликт с христианской верой?

Йога считается одной из шести основных философских школ индуизма. В разное время, в разных духовных традициях и в разных священных текстах упоминается разное число направлений в йоге. Например, в древнем индуистском тексте «Бхагавад-гита» говорится о трех видах йоги: *карма-йоге* (йоги действий), *бхакти-йоге* (йоги преданности богу) и *джнана-йоге* (йоги познания единства с богом). Другие индуистские тексты добавляют к этому списку *раджа-йогу* (контроль ума посредством медитации) и *хатха-йогу* (духовное освобождение через физические упражнения). Современных вариаций этих направлений насчитывается огромное множество.

В западном мире йога — это огромная индустрия, в которую вовлечены миллионы людей и мощные финансовые потоки. Йога представлена сотнями разных направлений на все случаи жизни и на любой вкус: йога в гамаках, горячая йога, детская йога, йога для беременных, голая йога и т.д.



Создатели очередной современной йоги обращают мало внимания на традицию, синтезируя разные практики в угоду нравам или предпочтениям клиентов. Например, *тантра-йога* в современной интерпретации весьма далека от учений индуизма, буддизма или религии бон — зачастую все сводится к сексуальным практикам, которые становятся центром занятий.

Современные школы йоги сильно отличаются как друг от друга, так и от исторических корней этого учения. Поэтому однозначно охарактеризовать все окружающие нас примеры очень трудно. Здесь мы для примера рассмотрим несколько более или менее известных и популярных направлений традиционной йоги, которые легли в основу многих других современных школ.

**Раджа-йога** берет свое начало в знаменитой «Йога-сутре» Патанджали, традиционно датируемой II-IV вв. н. э. В первой главе этого древнего текста сказано, что «Йога есть прекращение деятельности сознания» (ЙС 1:2, перевод Е. П. Островского и В. И. Рудого). Йога в представлении Патанджали должна охватывать все сферы жизни человека: разум, эмоции, питание, взаимоотношения, жизненные цели и т. д. Цель раджа-йоги — положить конец человеческим страстиам и желаниям, которые мешают освобождению сознания. Раджа-йога включает в себя восемь элементов (за это ее еще называют *аштанса-йогой*), посредством которых достигается усмирение страстей и желаний. Это яма (отношение к окружающему), нияма (отношение к самому себе), асана (телесные упражнения), пранаяма (дыхатель-

ные упражнения), пратьяхара (ограничение ощущений), дхарана (способность направлять разум), дхьяна (способность развить взаимодействие с тем, что мы стремимся понять) и самадхи (полное соединение с объектом, который мы намерены понять). Как видите, асаны и работа с дыханием — это лишь малая часть раджа-йоги, и физическое совершенство тела никак не может быть основной целью йогина. Высшая цель йоги — состояние самадхи, которое достигается «*полным преданием себя воле Ишвары*» (ЙС 2:45, перевод Вивекананды), а Ишвара — это «*Высший Бог — необыкновенный Дух, безучастный к Несчастью, Действиям, Осуществлениям и Склонностям*» (ЙС 1:24, перевод Ганганатха Джха).

**Хатха-йога** тесно связана с раджа-йогой. О ней говорится в тексте «Хатха-йога-прадипика», автором которого считается Свами Сватмарама, древнейшем уцелевшем классическом тексте хатха-йоги, предположительно датируемом XV веком. Там, в частности, сказано следующее: «*Все в Хатха-йоге существует для Раджа-йоги. Достигший вершин Раджа-Йоги побеждает смерть*». (ХИП 4:102, перевод Муктибодхананда). Как и в раджа-йоге, цель последователя хатха-йоги — достичь состояния самадхи, когда «*Он не подвластен смерти, Карме, не подвластен никакому воздействию этот йогин, достигший Самадхи*» (ХИП 4:107). Как видите, речь снова не о физическом совершенстве, но о преодолении смерти в этом материальном мире, об освобождении от бесконечного круга перевоплощений.

Хатха-йога, как и раджа-йога, охватывает все стороны жизни человека — настолько, что регламентирует даже условия жизни, без соблюдения которых невозможно свободно практиковать йогу и достичь в ней совершенства: «*Жилище йогина должно иметь маленькую дверь, быть без окон, невысоким и не длинным; (дом этот) должен быть хорошо обмазан (обожженным) коровьим навозом, чистым и свободным от насекомых. Кроме этого, здесь должен быть небольшой коридор с возвышением для сидения и водоем. Таким должно быть жилище йогина, описанное знатоками практики Хатха-Йоги. Находясь в таком жилище, освободившись от всякого беспокойства, йогин должен практиковать йогу согласно наставлениям своего Гуру*» (ХИП 1:13-14).

Самадхи (самореализации) в хатха-йоге невозможно достичь без помощи посвященного гуру (духовного наставника): «*Великие учителя указали разные пути достижения Самадхи, постигнутые ими на своем опыте... Сосредоточение на пространстве между бровями — лучший путь достижения Унмани, Турийя, Самадхи в кратчайший срок. Возникая из звука Нада, мгновенно наступает состояние Лайя. Сосредоточением на звуке Нада достигают Самадхи йогины, подобные Ишваре. Блаженство входит в их сердце. Человеку оно недоступно — только Шри Гуру Натх его знает*» (ХИП 4:62, 79-80).

**Тантра-йога.** В традиционной индуистской тантре превозносится *шакти*, энергия бога Шивы. Тантра правой руки (*дакшиначара*) практикует поклонение, близкое к вишнуизму,

традиционную для брахманизма форму религиозности. Тантра же левой руки (*вамачара*) находится в оппозиции традиционному брахманизму, так как практикует принесение в жертву животных, употребление в пищу мяса, рыбы и вина, игнорирование кастовых различий, сексуальные и магические обряды и т. п. Большинство тантристов-вамачаринов внешне соблюдает основные предписания дакшиначары, а эзотерические ритуалы вамачары практикует втайне, поскольку тантрические тексты предписывают тщательно скрывать подобного рода практики.

Тантра очень многолика и разнообразна в своих практических духовных методах, но ее часто путают с так называемой неотантрой — техниками сексуального удовлетворения или же оккультизмом и народной магией. В современной неотантре значение божественного соединения с энергиями космоса приобрело получение телесных удовольствий, благодаря чему это учение привлекает к себе все новых и новых адептов.

**Бхакти-йога** слабо связана с физическими упражнениями, она направлена на развитие «любви к богу» через повторение мантр, экстатические переживания, песнопения и танец.

В бхакти-йоге человек добивается особого соединения с божеством через отречение от плодов своей деятельности, повседневные аскетические практики, вегетарианство, целибат (очень рекомендован) и воспевание мантры *Харе Кришна*. В «Бхагавад-гите» господь Кришна так говорит Арджуне, своему