Автор: Doberman
15.06.2022 00:00 - Обновлено 15.06.2022 14:20

СУТЬ ЙОГА-СУТР 1-4 | ПАТАНДЖАЛИ ЙОГА СУТРЫ
ИЗ ЦИКЛА "РАСШИФРОВКА ТАЙНЫХ ЙОГИЧЕСКИХ ТЕКСТОВ"
Сутра 1. ИТАК, НАСТАВЛЕНИЕ О ЙОГЕ.
Сутра 2. ЙОГА — торможение деятельности сознания (йогам читта врити ниродхах).
Мы уже привыкли к сжатому языку сутр. Даже одно единственное слово, которым начинается текст, имеет скрытое значение. АТХА (итак) — формальный показатель начала систематического изложения. Иными словами, перед нами не творение Патанджали, а лишь изложение УЖЕ существующей системы.
Учитель собрал огромный эмпирический материал, существующий с древнейших времен. Мы должны постоянно помнить об этом.

ЙОГИЧЕСКАЯ МУДРОСТЬ — результат совокупного опыта ПОКОЛЕНИЙ МУДРЕЦОВ. Это ЗНАНИЕ, передававшееся от УЧИТЕЛЯ к УЧЕНИКУ, накапливалось с безначальных времен.
Арийские мыслители задались вопросом — В ЧЕМ ПРИЧИНА ОБУСЛОВЛЕННОСТИ ЧЕЛОВЕКА и как с этой обусловленностью бороться?
Тревога и отчаяние от осознания нашей ВРЕМЕННОСТИ — вот проблема, которая есть краеугольный камень йогической мысли.
Ментальная неудовлетворенность, страдательное претерпевание жизни — все это, названное в йогической философии ДУКХОЙ, страданием от сансарного существования.
Мы — конечные существа.
Вокруг нас — тающий мир, словно состоящий из воска.
ВРЕМЯ ПОДОБНО ПЛАМЕНИ.
ВСЁ, что и КОГО мы ЛЮБИМ, в том числе и мы сами, исчезает, словно мираж, сон,

греза…
Но нечто в глубине нас протестует против этого, требуя вечности, постоянства.
Мы говорили об этом при расшифровке Гиты.
Человеческая ДУША подобна тому зеленому крокодилу, по недоразумению попавшего В НЕ СВОЙ МИР, где все розовое. Розовая трава, облака, небо…
И посреди — зеленый крокодил, дико протестующий, попавший В ЧУЖДЫЙ, ИНОЙ мир.
Наши ДУШИ точно так же протестуют против конечности, смерти…
Мы не можем свыкнуться с мыслью о неумолимой власти времени.
Что-то в глубине нас требует ВЕЧНОСТИ, несмотря на то, что вокруг — лишь конечные феномены, начиная от людей и кончая звездами.
ВСЁ ВРЕМЕННО.
Именно с этой проблемой и «схватились» поколения арийских мыслителей, с незапамятных времен бродя в поисках ответа на вопрос, КАК побороть эту ДУКХУ, это состояние отчаяния и тревоги. Логический анализ приводит нас к неумолимому ответу — ВНЕШНИЕ СРЕДСТВА ТУТ БЕССИЛЬНЫ.
ВРЕМЕННОСТЬ — атрибут материи, мира. Тут ничего не сделаешь.
Мир не изменить…
Все, что и кого мы любим, никак не сделать вечными.
Значит, остается единственный путь — изменить что-то ВНУТРИ, в нашей психике, в нашем ВИДЕНИИ мира.
Именно такого рода деятельность и называется общим термином «йога».
Со времен упанишад под ЙОГОЙ понимают некие СРЕДСТВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ИЗМЕНЕНИЯ ИНДИВИДА, самосовершенствования, умиротворения, религиозного экстаза и пр.
Сам термин «йога» этимологически произошел от арийского слова ИУДЖ.
Во многих языках, имеющих корни в индоевропейской общности (арийской), есть аналоги.
ИУДЖ — соединять, крепко держать, связывать.
Русское слово «вожжи» — прекрасный пример.
Уже во времена Патанджали ЙОГОЙ называли любую ПСИХОТЕХНИКУ или АСКЕТИЧЕСКУЮ ПРАКТИКУ.
Если попытаться систематизировать множество направлений йоги (включая буддийскую и джайнскую йогу), то условно можно разделить все существующие направления на МАГИЧЕСКУЮ и МИСТИЧЕСКУЮ йогу.
МАГИЧЕСКАЯ — когда адепт пытается обуздать свой психофизический континуум, выйти за рамки своей обусловленности, освободиться от власти материи, времени…
Этот путь отдает приоритет ОБУЗДАНИЮ самого себя, исследованию своих глубин, овладению скрытыми силами…
Тут ИУДЖ принимает обертон «крепко держать», «обуздать»…
МИСТИЧЕСКАЯ ЙОГА ставит целью слияние с личностным или безличностным аспектом АБСОЛЮТА.
В мистической йоге ИУДЖ — «Связать воедино», «соединиться».
Психотехника тут играет вспомогательную роль — помочь ученику очистить себя настолько, чтобы стало возможно общение с Богом, чтобы ум утишился и засиял СВЕТ ДУШИ НАШИХ ДУШ, ДУХА СВЯТОГО, той частички ВСЕВЫШНЕГО, который он вдул в глину, создав нас…

«Об этом желанном сиянии Бога мы размышляем! Да освятит он наши умы!..»
Ригведа. Гайатри
Кстати, это считается самым священным стихом из вед.
Правоверный индус должен три раза медитировать на нем: утром, в полдень и вечером.
Вивекананда советует повторять Гайатри при «дыхании кундалини» (шат чакра бхеда — очищение нервных сплетений — чакр и нервных каналов — нади).
В упанишадах есть расшифровка этого стиха, так что к Гайатри мы обязательно вернемся.
ИТАК, все множество направлений мы условно разделили на две подгруппы: магическую и мистическую.
Одно направление ориентировано на СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ ученика («сильная рыба вырывается из сетей» Мокшадхарма), другой путь уповает на ПОМОЩЬ СВЫШЕ. Это направление принимает гипертрофированную форму в так называемом «бхакти котенка», когда ученик уподобляется котенку, пассивно ждущему, когда родитель перетащит его в безопасное место.
Более «активная форма» — бхакти обезьяны.
Детеныш обезьяны сам цепляется за мать. Так же и ученик делает дыхательные упражнения, асаны, медитации… но все это подчинено единственной цели «уцепиться за Небесного Родителя», вступить в контакт, уловить его эманацию и благодать.
К какой подгруппе относит Патанджали йогу — магической или мистической?
Он пытается найти золотую середину.
Но все же предпочтение отдается магическому аспекту.
ЙОГА — ОБУЗДАНИЕ ЧИТТА -ВРИТИ (волн в психическом озере) — «Йогам читта врити ниродхах».
Это считается классическим определением йоги, данным Патанджали.
Оно не совпадает с другими воззрениями на йогу.
Например, в Гите «йога — это искусность в действиях», или «равновесием именуется йога». Гита рисует идеал адепта йоги, живущего в миру, исполняющего свои обязанности, свой долг (дхарму), но не привязанного ко всему этому, творящего дела как жертву для Бога.
В Гите, даже в шестой главе, самой близкой к йоге Патанджали, умиротворение и обуздание мысленных модификаций преследует единственную цель — сделать психику настолько чистой, чтобы ученик смог уловить отблеск Бога в своей душе… Гита признает мистическую йогу.
То же в Шветашватара упанишаде…
Это классический пример «мистической йоги».
Патанджали сразу определяет свой приоритет — МАГИЧЕСКАЯ ЙОГА.
Нет, конечно же, он не стоит на атеистических позициях, вера в Бога, «путь Гиты» признается им как один из возможных методов.
Но йога для Учителя — это обуздание психики, ниродха, торможение всех процессов.
Тут разговор не о поверхностном торможении, а о процессе настолько глубоком, что он затрагивает подсознание с ее вассанами и самскарами — инграммными следами и «семенами» будущих мыслеформ (читта врити).
По сути, Патанджали идет по пути НЕ ТИ НЕ ТИ (не то, не то), по пути отрицания любых атрибутов Абсолюта, отрицания возможности его ментального познания. Очистить психику от любых волнений (особенно подсознательных!), оставить гладь читты

незамутненной.
Тогда ученик НЕПОСРЕДСТВЕННО увидит ДУШУ неискаженной.
Она отразится в спокойной глади психического озера, словно луна — в спокойном пруду.
Сутра 3. Тогда Зритель пребывает в собственной форме.
Сутра 4. В других случаях он отождествляет себя с деятельностью сознания.
Тут в сжатой форме Учитель вводит основные понятия философии Санкхьи. Читта (психическое озеро) при волнении отражает ПУРУШУ (душу) искаженно.
В этом и есть корень всего зла, неудовлетворенности, страхов и тревог… Одним словом — ДУКХИ.
На самом деле, читта — нечто вроде игрального компьютера.
Пуруша играет (Лила, Крида) в некую имманентную игру.
Но, забывшись, принимает игру ВСЕРЬЕЗ. Представьте себе ребенка, маленького, начавшего играть компьютером старшего брата. И вот некая «стрелялка», где за главным героем гонятся монстры и чудовища, воспринимается этим ребенком всерьез.
Он не может включиться в игру ЧУТЬ-ЧУТЬ.
Именно эта способность — включаться в игру или фильм ЧУТЬ-ЧУТЬ делает игры или фильмы развлечением.
Мы щекочем нервы, переживаем за героя, боимся, страдаем…
Но это — контролируемые эмоции, в любую секунду мы можем разграничить самого себя с героем фильма или игры.
Но для ребенка, еще не способного разграничивать себя с героем, фильм или игра окажутся пыткой.
Люди, по теории йоги, подобны детям.
То, что создано для наслаждения души, они воспринимают как ДУКХУ — страдание.
ПРИЧИНА — неспособность разграничивать свое настоящее я с АХАМКАРОЙ, ложной «Я»-концепцией, с героем космического аттракциона.
Вы забыли наши истинные сущности, включились в сансару, в майю… Включились НАСТОЛЬКО, что ОПЫТ вместо развлечения превратился в кошмар…
Вот что говорит Учитель в приведенных сутрах.
ЙОГА — ОСТАНОВКА ПСИХИКИ.
Когда волны на психическом озере затихнут, то душа сможет ощутить себя ЗРИТЕЛЕМ.
«Тогда зритель пребывает в собственной форме».
Пуруша отождествляет себя с героем, психическую жизнь которого она должна лишь наблюдать. Волны мешают озеру отражать душу неискаженной.
Из-за этого искажения и происходит вся путаница. Как ребенок, все человечество еще не доросло до того, чтобы отстраненно смотреть великолепный спектакль, называемый мирозданием. Как нажать кнопку «Пауза», как остановить фильм, спектакль, чтобы душа вспомнила свое естество — вот в чем Учитель видит назначение йоги.
Ниродха — торможение ментальных процессов (читта врити — волн в психике), нажатие на кнопку «Пауза»…
Обычные люди не могут сделать этого.
Как маленькие дети не могут смотреть фильм ужасов, ибо не способны разграничивать себя от происходящего на экране.
Дети ДОЛЖНЫ вырасти.
И тогда они смогут смотреть разные фильмы, получая удовольствие от того, что раньше их пугало…

Мы все вырастем, разница лишь во времени. Через определенное количество инкарнаций каждый из нас станет способным обуздать психику, по своему желанию нажимать «Паузу».
И не будет иметь значения, кем будут наши Личины, наши ахамкары (ложные «Я»-концепции), что будет с ними происходить — наши души будут наслаждаться космическим аттракционом, спектаклем.
Главное — воспринять свои «эго» как нечто отдельное от настоящего «Я».
Тогда не будет иметь никакого значения, богаты мы или бедны, молоды или стары, красивы или уродливы…
Странные слова, я понимаю, что их трудно осмыслить.
Но ведь при просмотре фильма нам не важно, богат главный герой или беден, красив или уродлив.
Мы наслаждаемся трагедией так же, как и триллером, комедией или романтической мелодрамой. Если главный герой страдает, мы сопереживаем этому страданию. Если он занимается сексом, то мы как бы «соучаствуем». Если его ведут на гильотину, то мы идем вместе с ним, как бы частично ощущая весь ужас…
Йога есть метод, превращающий наши обычные жизни в спектакль.
Вот какое средство нашли арийские мыслители против обусловленности. Страдание невозможно искоренить, со смертью невозможно бороться.
Все конечно, наша обусловленность и «временность» — ФАКТ.
Люди стараются убежать от этого факта, зарыться головой в песок…
Вспомнился анекдот: надпись около клетки страуса, в зоопарке —
«Не пугайте птицу, пол бетонный!».
Нельзя уподобляться страусу, жить жизнерадостно, без философствования, без забот.
Было бы отлично, если бы МОЖНО БЫЛО, но это невозможно.
Пир во время чумы.
Страсти, чтобы забыть о неминуемой гибели всего и вся, о невечности (анитям) мира. Но подсознание помнит, и каждый человек болен нервозом, называемым мной ДУКХА.
Йога нашла способ излечить этот нервоз.
И не важно, есть ли Пуруша в действительности. Пуруша — высшая часть нашей психики.
Энергия сознания (чайтанья) — так еще в Йога-сутрах называют пурушу.
Свидетель, Зритель…
Психика как зритель самого себя и всего остального…
Вот какой способ нашли арийские мудрецы. Они сразу отвергли внешние методы.
Изменить мир так, чтобы искоренить зло, смерть, боль…
Это нонсенс.
Конечность, изменяемость — это сама суть материи, космоса.
С этим ничего не сделаешь.
Но в нас есть нечто, протестующее против этой конечности.
Вот арийские мудрецы и нашли способ вычленить психическую ИНСТАНЦИЮ (ТАТТВУ, принцип), энергию сознания так, чтобы страдание и конечность стали внешними по отношению к этому принципу.
ЭТО И ЕСТЬ ЙОГА — разграничить ту психическую модальность, которая в нас протестует против изменяемости, конечности…
Став йогом, человек изменяет свое миросозерцание, даршану…

Иными словами, он больше НЕ ЧЕЛОВЕК. Это уже СВИДЕТЕЛЬ, вечный, пассивный, лишь зрящий ментальный спектакль, свою личность. То, что эта личность конечна, как и то тело, которым он обладает, — это уже не страшно, это уже не может вызвать тревогу.
Теперь уже это не может послужить причиной беспокойства.
Нервоз излечен.
Вернее, в психике образовалось некое ядро, некая отчужденная от нервоза зона.
Именно эта зона и считает себя настоящим «Я». Самоощущение перенесено там, а страдание, болезни, конечность и страхи — все это осталось вне…
Это и есть цель йоги — ВИВЕКА, РАЗГРАНИЧИВАЮЩЕЕ ПОСТИЖЕНИЕ.
ЙОГА — торможение (ниродха) ментальных процессов, нажатие кнопки «Пауза».
Тогда ВЫСШАЯ часть психики (Зритель) не смешивается с низменными импульсами (читта врити) и остается в самом себе.
До этого эта высшая часть психики смешивалась с модификациями… — вот, в переводе на обычный язык 21 века, то, что содержится в первых четырех сутрах Учителя.
Дальше мы рассмотрим эти читта врити — ментальные волны.
Напомню, что классификация уже сама является овладением этими процессами.
А ЙОГА ставит целью дать ученику в руки ПОЛНЫЙ КОНТРОЛЬ, чтобы он по желанию нажимал «Паузу»…
777
Sage Yoga
https://www.facebook.com/sage.yoga.37
Йога — Сила Духа Книга 2
Сутры:
1. Теперь — о йоге как о дисциплине:
2. Йога есть отречение от ума.
3. Это свидетельство, не нуждающееся в доказательствах.
4. В других состояниях это отождествление с модификациями ума.
Первая сутра:
Теперь — о йоге как о дисциплине:
Теперь — о йоге как о дисциплине. Каждое отдельное слово требует правильного понимания, так как Патанджали не употребляет ни одного лишнего слова.
Теперь — о йоге как о дисциплине. Прежде всего, попытайтесь понять слово "теперь". Это "Теперь" указывает на состояние разума, о котором я только что говорил вам.
Если вы утратили иллюзии, если вы утратили надежды, осознав тщету всех желаний своих, если вы поняли, что все, достигнутое в жизни, погибло, а в будущем ничего не осталось, вы впадаете в отчаяние безысходности, которое Кьеркегор назвал мукой души. Если вы испытываете муку и страдания, не зная, что предпринять, не зная, куда пойти, не зная, к кому обратиться, если вы оказались на грани безумия, самоубийства или смерти, модель вашей жизни вдруг становится бессмысленной и тщетной. Когда наступает этот момент, Патанджали говорит: Теперь — о йоге как о дисциплине. Только теперь вы начинаете понимать значение йоги как науки, йоги как дисциплины.
Если этот момент не наступил, вы можете продолжить изучение йоги, вы можете стать хорошим ученым, но вы не станете йогом. Вы можете написать диссертацию о йоге, вы можете выступать с лекциями о ней, но вы не станете йогом. Такой момент для вас не наступил. Йога может заинтересовать вас как интеллектуальная наука, посредством

своего сознания вы можете быть связаны с йогой, но йога — ничто, если она не дисциплина. Йога — не шастра; она не священная книга. Это дисциплина. Это нечто, подлежащее исполнению. Это не любознательность, это не философская теория. Она глубже таковой. Это вопрос жизни и смерти.
Если наступил момент, когда вы ощутили, что все пути спутались, все дороги исчезли, что будущее во мраке, а каждое желание приносит лишь горечь и разочарования, что надежды и мечты покинули вас, значит, пришло время йоги как дисциплины.
Теперь — о йоге как о дисциплине.
Это теперь возможно, пока не наступило. В этом случае я, возможно, буду, как и прежде, беседовать с вами о йоге, но вы не будете слушать меня. Вы сможете прислушаться ко мне, когда это мгновение наступит для вас.
Действительно ли вы не удовлетворены? Каждый из вас скажет "да", но эта неудовлетворенность не реальна. Вы не удовлетворены одним, вы не удовлетворены другим, но у вас нет тотальной неудовлетворенности. Вы продолжаете надеяться. Вы испытываете неудовлетворенность из-за несостоявшихся надежд, но продолжаете надеяться на будущее. Ваша неудовлетворенность не носит всеобщего характера. Вы продолжаете искать удовлетворения где-то на стороне, искать вознаграждения где-то на стороне.
Время от времени вас охватывает чувство безнадежности, но это ложная безнадежность. Вас охватывает чувство безнадежности оттого, что не все ваши надежды реализовались, что многие надежды рухнули. Но надежда еще жива: надежда не погибла. Вы продолжаете надеяться. И если та или иная надежда не осуществилась, вы не разочаровались в надежде, как таковой, то время ещё не пришло. Но если в надежде, как таковой, вы разочаровались, значит, нужный момент наступил, и вы можете приобщиться к йоге. И тогда это приобщение не станет знакомством с духовным, умозрительным феноменом. Это приобщение станет знакомством с дисциплиной.
Что такое дисциплина? Дисциплина означает наведение порядка внутри вас. Вы, какой вы есть, суть хаос. Какой вы есть, вы тотально хаотичны. Гурджиев говорил — а Гурджиев во многих отношениях похож на Патанджали: он предпринял еще одну попытку сделать науку стержнем религии — Гурджиев говорит, что вы не одиноки, что вы суть толпа, и, даже если вы не произнесли слова "я", некое "я" все равно присутствует. Внутри у вас множество "я", несколько эго. Например, утром действует одно из этих "я", днем — другое "я"; вечером — третье "я", но вы едва ли когда-нибудь разберетесь в этой путанице, ибо никому не дано разобраться в ней. В ней нет центра. Йога как дисциплина означает, что йога хочет создать некий кристаллизованный центр внутри вас. Вы, в том виде, как есть, суть толпа, а толпа — это сложный феномен. Во-первых, толпе нельзя верить. Гурджиев говорил, что человек не может обещать. Кто может обещать? Вы отсутствуете. Если вы обещаете, то кто выполнит ваше обещание? На следующее утро тот, кто обещал, исчезнет навсегда.
Люди, которые приходят ко мне, говорят: "Даю клятву. Обещаю сделать это". Я говорю им: "Прежде чем что-то обещать, подумай дважды. Ты уверен в том, что в следующее мгновение тот, кто обещал, не исчезнет?" Например, вы приняли решение раньше вставать по утрам, начиная с завтрашнего дня — в четыре часа. И точно в четыре вы слышите свой внутренний голос, который говорит вам: "Не суетись. На улице жуткий холод. К чему такая спешка? Мы можем встать пораньше и завтра". И вы снова засыпаете.

Утром вы сожалеете об этом. Вы думаете: "Это нехорошо. Я должен был сделать это". И вы снова принимаете решение: "Завтра я обязательно сделаю это", но завтра все остается по-прежнему, так как того, кто обещал, больше нет, на его стуле сидит кто-то другой. Отождествите себя с Деловым Клубом: его председатели все время меняются. Каждый член клуба становится его сменным председателем. Они чередуются непрерывно. Каждое мгновение — новый мастер.
Гурджиев обычно говорил: "Главная особенность человека состоит в том, что он не может обещать". Вы не можете выполнить обещание. И хотя вы по-прежнему даете обещания, вы знаете, что не можете выполнить их, ибо вы есть беспорядок, хаос. Вот почему Патанджали говорит: Теперь — о йоге как дисциплине. Если ваша жизнь стала беспросветно несчастной, если все, что вы делаете, становится адом, значит, нужный момент наступил. Этот момент может изменить масштаб, направление всей вашей жизни.
До сегодняшнего дня вы жили в хаосе, в толпе. Теперь йога подарит вам гармонию, йога подарит вам единство. Необходима кристаллизация; необходима концентрация в центре. И если вы достигли центра, то нет толпы, но есть один-единственный человек. Когда вы остаетесь в доме один, в котором нет ни одной живой души, вас охватывает ощущение счастья. В этот момент, когда все дома, вас дома нет. Присутствуют только гости, хозяин всегда отсутствует. И только хозяин может быть счастлив.
Концентрацию в центре Патанджали называет дисциплиной — анушанат. Слово "дисциплина" прекрасно. Оно восходит к корню, от которого произошло слово "disciple" — "ученик". "Дисциплина" означает способность учиться, способность знать. Но вы не можете знать. Вы не можете учиться, если вы не обладаете способностью быть.
Однажды Будду посетил один человек, по всей вероятности, реформатор общества и революционер. Он сказал Будде: "Мир погряз в несчастье. Я согласен с тобой". Но Будда никогда не говорил о том, что мир погряз в несчастье. Будда говорит: "Ты погряз в несчастье, но не мир". Революционер сказал: "Мир погряз в несчастье. Я согласен с тобой. А теперь скажи мне, что могу сделать я? Я глубоко сострадаю человечеству, и я хочу спасти его".
Его девизом было служение человечеству. Будда взглянул на него, не сказав ни слова. Ученик Будды, Ананда, сказал: "Этот человек кажется мне искренним и честным. Направь его. Почему ты молчишь? Будда, обратившись к революционеру, сказал: "Ты хочешь служить миру, но где ты? Я не вижу никого внутри. Я смотрю в душу твою, но там никого нет. У тебя нет центра, и пока ты не сконцентрирован в центре, все, что ты будешь делать, обернется злом".
Все ваши реформаторы общества, ваши революционеры, ваши лидеры, распространители больших несчастий, торговцы бедами. Мир станет лучше, если в нем не будет лидеров. Ибо они не в состоянии помочь. Они обязаны что-то сделать для мира, который погряз в бедах. Но, не обладая центром, они создают еще больше бед, что бы они ни делали. Одно сострадание не способно помочь, одно служение не способно помочь. Сострадание, пропущенное через сконцентрированное в центре бытие — нечто совершенно иное. Сострадание, охватившее толпу, есть несчастье. Это сострадание — яд.
Теперь йога как дисциплина. Дисциплина — это способность быть, способность познавать, способность учиться. Важно осознать эти три вещи.
Способность быть. Все позы йоги, в сущности, не связаны с телом, они связаны со

способностью быть. Патанджали говорит: если вы можете сидеть безмолвно, не двигаясь, в течение нескольких часов, вы совершенствуетесь в своей способности быть. Почему вы двигаетесь? Вы не можете сидеть без движения даже несколько секунд. Ваше тело начинает двигаться. У вас начинается зуд, ноги начинают отниматься, с вами происходит множество странных вещей, которые вынуждают вас двигаться.
Вы не мастер. Вы не можете приказать телу: "В течение часа я не буду двигаться". Тело немедленно воспротивится этому. Оно тотчас же заставит вас двигаться, что-то предпринять, и оно даст вам не один повод для этого: "Двигайтесь, чтобы избежать укусов насекомых". Возможно, вы не найдете ни одного насекомого, осмотревшись. Возможно, вы будете дрожать, вас охватит непрерывная лихорадочная дрожь. Асаны, позы Патанджали не сопровождаются каким-либо психологическим тренингом, но обусловлены внутренней тренировкой души, стремящейся просто быть. Быть — ничего не предпринимая, не двигаясь, избегая какой-либо деятельности, сохраняя бездействие. Это бездействие поможет сохранить ориентацию на центр.
Когда вы фиксируетесь в какой-нибудь одной позе, тело становится вашим рабом, оно начинает подчиняться вам. И чем послушнее будет ваше тело, тем величественнее будет душа, тем сильнее будет душа. И помните, если ваше тело лишено движения, ваш ум тоже лишен движения, ибо ум и тело нераздельны. Вы - два полюса одного явления. Вы не есть тело и ум, вы тело-ум. Ваша личность обладает психикой — она тело-разум одновременно. Ум — самая тонкая часть тела. Возможно, вы скажете обратное: что тело — самая грубая часть ума.
Все, что происходит в теле, происходит в сознании, и наоборот: все, что происходит в сознании, происходит в теле. Если тело неподвижно, и вы можете зафиксировать позу, если вы можете приказать телу: "Лежи спокойно", ваш разум сохранит спокойствие. Действительно, когда разум приходит в движение, он пытается привести в движение тело, ибо, если тело находится в движении, значит, оно может привести в движение разум. В неподвижном теле ум лишен движения, ибо он нуждается в движущемся теле. Когда тело неподвижно, неподвижен и ум, и вы внутренне устремляетесь в центр. Неподвижная поза — это не только психологическая тренировка, это психологический настрой, позволяющий вам сконцентрироваться в центре, дисциплинирующий вас. Устремившись в центр и осознав, как это важно для вас, вы начинаете познавать, ибо вы стали смиренным и покорным. Теперь вы можете подчиниться. Теперь ложное эго не пристанет к вам, ибо, устремившись в центр, вы осознали, что все эго ложны. Теперь вы можете склониться в низком поклоне. Это значит, что ученик родился.
Через дисциплину вы становитесь учеником, и это большое достижение. Через устремленность к центру вы обретаете смирение, вы обретаете остроту восприятия, вы обретаете пустоту, а гуру, Мастер, изливает себя в вашу пустоту, в ваше безмолвие. Он появляется, чтобы прикоснуться к вам. Ваша коммуникация становится возможной. Ученик — это человек, который устремлен в центр; он покорен, восприимчив, открыт, бдителен. Он исполнен ожидания, готов посвятить себя молитве. Для йоги присутствие Мастера очень, очень важно, абсолютно важно, ибо, только в непосредственной близости от человека, духовно устремленного в центр, вы сами устремляетесь к центру. Таково значение слова сатсанг. Доводилось вам слышать слово сатсанг? Его употребляют в неправильном значении. Сатсанг означает быть в непосредственной близости от истины; это слово означает близость к истине, оно означает близость к Мастеру, который неотделим от истины. Живите рядом с ним, откройтесь ему,

воспринимайте и ждите. И если ваше ожидание глубоко эмоционально, общение ваше будет подлинным.
Мастер не стремится к каким-либо действиям. Он только присутствует, он только доступен. Если ваша душа открыта, его мудрость устремится в нее бурным потоком, который назвали — сатсанг. Вам не нужно изучать что-то иное, если вы близки Мастеру. Если вы готовы познать сатсанг, этого достаточно — если вы готовы приблизиться к нему, ни о чем, не спрашивая, не размышляя, ничего не доказывая: достаточно того, что вы присутствуете, что вы доступны для Мастера, мудрость которого изливается в вашу душу. Его мудрость способна изливаться. Она уже изливается. Человек, достигающий целостности, начинает испускать лучи. Они льются непрерывным потоком. Способны ли вы абсорбировать их — неважно. Они льются рекой. Если вы готовы абсорбировать их, словно полый открытый сосуд, лучи потоком устремятся в него.
Ученик — это человек, который готов поглощать. Он стал чревом — и Мастер может проникнуть в него. Таков смысл слова сатсанг. В сущности, сатсанг — это не курс лекций, ибо лекция — только повод. Я могу прочитать лекцию о сутрах Патанджали, но это только повод. Если вы действительно здесь, тогда лекция, или беседа, станет всего лишь оправданием вашего присутствия здесь, оправданием того, что вы здесь. Ибо, если вы действительно здесь, сатсанг вступает в силу. Я начинаю испускать поток лучей, и этот поток будет глубже любой беседы, любого общения посредством языка, любого интеллектуального общения с вами.
Если ваш разум способен познавать, если вы ученик, если вы дисциплинированный человек, ваш разум, возможно, прислушается ко мне, ваш разум, возможно, станет сатсангом. Тогда голова ваша будет занята, сердце ваше будет открыто. Тогда общение будет реализовано на более глубоком уровне. Это общение есть сатсанг, все остальное — только повод, повод, чтобы приблизиться к Мастеру.
Близость — это все, и она может быть достигнута только учеником. Любой и каждый не может стать близким. Близость — это нежное доверие. Почему мы не близки? Потому что существует страх. Если вы слишком близки, это становится опасным, если вы слишком доверчивы, это становится опасным, так вы становитесь уязвимыми, и защитить вас становится все сложнее.
Каждый из нас окружен территорией неприкосновенности. Каждый раз, когда кто-то нарушает границу этой территории, вас охватывает страх. Каждый из нас должен защищать свое пространство. Например, вы сидите в своей комнате один, и к вам заглядывает незнакомец. Проследите, в какой момент вы начинаете испытывать страх. Существует некая точка. Если он пересекает границу этой точки, а затем переступает ее, вас охватывает страх, вы начинаете бояться. Внезапная дрожь охватывает вас. Он может нарушить границу некой известной территории.
Стать близким — означает потерять свою территорию. Стать близким, значит стать уязвимым, стать близким означает, что вы уже не мыслите в категориях безопасности. Ученик стремится к близости по двум причинам. Первая: сконцентрироваться в центре, он пытается ориентироваться на центр. Человек, который пытается сконцентрироваться в центре, становится бесстрашным, он становится безбоязненным. В нем есть нечто такое, что не может быть уничтожено. У вас нет ничего, отсюда страх. Вы — толпа. Толпа может рассеяться в любой момент. У вас нет того, чем обладает скала, которая стоит вечно, что бы ни случилось. Не обладая прочностью скалы, не имея фундамента, вы будете жить в вечном страхе, словно карточный домик, готовый рассыпаться в любой

момент. Легкий ветерок, едва ощутимый бриз, налетев, могут разрушить его, и вам придется защищать себя.
Вынужденные постоянно защищать себя, вы не сможете любить, вы не сможете доверять. Вы не сможете испытывать дружеские чувства к другим. Возможно, у вас будет много друзей, но у вас не будет дружбы, ибо дружба нуждается в близости. Возможно, у вас будут жены и мужья, и так называемые любовники и любовницы, но не будет любви, ибо любовь нуждается в близости, любовь нуждается в доверии. Возможно, вам будет принадлежать не один гуру и не один Мастер, но у вас не будет учеников, ибо вы не сможете полностью посвятить себя одному из них, стать абсолютно близким кому-либо из них, а значит, вы не испытаете на себе чьего-либо давления. Ученик не толпа, ученик — это устремленный в центр, кристаллизованный человек, который пытается, делает попытки, искренние попытки стать личностью, почувствовать себя непохожим на других, стать мастером для себя самого. Дисциплина йоги — это попытка сделать вас мастером для себя. Ваша сущность делает вас рабом многих, многих желаний. Мастер не один, их много, вы только раб, которого тащат в разные стороны.
Теперь йога как дисциплина. Йога есть дисциплина. Она есть попытка, предпринятая вами, для того, чтобы изменить себя самого. Необходимо понять и многое другое. Йога не курс лечения. В последнее время на Западе распространилась психологическая терапия, и многие западные психологи считают, что йога — тоже терапия. Это не так! Это дисциплина. В чем же разница? Разница такова: курс лечения необходим, если вы больны, курс лечения необходим, если у вас хроническая болезнь, курс лечения необходим, если у вас патологические отклонения. Дисциплина нужна даже в том случае, если вы здоровы. Действительно, когда вы здоровы, только дисциплина сможет помочь вам.
Она не предназначена для патологических случаев. Йога — для тех, кто совершенно здоров с точки зрения медицинской науки, то есть нормальных людей. Они не шизофреники, они не сумасшедшие, они не неврастеники. Они нормальные люди, здоровые люди без особых патологических отклонений. Они начинают понимать, что все, что считается нормой, бессмысленно, все, что называют здоровьем, бесполезно. Необходимо что-то более цельное и святое, что-то большее, что-то более значимое.
Все курсы лечения предназначены для больных людей. Терапия может помочь вам приобщиться к йоге, но йога не терапия. Йога предназначена для здоровья более высокого порядка, для здоровья иного порядка — для людей иного типа, цельных людей. Терапия способна, самое большее, помочь вам адаптироваться. Фрейд говорит, что мы не в состоянии сделать больше. Мы можем сделать вас приспособленным, нормальным членом общества — но если само общество страдает патологическими отклонениями, что тогда? Общество нездорово! Само общество нездорово. Курс лечения может сделать вас нормальным, способствуя вашей адаптации в обществе, но само общество нездорово!
Мы можем нередко наблюдать, что в больном обществе здоровый человек считается больным. Иисуса считают больным, и многие пытаются помочь ему адаптироваться. И когда они понимают, что это случай безнадежный, его подвергают распятию. Поняв, что ничего нельзя сделать, что тот человек неизлечим, его подвергают распятию. Само общество нездорово, ибо общество есть не что иное, как коллектив. Если все члены общества больны, если общество нездорово, каждый его член должен адаптироваться в

нем.
Йога не терапевтический курс лечения, йога не стремится тем или иным способом помочь вам адаптироваться в обществе. Если вы хотите определить йогу в понятиях адаптации, вы должны понять, что речь идет не об адаптации в обществе, но об адаптации с экзистенцией, как таковой. Речь идет об адаптации с божественным!
Может случиться так, что достигший совершенства йог покажется вам сумасшедшим. Возможно, вам покажется, что он сошел с ума, что он рехнулся, в то время как он находится в контакте с высшим разумом, с высшим порядком вещей. Он находится в контакте с всемирным разумом. Так было всегда: Будда, Иисус, Кришна — они всегда казались немного эксцентричными. Они стоят вне нашего мира, они аутсайдеры.
Вот почему мы называем их аватарами, аутсайдерами. Они явились, словно с другой планеты, они не принадлежат нам. Возможно, они выше нас, возможно, они добрее нас, возможно, они святые, но они не принадлежат нам. Они пришли из иного мира. Они не являются составной частью нашего бытия, человечества. Возможно, они покажутся вам аутсайдерами, но это не так. Они самые настоящие инсайдеры, ибо они прикоснулись к глубинному стержню бытия. Но нам они могут показаться аутсайдерами.
Теперь о йоге как о дисциплине.
Если своим разумом вы осознали, что все сделанное вами до настоящего времени было бессмысленно, что это все было страшным кошмаром или, возможно, прекрасным сном, путь йоги откроется вам. Каков путь йоги?
Основное определение таково:
Йога есть отречение от ума – читта-вритти-ниродха.
Я говорил вам, что Патанджали точен, как математик. В одной-единственной фразе: Теперь йога как дисциплина он дает точную формулировку, адресованную вам. Он считает естественным, что йога волнует вас, но не как надежда, а как дисциплина, как наука превращения здесь и сейчас. Он продолжает формулировать:
Йога есть отречение от ума.
Это наиболее удачное определение йоги. Йогу определяли по-разному; существует множество определений йоги. Кое-кто считает, что йога — это встреча разума с божественным. Отсюда возникает название йоги — йога означает встречу, слияние. Кое-кто считает, что йога означает отказ от эго: эго есть препятствие; мгновение, когда вы отказываетесь от эго, есть мгновение вашего слияния с божественным. Момент вашего слияния миновал, наступил момент вашего разрыва: эго, и ничто иное, делает ваш разрыв неизбежным. Есть немало определений йоги, но определение Патанджали — самое научное. Он говорит:
Йога есть отречение от ума.
Йога есть состояние не ума. Слово "ум" охватывает все: ваше эго, ваши желания, ваши надежды. Это ваши философские взгляды, ваши религиозные теории, ваши священные книги. "Ум" охватывает все. Все, что может быть объектом размышления, есть разум. Все, что познано, все, что может быть познано, все, что познаваемо, укладывается в пределы ума. Отречение от ума — есть отречение от познанного, а также отречение от того, что может быть познано. Это прыжок в непознанное. Когда нет ума, вы остаетесь в границах непознанного. Йога — это прыжок в непознанное. Сказать "непознанное" было бы не совсем правильно, точнее было бы сказать "непознаваемое".
Что такое ум? Как действует ум? Что это? Обычно мы думаем, что ум — это что-то вещественное, расположенное в черепной коробке. Патанджали не согласен с этим; тот,

кто познал внутреннюю структуру ума, никогда не согласится с этим. Современная наука также отрицает это. Ум не вещество, располагающееся в черепной коробке. Ум — это только функция, только энергия.
Вы, например, совершаете прогулку, и я констатирую, что вы совершаете прогулку. Что такое прогулка? Если вы остановились, можно ли говорить о продолжении прогулки? Если вы присели, можно ли говорить о продолжении прогулки? В прогулке нет ничего вещественного; это действие. Пока вы сидите, никто не может спросить вас: "Куда вы положили свою прогулку? Только что вы совершали прогулку, куда же она исчезла?" Вы рассмеетесь. Вы скажете: "В прогулке нет ничего вещественного, это просто действие. Я могу гулять! Я опять могу гулять, и я могу остановиться. Это только действие".
Разум — тоже действие, слово "разум" ассоциируется с чем-то вещественным. Было бы правильнее сказать "разумение" — по аналогии с "гулянием". Разум означает "разумение", разум означает мышление. Ум — это действие.
В моих лекциях я неоднократно ссылаюсь на Бодхидхарму. Он отправился путешествовать в Китай, и император Китая пожелал встретиться с ним. И император сказал:
— Мой ум расстроен и смущен. Ты великий мудрец, и я ждал встречи с тобой. Скажи мне, что я должен сделать, чтобы ум мой обрел мир?
Бодхидхарма сказал:
— Ничего не нужно делать. Прежде всего, посвяти свой ум мне. Император, не уловивший смысла его слов, переспросил:
— Что ты хочешь сказать? Тот ответил:
— Приходи ко мне в четыре часа утра, когда со мной никого нет. Приходи один, и не забудь захватить с собой свой ум.
Император всю ночь не мог уснуть. Несколько раз он пытался заставить себя отказаться от встречи. "Этот человек, по-видимому, сумасшедший. Что он имеет в виду, когда говорит: "Приходи и не забудь захватить с собой свой ум?" Этот человек был так очарователен, так обаятелен, что он не смог отменить встречу. В четыре часа утра он вскочил с кровати, словно его притягивал магнит, и воскликнул: "Что бы ни случилось, я должен пойти. В этом человеке есть что-то загадочное, его глаза излучают какую-то тайну. Он производит впечатление чуть-чуть сумасшедшего, но я все-таки пойду и побеседую с ним".
Когда он пришел к Бодхидхарме, он застал его восседающим с мощным жезлом в руке. Он сказал:
— Итак, ты явился? Где же твой ум? Ты его захватил с собой или нет? Император сказал:
— Ты изрекаешь глупость. Когда я здесь, мой ум тоже здесь, он не вещь, которую можно где-то забыть. Он во мне.
На это Бодхидхарма сказал:
— Хорошо. Итак, первое мы установили: ум в тебе. Император сказал:
— Хорошо, ум во мне. Бодхидхарма сказал:
— Теперь закрой глаза и скажи мне, где он. И если ты обнаружишь его, немедленно покажи его мне. Я дам ему умиротворение.
Император, закрыв глаза, напряженно всматривался в темноту. Чем больше он напрягал глаза, тем больше убеждался в том, что ума нет, что ум — это энергия. Когда человек ничего не видит перед собой, он легко засекает цель. Однако мгновение, когда он

понял, что ума нет, открыло ему нелепость его поисков. Но если ума нет, все усилия обнаружить его, тщетны. Если ум — это энергия, откажитесь от энергичных действий, и это — все. Если ваша энергия выливается в прогулку, откажитесь от прогулки.
Он раскрыл глаза. Склонившись в поклоне перед Бодхидхармой, он сказал:
— Ума нет, мои поиски ума не увенчались успехом. Бодхидхарма сказал:
— Я дал ему умиротворение.
И если вы ощутили тревогу, загляните в душу свою, где скрыта эта тревога. Заглянув, вы уподобитесь антиуму, ибо взгляд не есть мышление. Ибо если ваш взгляд будет исполнен напряжения, вся энергия ваша выльется во взгляд ваш, и эта же энергия выльется в движение и мышление.
Йога есть отречение от ума.
Таково определение Патанджали. Когда ума нет, вы устремляетесь в йогу, когда ум есть, вы отрекаетесь от йоги. Вы можете по-прежнему принимать все возможные позы, но, если ваш ум по-прежнему действует, если вы по-прежнему глубоко мыслите, вы будете далеки от йоги. Йога есть состояние не ума. Если вы обходитесь без ума, без приятия одних или других поз, как йог вы достигаете совершенства. Так случилось со многими йогами, которые не принимали никаких поз, и так не случилось со многими йогами, которые принимали позы на протяжении многих жизней.
Ибо главное, что необходимо понять, это: когда вы утрачиваете способность мышления, вы присутствуете здесь; когда энергия ума утрачивается, когда мысли исчезают, подобные воздушным облачкам, когда они исчезают, - ваша сущность, подобно небу, обнажается. Она всегда на месте — скрытая облаками, скрытая мыслями.
Йога есть отречение от ума.
Сейчас на Западе часто обращаются к дзен — японской системе йоги. Слово "дзен" восходит к "дхьяна". Бодхидхарма слово "дхьяна" ввел в употребление в Китае.
В Китае слово "дхьяна" первоначально трансформировалось в "джань", затем в "чань", впоследствии, совершив путешествие в Японию, оно видоизменилось в дзен.
Корень слова — дхьяна. Дхьяна означает не разум, поэтому обучение дзен в Японии ставит перед собой одну-единственную задачу — отказаться от мышления, устремившись в не-разум, опроститься и не думать. Постарайтесь не думать! Когда я говорю вам — постарайтесь, в этом нет противоречия, ибо нет иного способа донести эту мысль. Постарайтесь — и сама эта попытка, само усилие ваше будет исходить из разума. Вы можете принять сидячую позу, вы можете принять позу джапа, сопровождая ее монотонными песнопениями и заклинаниями, или, погрузившись в безмолвие, вы можете сидеть, не думая ни о чем. Сохранив позу, вы, возможно, начнете думать, и не переставая говорить: "Я не должен думать, не думай, прекрати думать", но все это вы говорите, думая.
Постарайтесь понять. Когда Патанджали говорит о не уме, об отречении от ума, он подразумевает полное отречение. Он не позволит вам принять джапу, "Рам-Рам-Рам". Он скажет, что это не отречение, вы только пользуетесь своим умом. Он скажет: "Стоп!", но вы спросите: "Но как? Как мне остановиться?" ум не прекращает работать. И даже если вы приняли сидячую позу, ум продолжает работать. И даже если вы не приняли сидячей позы, он продолжает делать свое дело.
Патанджали говорит: взгляните. Пусть ум работает, пусть ум делает свое дело. Достаточно наблюдать. Не вмешивайтесь. Оставайтесь свидетелем, оставайтесь зрителем, равнодушным наблюдателем, как бы полагая, что разум не принадлежит вам,

что вы не обязаны вмешиваться. Оставайтесь равнодушным!
На протяжении многих, многих жизней, а возможно, многих миллионов лет, вы взаимодействовали с ним, вы помогали ему, вы отдавали ему свою энергию. Река будет течь недолго. Но если вы не взаимодействовали с умом, а лишь не заинтересованно наблюдали за ним — ибо слово будды есть незаинтересованное слово, упекша: равнодушное созерцание, созерцание, не сопровождаемое действием в той или иной форме, - течение разума на мгновение ускорится, затем прекратиться само собой. Но если момент упущен, если энергия утекла, движение ума останавливается. Когда ум останавливается в своем движении, вы погружаетесь в йогу: вы приобщаетесь к дисциплине. Определение таково:
Йога есть отречение от ума.
Это свидетельство, не нуждающееся в доказательствах.
Когда ум иссякает, свидетельство становится самоочевидным.
Если вы способны созерцать, не отождествляя себя с умом, не осуждая его, не оценивая, не порицая и не выбирая. Достаточно хотя бы взглянуть — и течение ума ускорится, и наступит миг, когда оно прекратится само собой.
Когда нет ума, ваше свидетельство обретает силу. Теперь вы свидетель, теперь вы пророк — драстха, или сакшха. Теперь вы не созидатель, теперь вы не мыслитель. Теперь вы просто душа — чистая душа, чистейшая душа. Тогда ваше свидетельство самоочевидно.
В иных состояниях это самоотождествление с модификациями ума.
Вы отождествляете себя с умом во всех состояниях души, кроме одного — когда вы наблюдаете как свидетель.
Вы сливаетесь воедино с течением мыслей, вы сливаетесь воедино с облаками. То с прозрачными, то с матово-темными, то с мрачными грозовыми, обремененными грузом влаги. То сливаетесь с облаками легкими и сухими. Но каждый раз вы сливаетесь воедино с мыслью, вы сливаетесь воедино с облаками, не обладая кристальной чистотой неба, кристальной чистотой вселенной. Душу вашу застилают черные тучи, ибо вы отождествили себя с ними, слившись воедино.
В сознании рождается мысль: вы голодны, и мысль о голоде пронзает мозг. Мысль проста, и она заключается в том, что вы голодны, что ваш желудок ощущает голод. Отождествив себя с голодом, вы говорите: "Я голоден". В вашем сознании возникла мысль о голоде; идентифицируя себя с ней, вы говорите: "Я голоден". В этом суть идентификации. Будда тоже ощущает голод, Патанджали тоже ощущает голод, но Патанджали никогда не скажет: "Я голоден". Он скажет: "Мое тело испытывает голод", он скажет: "Мой желудок ощущает голод", он скажет: "Я, как свидетель, констатирую голод. Я должен засвидетельствовать мысль, переданную желудком в мозг, о том, что "я голоден"". Желудок голоден, и Патанджали свидетельствует это. Вы же, отождествили себя, вы слились воедино с этой мыслью.
Это свидетельство самоочевидно.
В других состояниях это отождествление с модификациями ума.
Определение таково:
Йога есть отречение от ума.
Остановка ума подтверждает ваше свидетельство. Идентификация возможна в других состояниях, кроме этого. Все виды идентификации составляют суть сансары, все они суть нашего мира. Приняв суть идентификации, вы принимаете несчастный мир.

Преступив ее границы, вы получаете освобождение. Вы теперь сиддха, вы ушли в состоянии нирваны. Вы превзошли этот мир несчастья и вступили в мир счастья.
И этот мир существует здесь и сейчас — в данное мгновение, именно в данное мгновение! Не ждите, когда оно придет! Став свидетелем ума, вы переступите этот мир. Отождествив себя с умом, вы совершите ошибку. Таков смысл главного определения ума.
Запомните все сказанное, ибо в следующих далее сутрах будут истолкованы конкретные вопросы, например, вопрос о том, что делать и как делать — с учетом того, что это коренные вопросы бытия.
Человек обязан достичь состояния не ума: такова его главная цель.
Ошо / Йога — сила духа / Книга 2

Автор: Doberman
15.06.2022 00:00 - Обновлено 15.06.2022 14:20

центр медитации и отдыха
Семизнание
МЕДИТАЦИЯ
НЕБЕСНЫЙ ОГОНЬ
HEAVENLY FIRE
MEDITATION
SEMIZNANIE.RU
+74997034523