**Введение**

Подавляющее большинство людей что-то слышали про йогу, или имеет смутное представление о ней, как о «завязывании тела в узлы», «закидывании ног за уши» и т.д. Что-то слышали и о йогах в контексте эзотерики. К сожалению, у большинства из нас весьма размытое представление о йоге. И это не смотря на то, что многие активно увлечены поиском быстрых и надежных методов оздоровления. Среди таких методик прочную позицию заняла хатха-йога и раджа-йога. При этом лишь немногие всерьез задумываются об истоках и изначальных целях занятий хатха-йогой и раджа-йогой, а также о том, что результаты этих занятий могут оказаться самыми неожиданными. Что такое хатха-йога и раджа-йога, где и когда были созданы, так ли уж безвредно заниматься йогой.

Раджа йога. Так называется система упражнений с преобладанием медитативных техник, дыхательных техник. В общем работа с сознанием в чистом виде. Является весьма эффективным методом и именно поэтому таит в себе опасность для большинства практикующих.

Хатха йога. Буквальный перевод слова хатха – мощь, неистовство, необходимость, усилие. Также символизирует: ха = солнце, тха = луна; баланс или союз солнца и луны образует йогу.

**1. Йога**

Термин «йога» родился в Индии и имеет около 20 словарных значений, среди них такие как: «связывать», «соединять», «скреплять», «сцеплять» и т.д. В общем смысле йога – это «техника, совокупность методик, процесс и итог интеграции духовных, психических, а в некоторых йогах и физических потенций индивидуума, имеющий целью по меньшей мере завершенность и свершенность личности изнутри». Йога есть устранение неконтролируемых флуктуаций сознания.

Йога – это не название какой-то одной методики, а, скорее, общее обозначение целой совокупности систем, которых объединяет стремление к достижению «Абсолюта», однако они могут иметь немалые отличия друг от друга. Известный индийский мистик Свами Вивекананда писал: «Йога означает соединение, она стремится связать душу человека с высшей душой Бога». Также можно сказать, что «йога – это „связь“ с Абсолютом, посредством которой достигается освобождение от страданий и высшее состояние…». Йог Чинамайананда утверждал, что занимаясь йогой человек из червя станет «Богом Богов». В индуизме йогой называют практическую методику преодоления всего преходящего и воспринимают ее как путь к вечности.

Йога в том или ином виде является обязательным компонентом всех духовных традиций Индии. Подчеркнем, что все виды йоги имеют религиозный характер: «…в древности все высшие достижения человека в познании, искусстве и власти были частью религии и считались принадлежащими Богу и Его земным служителям». Нет ни одной школы йоги, которая была бы оторвана от религии. Нерелигиозных форм йоги не существует.

Огромную роль в йоге играет гуру: «гуру – это тот, кто дарует знание, благо (или процветание), состояние Шивы… гуру – это тот, кто рассеивает тьму (невежество, иллюзии)». Связь ученика с гуру имеет очень большое значение, фактически, не имея гуру, йогой заниматься нельзя, более того, «если человек покидает своего гуру из-за каких-либо материальных побуждений или мотивов, он совершает тем самым самый страшный грех (обычно учителя йоги говорят, что ученик таким поступком портит себе карму) и будет вынужден расплачиваться за этот поступок в течение длительного времени (например, в следующих жизнях)».

При этом гуру может стать далеко не любой человек, а только тот, кто достиг полной духовной реализации и был посвящен, в свою очередь, своим гуру. Вот некоторые признаки, которые позволяют, с точки зрения тантристов, отличить ложного гуру от настоящего: «К этим признакам относятся серьезные заболевания, такие как заражение крови, проказа, болезни глаз, бесплодие; врожденные аномалии – такие как лишнии конечности или их недостаток, карликовое телосложение… а также – даже такой признак, как плохие ногти или зубы». Это, конечно, далеко не все признаки, но и они позволяют сделать вывод, что учителем нельзя стать лишь потому, что человек этого хочет и изучил ту или иную духовную литературу, необходима принадлежность к духовной традиции той школы, учителем которой человек себя объявляет, а также наличие определенных физических и психических свойств, определенной квалификации, подтвержденной учителями избранной традиции. Йог обязательно должен быть вегетарианцем, однако есть исключения, например, система тантрической йоги позволяет есть мясо.

Высшее духовное состояние, которого может достичь йог, называется самадхи, описать самадхи невозможно, по сути, это некое мистическое переживание, которое испытывает человек в результате занятия йогой: «Самадхи – это неописуемое состояние. Оно находится вне компетенции ума и речи.

В Самадхи, или состоянии Сверхсознания, медитирующий теряет свою индивидуальность и становится единым с Высшим „Я“, воплощением Блаженства, Мира и Абсолютного Знания. Вот и все что можно сказать об этом состоянии». Последователи йоги считают, что понять самадхи можно только пережив это состояние. Свами Вивекананда писал о самадхи: «Когда сознание поднимается выше пределов самосознания, оно называется самадхи»; «Йога говорит, что случайно впадать в это состояние очень опасно. Во многих случаях является опасность повредить мозг». Кроме того, впадающие в состояние самадхи «подвержены галлюцинациям».

При занятиях йогой, как верят практикующие йоги, развиваются следующие способности или, как их называют сами йоги, сиддхи: 1) анима – способность принимать форму меньше меньшего; 2) махима – способность принимать форму огромных размеров; 3) лагхима – способность становиться легче пылинки; 4) гарима – способность становиться необыкновенно тяжелым; 5) прапти – способность получать все, что угодно; 6) пракамья – непоколебимая воля; 7) ишитва – превосходство над другими; 8) вашитва – способность удерживать окружающих под своим контролем.

Самые первые свидетельства о йоге из ныне известных, раскопки древнейших Индийских городов Мохенджо Даро и Харраппа. В результате этих раскопок, были найдены печати и так называемая печать Пашупати, на которой изображён предположительно “прото Шива” сидящий в йогической позе. Этот и некоторые другие факты дают основания предполагать, что йогические техники имеют весьма древнее происхождение.

Всё нижеприведённое дробление на виды, в какой-то мере условно, поскольку все эти виды йоги фактически не существуют одна без другой и скорее являются составными частями друг друга. Просто существуют различные школы, направления или линии преемственности, где по разному расставлены акценты, т.е. в одной школе большее внимание уделяют одному аспекту практики, а в другой другому. И соответственно по-разному это называют.

Существует четыре вида классической йоги: джнана-йога, карма-йога, бхакти-йога и раджа-йога.

Джнана-йога (джняна-марга) – это путь развития сверхрациональной интуиции, цель которой – постижение йогом единства личной души (Атмана) с Божеством через развитие у себя «…высших интеллектуальных способностей, сверхрациональной интуиции и путем продумывания великих речений упанишад: „Все сие Атман “, „Я есть Брахман “ и др. Ритуалы отвергаются за ненужностью, путь асоциален, предполагает монашество…». Джнана-йога считается путем для личностей, имеющих высокое интеллектуальное развитие. Данный вид йоги не предполагает специальной работы с телом, это, скорее, путь высокого интеллектуального созерцания. Заметим, что в настоящее время в России в рамках неоиндуизма ни одно направление йоги не практикуется в классической форме.

Карма-йога (карма-марга) – это путь ритуально чистых деяний, который заключается в том, что йог следует в своей жизни тем религиозным предписаниям, которые приняты в той духовной традиции, к которой он принадлежит. Свами Вивекананда писал: "Что же говорит карма-йога? «Трудитесь неустанно, но отрешитесь от всякой привязанности к труду. Не отождествляй себя ни с чем вне ваc. Держите ваш ум свободным…».

Карма-йог – это человек, который не привязывается к плодам своего труда, считая, что все, что он делает, есть исполнение его религиозного долга, предполагается работа без внутренней психологической вовлеченности, без привязанности к результатам труда. Карма-йог считает, что плоды, как и сам процесс труда, принадлежат божеству. В Бхагавадгите об этом сказано так: «Все, что ты делаешь, что вкушаешь, что подаешь, что приносишь в жертву; какой ни совершил бы ты подвиг – все совершай как приношение мне (Кришне. – В.П.)». Отрекшись от своего «я» через отказ от присвоения плодов труда, йог как бы позволяет тем самым раскрыться божеству в себе и становится «богом». При этом, по словам Свами Вивекананды, «карма-йог может не верить ни в какую доктрину. Он может не верить даже в Бога, может не вопрошать, что такое душа, и не думать ни о каких умозаключениях. Он имеет своей специальной целью осуществление бескорыстия, и ему приходится самому вырабатывать пути, ведущие к этой цели». На практике обычно карма-йогу соединяют с бхакти-йогой и отдельно не практикуют.

Бхакти-йога – это путь преданного служения избранному божеству. Бхакти-йог, или бхакта, как говорит Бхагавадгита – это тот, кто не имеет «ненависти к существам, милосердный, сострадательный, без собственности, без самости, равный в горе и радости, терпеливый, удовлетворенный, постоянный, в единении, самоуглубленный, твердый в решениях, вручивший Мне сердце и разум, кто предан Мне (Кришне. – В.П.)». Бхакта – это тот, кто ежеминутно думает об избранном божестве, его привязанность к божеству должна быть всепоглощающа. Любые свои деяния бхакта посвящает избранному божеству. Адепт бхакти-йоги стремится к экстатическим, эмоциональным переживаниям, к мистическим озарениям. Цель – вызвать в себе непреодолимую любовь к божеству, граничащую с одержанием божеством. Среди групп, практикующих бхакти-йогу, нередки случаи сексуальных извращений, например интимные отношения с гуру или обмен партнерами между членами секты. На сегодняшний день бхакти-йога является одной из самых популярных направлений йоги в мире.

Раджа-йога – это йога, которая ставит своею целью достижение самадхи через пробуждение кундалини. Кундалини – это энергия, которая, как считают йоги, находится в основании позвоночного столба и представляется в виде змеи, свернувшейся в три с половиной кольца: «…сама энергия Кундалини – это тонкие психические энергии, но не грубо-материальные органы или субстанции тела». Кундалини необходимо «разбудить» и направить вверх по центральному энергетическому каналу (сушумне), который, как считают йоги, находится в позвоночнике. Проходя по позвоночнику, кундалини как бы активизирует чакры, раскрывает их.

**2. Хатха-йога**

Буквальный перевод слова хатха – мощь, неистовство, насилие, необходимость, усилие. Также символизирует: ха = солнце, тха = луна; баланс или союз солнца и луны образует йогу. Хатха-йога – йога власти над телом и над физической природой человека.

Согласно учению йоги, практическое изучение хатха-йоги наделяет человека идеальным здоровьем, увеличивает жизнь и дает новые силы и способности, которыми обыкновенный человек не обладает и которые кажутся почти чудесными.

Хатха-йога, как оформившаяся система появилась в средневековой Индии. Ее основополагающая цель, та же самая, что и у всякой исконной формы йоги: преодолеть эгоистичное сознание и постичь Я, или постичь свою изначальную природу. Однако психодуховная техника хатха-йоги особенно сосредоточена на развитии телесных задатков так, чтобы тело могло противостоять трудностям запредельного постижения. Некоторые исследователи склонны рассматривать экстатические состояния наподобие самадхи как чисто мыслительные события, что неверно. На самом деле, последние научные данные свидетельствуют о том, что именно биохимические изменения в теле имеют важное значение в получении опыта данных состояний, в свою очередь, оказывая глубокое воздействие на нервную систему. Помимо всего прочего, переживание экстатического единения происходит в телесном состоянии. Хатха-йогин, таким образом, стремится закалять тело – хорошо «обжечь» его, как говорится в текстах.

Важнее всего то, что само просветление затрагивает тело целиком. Вот как описывает Просветление один из современных учителей йоги: «Просветление человека – это Просветление всего тела-ума целиком. Оно является буквальным, даже телесным Просветлением, или Превращением всего тела-ума индивида полностью в Излучение, Интенсивность, Любовь, или Свет, что предвосхищает и превосходит всякие скорости явленного или невидимого света и все формы или существа, что снуют в явленном свете, будь они тонкими либо грубыми».

Главная цель хатха-йоги – здоровое тело. В то же время хатха-йога подготавливает физическое тело человека к перенесению всех трудностей, связанных с функционированием в нем высших психических сил – высшего сознания, воли, интенсивных эмоций и т.п. Эти силы у обычного человека не функционируют. Их пробуждение и развитие вызывает страшное напряжение и давление на физическое тело. И если оно не тренировано и не подготовлено особыми упражнениями, как это бывает в его обычном нездоровом состоянии, оно не сумеет выдержать такое давление и не справиться с напряженной работой органов восприятия и сознания, которая неизбежно связана с развитием высших сил и способностей человека. Чтобы дать возможность сердцу, мозгу, нервной системе (и другим органам, роль которых в психической жизни человека мало известна, а иногда и вообще неизвестна западной науке) выдержать давление новых функций, все тело должно быть уравновешено, гармонизировано, очищено, приведено в порядок и подготовлено к новой, колоссально трудной работе, которая его ожидает.

Йогинами выработано множество правил регулирования и контролирования деятельности разных органов тела. Йогины находят, что тело нельзя предоставлять самому себе. Инстинкты недостаточно строго руководят его деятельностью, и необходимо вмешательство разума.

Одна из основных идей йоги о теле заключается в том, что в своем естественном состоянии тело вовсе не представляет собой идеального аппарата, как это часто думают.

Хатха-йогины учатся управлять дыханием, кровообращением и нервной энергией. Они могут, задерживая дыхание, приостановить все функции тела, погрузить его в летаргию, в которой человек без вреда для себя может пробыть любое время без пищи и воздуха; и наоборот, могут усиливать дыхание и, делая его ритмичным и синхронным с биением сердца, вбирать в себя огромный запас жизненной силы и использовать эту силу, например, для лечения своих и чужих болезней. Полагают, что йогины способны усилием воли остановить кровообращение в любой части тела или, наоборот, направить туда избыток свежей артериальной крови и нервной энергии. На этом и основан их метод лечения.

Обучаясь владеть своим телом, человек в то же время обучается владеть всей материальной вселенной.

Человеческое тело представляет собой вселенную в миниатюре. В нем есть все – от минерала до Бога. И это для хатха-йогинов не просто образное выражение, а самая реальная истина. Через свое тело человек находится в общении со всей материальной вселенной. Вода, заключенная в его теле, соединяет человека со всей водой земного шара и атмосферы; кислород, содержащийся в его теле, соединяет человека со всем кислородом во вселенной; углерод – с углеродом; жизненный принцип – со всем живым в мире.

Совершенно ясно, почему так должно быть. Вода, входящая в состав человеческого тела, не отделена от воды вне тела, а только как бы протекает через человека; точно также воздух, все химические вещества тела и т.д. – они просто проходят сквозь его тело.

Научившись управлять разными началами ("духами", по оккультной терминологии), входящими в его тело, человек получает возможность управлять теми же началами, разлитыми во вселенной, т.е. "духами природы".

Вместе с тем, правильное понимание принципов хатха-йоги учит человека понимать законы мироздания и свое место в мире.

Даже элементарное знакомство с принципами и методами хатха-йоги показывает невозможность изучения йоги без учителя и без его постоянного наблюдения. Результаты, получаемые при помощи методов хатха-йоги, в равной степени являются следствием работы самого ученика и работы с ним учителя.

В других йогах это, возможно, не так ясно. Но в хатха-йоги в этом не приходится сомневаться, особенно тогда, когда изучающий хатха-йогу понял принципы асан.

Асаны – это название, которое дается в хатха-йоге особым позам тела, и йогин должен научиться принимать их. Многие из этих поз, на первый взгляд, представляются совершенно невозможными; кажется, что для их выполнения человеку нужно или совсем не иметь костей, или разорвать все связки.

Уже существует достаточное количество фотографий и даже кинофильмов, изображающих асаны; трудность этих поз очевидна каждому, кто имел возможность их видеть. Даже описания асан, которые можно найти в книгах по хатха-йоге, указывают на их трудность и практическую невозможность для обычного человека. Тем не менее, хатха-йогины осваивают эти асаны, т.е. приучают тело принимать самые невероятные позы.

Каждый может попытаться освоить одну из самых легких асан. Это "поза Будды", названная так потому, что сидящего Будду обычно изображают в этой асане. Простейшей ее формой является положение, когда йогины сидит, скрестив ноги, но не по-турецки, а так, чтобы одна ступня посещалась на противоположном бедре, а другое бедро – на противоположной ступне. Ноги при этом крепко прижаты к земле и друг к другу. Даже эта асана, самая простая из всех, невозможна без долгой и упорной подготовки. Однако только что описанная поза фактически не является полной асаной. Если внимательно приглядеться к статуям Будды, можно увидеть, что обе ступни у него лежат на бедрах пятками вверх. В этом положении ноги настолько переплетены, что поза кажется невозможной без сломанных костей. Но люди, побывавшие в Индии, видели и фотографировали эту асану в ее полной форме.

Кроме внешних асан существуют внутренние асаны, которые состоят в изменении различных внутренних функций, как, например, замедление или ускорение работы сердца и всего кровообращения. В дальнейшем они позволяют человеку подчинить себе целую серию внутренних функций, которые не только находятся за пределами контроля человека, но зачастую совершенно неизвестны европейской науке; иногда же она лишь догадывается об их существовании.

Смысл и конечная цель внешних асан как раз и заключается в достижении контроля над внутренними функциями.

Самообучение асанам представляет собой непреодолимые трудности. Существует описание более чем семидесяти асан; но даже самые полные и детальные описания не дают указаний о том, в каком порядке их следует изучать. Этот порядок не может быть указан в книгах, ибо он зависит от физического типа человека.

Можно сказать, что для каждого человека существует одна или несколько асан, которые он может освоить и практиковать с большей легкостью, нежели другие. Но сам человек не знает свой физический тип, не знает, какие асаны будут для него самыми легкими, с каких асан ему следует начинать. Кроме того, ему неизвестны подготовительные упражнения, разные для каждой асаны и для каждого физического типа.

Все это может быть решено для него только учителем, обладающим полным знанием хатха-йоги.

Изучение неправильно подобранной асаны вызывает почти непреодолимые трудности. Кроме того, как указывается в книгах, излагающих принципы хатха-йоги, "неправильная асана убивает человека".

Все это вместе взятое совершенно ясно доказывает, что изучение хатха-йоги, равно как и других йог, без учителя невозможно.

Главный метод хатха-йоги, который позволяет подчинить воле физическое тело и даже "бессознательные" физические функции – это непрерывная работа по преодолению боли.

Преодоление боли, преодоление страха перед физическим страданием, преодоление постоянной жажды покоя, довольства и удобства – все это создает силу, которая переносит хатха-йогина на другой уровень бытия.

В литературе, главным образом теософской, посвященной истории принципов и методов хатха-йоги, существует следующее различие в мнениях. Некоторые авторы утверждают, что изучение йоги должно обязательно начинаться с хатха-йоги, без чего йога не дает результатов. Другие авторы утверждают, что хатха-йогу можно изучать после других йог, особенно после раджа-йоги, когда ученик уже обладает всеми силами, которые дает ему новое сознание.

Исконная хатха-йога всегда требует, чтобы к ней подходили как к психодуховной дисциплине, служащей запредельному постижению. В Хатха-йога-прадипике, наиболее известном руководстве этой школы, данное обстоятельство выражено следующим образом: «Все средства хатха-йоги предназначены для достижения совершенства в раджа-йоге. Человек, укорененный в раджа-йоге, побеждает смерть».

Данный стих выражает именно то, что хатха-йогу и раджа-йогу следует рассматривать как дополняющие друг друга, и что желание победить смерть осуществляется лишь в Самопознании. Ибо только трансцендентное Я бессмертно и вечно. Даже «божественное» тело, составленное из тонкой материи или энергии, рано или поздно должно распасться, поскольку все плоды природы подвластны закону изменения, иначе энтропии.

**3. Раджа-йога**

Ра́джа-йо́га («царская йога»), также известна как классическая йога или просто йога. Основная цель раджа-йоги — контроль ума посредством медитации (дхьяна), осознание разницы между реальностью и иллюзией и достижение мокши (освобождения).

Раджа-йога – это йога воспитания сознания. Человек, практически изучающий эту йогу, приобретает сознание своего Я, а вместе с ним – необыкновенные внутренние силы и способность влиять на других людей.

Раджа-йога по отношению к психическому миру человека, к его самосознанию, представляет собою то же самое, что хатха-йога по отношению к миру физическому. Если хатха-йога – это йога преодоления тела, приобретения контроля над телом и его функциями; раджа-йога – это йога преодоления ума, т.е. иллюзорного, неправильного самосознания человека, йога приобретения контроля над сознанием.

Раджа-йога учит человека, прежде всего тому, что составляет основу всей философии мира – познанию самого себя.

Раджа-йога рассматривает психический аппарат человека совсем не как идеальный, но нуждающийся в изменении к лучшему и совершенствовании.

Задача раджа-йоги – это "постановка ума", сознания, аналогичная "постановке голоса" у певцов. Обычная западная мысль совершенно не понимает необходимости постановки сознания, считая, в общем, что обычное сознание вполне достаточно для человека, что он и не может иметь другого сознания.

Первое, что утверждает раджа-йога – это то, что человек совсем не знает себя, что у него совершенно ложная, искаженная идея себя.

Непонимание себя – главное препятствие человека на его пути, главная причина его слабости. Представьте себе человека, который не знает своего тела, его членов, их числа и относительного положения, не знает, что у него две руки, две ноги, одна голова и т.п., – это будет точной копией нашего отношения к своему психическому миру.

Психика человека, с точки зрения раджа-йоги, – это система искривленных и затемненных стекол, через которые сознание на мир и на себя, получая совершенно не соответствующее действительности изображение. Главное несовершенство психики – это то, что она заставляет человека считать отдельным то, что она полагает отдельным. Человек, верящий своей психике, – это человек, который верит в поле зрения бинокля, через который он смотрит, убежденный, что то, что входит в поле зрения бинокля, отличается от того, что в него не входит.

Новое самопознание достигается в раджа-йоге путем изучения принципов психического мира человека и продолжительных упражнений сознания.

Изучение принципов психической жизни показывает человеку, что для него возможны четыре состояния сознания; в индийской психологии они называются:

1. глубокий сон,
2. сон со сновидениями,
3. бодрственное состояние,
4. турья, или состояние просветления.

В эзотерических учениях эти состояния сознания определяются несколько иначе, но число четыре остается неизменным; их взаимные отношения также близки к приведенной выше схеме.

После этого следует изучение психических функций – мышления, чувств, ощущений и т.д., как в отдельности, так и в их взаимоотношениях; изучение снов; изучение полусознательных и бессознательных психических процессов; изучение иллюзий и самообманов; изучение разных форм самогипноза и самовнушения – с целью освобождения себя от них

Одна из первых практических задач, которая стоит перед человеком, начавшим изучать раджа-йогу, – это достижение способности останавливать мысли, умение не думать, т.е. совершенно сдерживать по своей воле ум, давать полный отдых психическому аппарату.

Эта способность останавливать мысли считается необходимым условием для пробуждения некоторых дремлющих в человеке сил и способностей; умение не думать – необходимое условие подчинения бессознательных психических процессов воле. Только овладев умением останавливать ход своих мыслей, человек может приблизиться к тому, чтобы слышать мысли других людей, слышать все голоса, непрерывно звучащие в природе, голоса "малых жизней" его собственного тела, голоса "больших жизней", в которые входит он сам. Только умея создавать пассивное состояние своего ума, человек может надеяться услышать голос безмолвия, который единственно способен раскрыть человеку скрытые от него истины и тайны.

Кроме того – и это первое, что достигается, – научившись по желанию не думать, человек получает возможность сократить бесполезную и ненужную трату психической энергии, уходящей на ненужное мышление. Ненужное мышление – одно из главных зол нашей внутренней жизни. Как часто бывает, что в ум попадает какая-нибудь мысль, и ум, не имея сил отбросить ее прочь, переворачивает ее вновь и вновь бесконечное число раз, как ручей переворачивает лежащий на дне камень.

Это особенно часто бывает, когда человек взволнован, обеспокоен или оскорблен, когда он чего-то опасается, что-то подозревает и тому подобное. Люди не знают, какое огромное количество энергии тратится на это ненужное верчение в уме одних и тех же мыслей, одних и тех же слов. Люди не знают, что человек, сам того не замечая, в течение часа или двух может тысячу раз повторить какую-нибудь глупую фразу или отрывок стихотворения, беспричинно поразившие его ум.

Когда ученик научится не думать, его учат думать – думать именно о том, о чем он хочет думать, а не о том, что ему приходит в голову. Это метод сосредоточения. Полное сосредоточение ума на одном объекте и способность не думать в это время ни о чем другом, не отвлекаться случайными ассоциациями дает человеку огромные силы. Он может тогда заставить себя не только не думать, но и не чувствовать, не слышать, не видеть происходящего вокруг; может не испытывать неудобств – ни жары, ни холода, ни страданий; может одним усилием ума сделать себя нечувствительным к любой, даже самой сильной боли. Это объясняет теорию, согласно которой хатха-йоге легче обучаться после раджа-йоги.

Следующая, третья ступень – медитация. Человека, изучившего сосредоточение, учат пользоваться им, т.е. медитировать, углубляться в данный вопрос, рассматривать разные его стороны, находить соотношения и аналогии со всем, что человек знает, что он раньше думал или слышал. Правильная медитация раскрывает человеку бесконечно много нового в вещах, которые он, казалось бы, знал, открывает ему такие глубины, о которых раньше ему не приходило в голову и подумать, а главное – приближает к "новому сознанию", проблески которого, как зарницы, постепенно начинают вспыхивать среди размышлений ученика, освещая на мгновение бесконечно далекие горизонты.

Следующая, четвертая ступень – созерцание. Человека учат, задав себе тот или иной вопрос, углубляться в него, не думая; или даже совсем не задавать никакого вопроса, а углубляться в какую-нибудь идею, в образ, в картину природы, в явление, в звук, в число.

Человек, научившийся созерцать, обнаруживает высшие стороны своего ума, открывает себя влияниям, идущим из высших сфер мировой жизни, как бы беседует с глубочайшими тайнами вселенной.

Вместе с тем, предметом сосредоточения, размышления и созерцания раджа-йога ставит "я" человека. Научив человека сберегать свои умственные силы и направлять их по желанию, раджа-йога требует от него, чтобы он направил их на познание самого себя, на познание своего истинного "я".

Изменение самосознания и "самоощущения" человека – вот главная цель раджа-йога. Она стремится к тому, чтобы человек реально ощутил и осознал в себе возвышенное и глубинное, через которые он соприкасается с вечностью и бесконечностью, т.е. чтобы человек почувствовал себя не смертной, временной и крохотной пылинкой в бесконечной вселенной, а бессмертной, вечной и бесконечной величиной, равной всей вселенной, каплей в океане духа, – но такой каплей, которая вмещает в себя целый океан. Расширение "я" по методам раджа-йоги – это и есть сближение самосознания человека с самосознанием мира, переведение фокуса самосознания с маленькой отдельной единицы на бесконечность. Раджа-йога расширяет человеческое "я", перестраивает его взгляд на самого себя и его самоощущение.

В результате человек достигает состояния небывалой свободы и силы. Он не только в совершенстве владеет собой, но и может владеть другими. Он может читать мысли других людей, как вблизи, так и на расстоянии, внушать им свои собственные мысли и желания и подчинять их себе. Он способен достичь ясновидения, читать прошлое и будущее.

Все это наверняка покажется западному человеку фантастическим и невозможным; но многое "чудесное" на деле вовсе не так невозможно, как оно представляется на первый взгляд. В методах раджа-йоги все основано на понимании непостижимых для нас законов, на строго последовательном и постепенном характере работы над собой.

Важное место в практике раджа-йоги занимает идея "отделения себя", или "непривязанности". За ней следует идея отсутствия в человеке постоянного ядра и единства; далее – идея несуществования отдельности человека, отсутствия какой бы то ни было разницы между человеком, человечеством и природой.

Изучение раджа-йоги невозможно без постоянного и непосредственного руководства учителя. До того, как ученик начинает изучать себя, учитель сам изучает его и определяет путь, которым ученик должен следовать, т.е. намечает порядок последовательных упражнений, которые необходимо выполнять ученику, – потому что упражнения для разных людей не могут быть одними и теми же.

Цель раджа-йоги – приблизить человека к высшему сознанию, доказать ему возможность нового состояния сознания, подобного пробуждению после сна. Пока человек не знает вкуса и ощущения этого пробуждения, пока его ум все еще погружен в сон, раджа-йога стремится сделать понятной для него саму идею пробуждения, повествуя о людях, достигших пробуждения, обучая человека постигать плоды их мысли и деятельности, которые совершенно не похожи на результат деятельности обычных людей.

**Заключение**

Многие люди активно увлечены поиском быстрых и, как им кажется, надежных методов оздоровления. Среди таких методик прочную позицию заняла хатха-йога и раджа-йога. Увлекающиеся йогой считают ее своеобразным аналогом гимнастики, с помощью которой можно значительно улучшить состояние своего здоровья. При этом лишь немногие всерьез задумываются об истоках и изначальных целях занятий йогой, а также о том, что результаты этих занятий могут оказаться самыми неожиданными. В данном реферате я попытался ответить на вопросы: что такое вообще йога, что из себя представляют хатха-йога и раджа-йога, где и когда они были созданы и так ли уж безвредно заниматься йогой.

**Список литературы:**

1. – См.: Айенгар Б.К.-С. Прояснение йоги. Йога Дипика. М., Медси XXI. 1993.

2. – Индуизм, джайнизм, сикхизм. Словарь. М., Республика. 1996 .

3. – Свами Вивекананда. Философия йога. Магнитогорск. Амрита. 1992.

4. - Йог Рамачарака. Хатха-йога. Учение йогов о физическом здоровье. СПб., Альфа. 1991.