

ФЕДОР САФОНОВ

СОВРЕМЕННАЯ ЙОГА

16+

Федор Сафонов
Современная йога

«ЛитРес: Самиздат»

2001

Сафонов Ф. Г.

Современная йога / Ф. Г. Сафонов — «ЛитРес: Самиздат», 2001

Книга "Современная йога" раскрывает духовные истины религий применительно к 21 веку. Она поможет новичку в йоге встать на духовный путь, покажет основные практики. Уделяется большое внимание познанию смысла жизни, роли медитации и воспитания в духовной практике. Также читатель узнает новый взгляд на историю через чередование эпох, что позволит понять, в какой эпохе (юге) мы живем.

Содержание

Моральный кодекс	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Вступление

«Я сказал: вы – Боги»

Иоанн 10:34

Йога означает союз с Богом. Конкретно – это достижение высшего счастья, свободы, растворения себя в божественной любви, прекращения страданий. Это Освобождение в философии йоги, Спасение и достижение Царства Божия в Евангелии.

Вся наша жизнь заполнена страданиями и заканчивается смертью. Но Писания говорят, что можно достичь прекращения страданий и победить смерть. Люди в поздравлениях желают друг другу здоровья, счастья, успехов, благополучия, но редко что из этого сбывается. Здоровье слабеет с возрастом, счастья, вообще, мало в жизни; успехи, чаще всего, бывают временные, а благополучия достигают нечестным путем. В жизни получается так, что добрые и умные люди больше всего страдают и живут намного хуже, а чаще и умирают раньше, чем люди злые и те, кто достигают многого криминальным путем. Из-за этого люди теряют веру в писания, в смысл жизни, в религию.

Философия йоги объясняет все вопросы жизни научно. Она говорит, что в мире существует справедливость, которая действует математически по закону кармы. А закон реинкарнации намного увеличивает размеры человеческого существования. Иллюзорное представление о единственности этой жизни не дает увидеть действие закона кармы и поэтому кажется, что справедливости нет.

Многие люди считают, что существует только это тело и ничего больше и после смерти тело превращается в прах. Философия йоги дает семеричное строение человека. Физическое, энергетическое, астральное и ментальное тела составляют личность человека. Божественный разум, божественная любовь и божественная воля составляют троичную структуру души. Над всем этим возвышается Дух. Таким образом, человека можно представить из личности, души и Духа. Смерть означает отделение физического тела от других. Жизнь человека переходит в другое измерение. Также оплодотворение означает переход души с ментальной и астральной оболочками в другое измерение или начало приращения физического тела. Всякое рождение приносит человеку страдание, поэтому, цель йогов – достичь прекращения рождений вообще.

Достижение высшего состояния счастья, свободы называется Освобождением, или само-реализацией. Состояние человека в этот момент называется самадхи. Человек обладает всезнанием, всемогуществом и находится в состоянии непрекращающегося блаженства. Это и есть союз с Богом, который обозначается как Сат – Чит – Ананда – то есть вечное знание, существование, блаженство. Для достижения этой высшей цели йоги изобрели путь, который в «Йога-сутре» Патанджали описан как восьми ступенчатый. «Йога-сутру» называют Библией йоги. При глубоком изучении религиозных писаний нетрудно заметить, что все они берут свои истоки в философии йоги.

Йога дает ответы на извечные русские вопросы: что делать? И кто виноват? Что делать – это встать на духовный путь для достижения Освобождения (Спасения, Царства Божия) Кто виноват – ты сам. Твои несовершенства, предыдущие ошибки поведения, речи, мышления. Это ты своим прошлым создал себе настоящие условия жизни. А твое поведение сегодня создает будущее. Так что пока не поздно исправляй ситуацию. Ведь что посеешь, то и пожнешь; как аукнется, так и откликнется – этими русскими пословицами можно выразить закон кармы.

Итак, за дело. Попытаемся встать на духовный Путь, стать учеником йоги. Для этого нужна вера, основанная на знаниях и личном опыте. Слепая вера здесь не поможет.

Все начинается с морального кодекса. То есть нужно перестроить свое поведение в соответствии со стандартами Царства Божия.

Моральный кодекс

Изложен в «Йога-сутре» (сутры 30 – 45 книги 2) и включает в себя первые две ступени йоги: яму и нияму. В Новом Завете он изложен в основном в Нагорной проповеди Христа, хотя в тексте Иисус часто обращается к соблюдению заповедей. Изобилуют моральными призывами и послания апостолов. Поступайте так, как хотели бы вы, чтоб поступали с вами. Человек, не соблюдающий заповеди, строит дом на песке. Моральный кодекс есть тот камень, который отвергли строители, но который стал главой угла. Ибо, какая польза человеку, если он приобретет весь мир, а душе своей повредит. То, что соблюдение заповедей есть закон, а нарушение их есть преступление, говорит Иисус словами – если соблазняет тебя рука, отсеки ее, а если глаз соблазняет – вырви его. За нарушение заповедей будет плач и скрежет зубов. Бхагавад-Гита также изобилует моральными предписаниями.

Итак, первая ступень йоги – Яма. Это заповеди, воздержания или то, что нельзя делать ученику. Включает в себя пять заповедей: воздержание от причинения вреда или принцип ненасилия – ахимса; воздержание ото лжи, принцип правдивости – сатья; воздержание от воровства, принцип не бери чужого – астея; воздержание от полового распутства или принцип брахмачари; воздержание от принятия незаслуженных даров, свобода от алчности, гордыни – принцип апариграха.

Вторая ступень йоги включает в себя правила поведения йога. Это чистота внешняя и внутренняя – шауча; удовлетворенность, довольство малым – принцип сантоша; самодисциплина, аскетизм – принцип тапас; изучение духовной литературы, первоисточников, духовное образование и самообразование – есть принцип свадхияя; посвящение всей своей жизни Богу есть принцип Ишварапранидха. Разберем более подробно эти десять правил.

Ахимса. Непричинение зла, вреда всем живущим, воздержание от злобы. Часто этот принцип называют ненасилием. Он является основным в этике йоги, и другие принципы свержаются с ним. Лозунг йогов: «Пусть все живущие будут мирны и счастливы». Каждое правило должно выполняться в мыслях, словах, делах (поступках). Йог должен контролировать себя на всех этих трех уровнях. Отклонение от заповедей называется грехом. Ненависть можно назвать основным грехом. Зарождаясь в уме, она проявляется в речи как оскорбление, унижение и в поступке как насилие, агрессия, жестокость.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.