

Свами Вивекананда  
**РАДЖА-ЙОГА**  
лекции, читанные в 1895-1896 г.г.

Перевод Якова Попова. Сосница, 1906

### ***Предисловие***

На страницах истории, начиная с древнейших ее летописей, встречаются рассказы о разных необыкновенных явлениях и случаях, которых люди были очевидцами. И в позднейшие времена, даже среди обществ, просвещенных ярким светом новейшей науки, нет недостатка в свидетелях, удостоверяющих действительность таких же явлений. Огромная масса подобных рассказов не заслуживает доверия, как исходящая от людей невежественных, суеверных и лживых; так называемые чудеса во многих случаях были поддельны. Но не было ли между ними настоящих чудес, послуживших образцами для подделки? Поверхностные ученые, неспособные объяснить различные необыкновенные психические явления, стараются игнорировать самое их существование. Но отворачиваться от чего-нибудь без надлежащего исследования еще не признак беспристрастного научного ума; и такие ученые заслуживают большего порицания, чем люди, думающие, что их молитвы исполняются одним или несколькими существами, обитающими над облаками, или верящие, что своими молитвами они могут побудить такие существа изменить ход мировых событий. Последним могут служить извинением их невежество или ложная система воспитания, вследствие которой они с детства привыкли во всем полагаться на помощь таких существ, и эта привычка стала частью их врожденной природы; у первых же нет и такого оправдания.

В течение тысячелетий упомянутые явления исследовались, изучались и приводились в систему; было подвергнуто тщательному анализу все, что послужило основанием к развитию в человеке религиозности, и в результате получилась наука Раджа-Йога.

Раджа-Йога не следует непростительной манере некоторые новейших ученых: она не отрицает фактов, которые очень трудно объяснить; но просто, хотя и в решительных выражениях, говорит суеверным, что чудеса, исполнение молитв и сила веры, будучи действительными как факты, не разъясняются суеверным приписыванием их участию существа или существ заоблачных. Она заявляет человечеству, что всякое существо есть только проводник бесконечного океана знания и силы, лежащего позади него. Она учит, что как желания и потребности возникают в человеке, так и сила удовлетворения их находится также в самом человеке, и что, где бы и когда бы ни осуществилось удовлетворение желания, молитвы или нужды, оно получилось из этого бесконечного источника, а не от какого-либо сверхъестественного существа. Идея о сверхъестественных существах может до известной степени возбудить в человеке его энергию; но она же влечет за собою и умственное ослабление. Она приносит зависимость, страх, суеверие и вселяет ужасную веру в прирожденную слабость человека. Не существует ничего сверхъестественного, говорит Йога, но в природе есть явления грубые и явления тонкие. Тонкие суть причины, грубые – следствия. Грубые легко могут быть обнаружены чувствами, тонкие – нет. Упражнения в Раджа-Йоге приводят к приобретению способности более тонких восприятий.

Все ортодоксальные системы индийской философии преследуют одну цель, – освобождение души путем совершенствования. Методом для этого служит Йога. Слово Йога обнимает собою огромную область знаний; но школы Санкхья и Веданта употребляют его для обозначения отдельных частей этой области.

Предмет настоящей книги составляет та часть Йоги, которая известна под именем Раджа-Йоги.

*Автор*

## Глава 1

### **ВСТУПЛЕНИЕ**

Все наши знания основаны на опыте. То, что называется выводным знанием, в котором мы идем путем заключений от менее общего к более общему, или от общего к частному, имеет своим базисом опыт. Положения так называемых точных наук легко признаются верными потому, что всякий приглашается проверить их личным опытом. Ученый не говорит вам, чтобы вы верили чему-нибудь: если же он делает выводы из результатов собственных опытов и предлагает вам свои заключения, то при этом всегда ссылается на какие-нибудь опыты, известные всему человечеству. В каждой точной науке есть основание, известное всему человечеству, так что каждый может судить о верности или ошибочности делаемых из него заключений. Теперь является вопрос: ну а религия, имеет она такое основание или нет? На этот вопрос мне приходится отвечать и утвердительно и отрицательно. Религии, как им учат вообще во всем мире, основаны на предании и вере и в большинстве случаев состоят только из разных теорий, которые в свою очередь основаны на вере. В этом и заключается причина, почему все эти религии оспаривают одна другую. Один говорит, что есть великое существо, сидящее над облаками и управляющее вселенною, и приглашает меня верить этому, только полагаясь на его личный авторитет. Но с таким же основанием я могу иметь свои собственные воззрения и требовать, чтобы другие им верили, хотя я и не в состоянии привести какие-либо доказательства. Вот почему религия и метафизическая философия пользуются теперь такой дурной репутацией. Всякий образованный человек как бы говорит: "Эти религии только набор теорий без всякого критерия для их оценки; каждый проповедует свои собственные любимые идеи". Но при всем том я должен сказать вам, что опытное основание для всеобщей религиозной веры существует, а именно из него вытекают все различные теории и все изменяющиеся идеи разных сект в разных странах. Обращаясь к источнику религий, мы находим, что религии так же, как и науки, основаны на опыте.

Прежде всего я попрошу вас рассмотреть различные религии мира. Вы найдете, что они разделяются на два класса: один, имеющий книгу, и другие, не имеющие ее. Те, у которых есть книга, сильнее и имеют большее число последователей; те, у которых книги нет, большею частью вымерли, а немногие новые из них имеют очень мало последователей. Но во всех них мы находим одно общее указание, а именно, что истины, которым они учат, суть результаты опытов отдельных лиц. Христианин приглашает вас верить в его религию, верить в Христа, верить в него, как в воплощение Бога, верить в единого Бога, в

душу и в лучшее будущее этой души. Если я попрошу его доказать то, что он говорит, он обыкновенно отвечает: "Доказать не могу, это мое верование". Если вы однако ж обратитесь к источнику христианства, то найдете, что в основании его лежит опыт: Христос говорил, что видел Бога, ученики его говорили, что чувствовали Бога и т.д. Подобным образом в буддизме имеется опыт Будды: он опытом познал известные истины, видел их, проникся ими и проповедовал их миру. То же самое у индусов: в их книге авторы, называемые Риши, или мудрецы, заявляют, что они путем опыта добыли истины, которые проповедают.

Из приведенных уже примеров ясно, что все религии мира основаны на единственном всемирном и вечном основании всех наших знаний, – на прямом опыте: все учителя видели Бога, все они видели свои собственные души, видели свою вечность, свое будущее, и то, что видели, проповедовали. Но в большинстве религий, особенно позднейшего времени, мы находим странное утверждение, что такой опыт был возможен только для немногих людей, бывших первыми основателями религий, получивших от них и свои названия; настоящему же времени такой опыт якобы не доступен, и потому теперь мы должны принимать религию на веру. Я решительно отрицаю это.

Если в этом мире, в какой бы то ни было отрасли знания, был наблюдаем какой-нибудь факт, то необходимо следует, что наблюдение этого факта было возможно миллион раз раньше и может повторяться бесконечное число раз в будущем. Однообразие есть строгий закон природы: что раз случилось – может случиться всегда.

Учителя науки Йога поэтому и заявляют, что не только религия не основана исключительно на опыте древних времен, но что ни один человек не может быть религиозным, если сам личным опытом не познает истины своих религиозных воззрений. Йога есть наука, которая учит нас достигнуть такого опытного познания.

Бесполезно толковать об истинах религии, пока не убедился в них сам. Почему было так много смуты, борьбы и споров во имя Божия? Во имя Бога было больше кровопролитий, чем по какому бы то ни было другому поводу, и причина этого заключается в том, что люди никогда не обращают внимания на первоначальные источники; они довольствуются только тем, что принимают верования и обычаи своих предков, и хотят, чтобы другие делали то же. Какое право имеет человек говорить, что имеет душу, если он ее не чувствует, или что есть Бог, если он Его не видел? Если Бог есть, мы должны видеть Его; если есть душа, мы должны ощущать ее; иначе лучше не верить. Лучше быть открытым атеистом, чем лицемером. Согласно современному взгляду "ученых", религия и метафизика и все поиски Верховного Существа вздор; полуобразованные же думают, что эти вещи сами по себе не имеют реального основания, а польза их состоит только в том, что они служат могущественною побудительною причиной для человека делать добро другим. Если человек верит в Бога, говорят они, он может стать добрым и нравственным, и таким образом выработаются хорошие граждане.

Мы не можем порицать их за то, что они держатся таких взглядов, так как знаем, что все, чему учат этих людей, это верить в вечно бессмысленно повторяемые слова, не имеющие никакого внутреннего содержания. Им предлагают жить,

веря на слово. Но могут ли они делать это? Если бы могли, нельзя было бы иметь ни малейшего уважения к человеческой природе. Человек нуждается в истине, ему необходимо убедиться в ней лично, овладеть ею, удостовериться и ней, чувствовать ее в глубине своего сердца. Тогда только, заявляют Веды, исчезнут все сомнения, рассеется всякая темнота и все кривое выпрямится. "Вы, дети бессмертия, живущие как здесь, так и в высочайших сферах! Путь найден; есть путь из этого мрака, и он состоит в познании Того, Кто выше всякого мрака, и другого пути нет".

Наука Раджа-Йога предлагает человечеству практический и научно выработанный метод убедиться в этой истине. Но каждая наука имеет свой собственный метод исследования. Если, желая сделаться астрономом, вы сядете и станете кричать: "Астрономия, астрономия!" – вы ею не овладеете: вам необходимо идти в обсерваторию, взять телескоп, изучать звезды и планеты, и тогда вы станете астрономом. То же самое относительно химии: вы должны идти в лабораторию, брать разные вещества, смешивать их, соединять и производить опыты с ними; таким путем получится знание химии. В каждом случае необходимо следовать известному методу. Я мог бы прочесть вам тысячи проповедей, но они не сделают вас религиозными, пока вы не начнете сами применять соответствующий метод. Это истина мудрецов всех стран и веков, людей чистых и не себялюбивых, которые не имели другого побуждения, кроме добра миру. Они все заявляют, что нашли истины, более высокие, чем те, которые могут доставить нам чувства, и приглашают проверить их. Они говорят вам: "Вот приемы; примените их добросовестно, и тогда, если вам не откроется высшая истина, вы будете вправе сказать, что наше учение ложно; отрицать же его, не проверив, не рационально". Итак, мы должны усердно работать, употребляя предписанные способы, и свет придет.

Приобретая знания, мы употребляем обобщения, а обобщения основаны на наблюдении. Сначала мы наблюдаем факты, потом обобщаем, и затем выводим заключения, или законы. Знание разума, внутренней природы человека, мысли никогда не может быть приобретено, если мы не будем иметь возможности наблюдать факты, происходящие внутри нас. Легко наблюдать факты во внешнем мире, и тысячи инструментов изобретены для наблюдения каждой точки природы; но у нас нет инструментов, которые бы помогали нам наблюдать в нашем внутреннем мире. Тем не менее мы знаем, что для того, чтобы иметь действительные знания, необходимо наблюдать. Без точного опыта всякая наука останется бесполезной, пустой теорией, и в этом причина того, что все психологи, с начала веков, постоянно спорили друг с другом, исключая только тех, которые нашли способы наблюдать свой внутренний мир.

Наука Раджа-Йога прежде всего имеет в виду дать человечеству средства для наблюдения внутренних состояний; орудие для этого – сам разум. Сила внимания разума, будучи правильно руководима и направлена на внутренний мир, исследует сознание и освещает для нас факты. Силы разума подобны рассеянным лучам света: будучи сосредоточены, они освещают все. Это единственный источник знания, находящийся в нашем распоряжении. Всякий употребляет его как в применении к внешнему, так и к внутреннему миру; но то тщательное наблюдение, с которым ученый изучает внешний мир, психологом должно быть обращено на внутренний, а это достигается только путем усиленного упражнения. С самого детства мы приучены обращать внимание только на внешние предметы и никогда на внутренние, и большинство из нас

почти утратило способность наблюдать свой внутренний механизм. Обратить сознание как бы внутрь, – задержать его там и затем сосредоточить все его силы и направить их на самое сознание, чтобы оно могло узнать свою собственную природу, анализировать самого себя, – дело очень трудное. Тем не менее это единственный путь сколько-нибудь научно подойти к предмету.

Какая польза в таком знании? Прежде всего, знание само по себе есть высшая награда за труд, употребленный для его достижения, а затем есть и огромная польза. Это знание уничтожит все наши страдания. Когда, путем анализа своего собственного разума, человек станет, так сказать, лицом к лицу с тем, что никогда не разрушается, что по своей натуре вечно чисто и совершенно, он перестанет быть жалким, не будет больше несчастным. Все горести происходят от боязни, от неудовлетворенных желаний. Если человек найдет, что он никогда не умирает, у него не будет больше страха смерти. Если он узнает, что он совершенен, он не будет иметь никаких тщетных желаний; а раз обе эти причины отсутствуют, не будет больше горестей, – будет полное блаженство, даже в этом теле.

Существует только один метод приобрести это знание – это метод, называемый сосредоточением. Химик в своей лаборатории сосредоточивает всю энергию своего ума в один фокус и направляет ее на вещества, которые исследует, и таким образом открывает их секреты. Астроном сосредоточивает всю энергию своего ума и направляет ее через телескоп на небо, и звезды, Солнце и Луна открывают ему свои тайны. Чем больше я сосредоточиваю мои мысли на том, о чем говорю вам, тем больший свет могу пролить на него. Вы слушаете меня, и чем больше сосредоточите ваши мысли, тем яснее усвоите то, что я говорю.

Как все это познание мира могло бы быть достигнуто без сосредоточения сил ума? Природа готова раскрыть перед нами свои тайны, надо только знать, как подступить к ней, как дать ей достаточно сильный толчок; сила же толчка получается через сосредоточение. Нет пределов силы человеческого ума. Чем более он сосредоточен, тем больше силы будет вызвано для приложения к отдельной точке, а в этом и весь секрет.

Легче сосредоточить ум на внешних предметах, – ум естественно стремится к внешнему; но, где дело идет о религии, психологии или метафизике, там субъект и объект – одно. Объект здесь внутренний: само сознание представляет собою объект; и необходимо изучать сознание. Мы знаем, что есть способность ума, называемая рефлексивной. Я говорю вам теперь, но в то же время как бы стою в стороне, точно другое лицо, и знаю и слышу, что говорю. Вы работаете и думаете в то же время; другая часть вашего ума стоит рядом и следит за тем, что вы думаете. Силы ума должны быть сосредоточены и обращены на него самого; и, как темные места обнаруживают свои тайны при проникающих лучах солнца, так этот сосредоточенный ум проникает в свои собственные самые сокровенные тайники. Так мы подойдем к основанию веры, источнику чистой истинной религии. Мы увидим сами, имеем ли мы душу, продолжается ли жизнь пять минут или вечность, есть ли во вселенной Бог или нет. Все это откроется нам. Это то, чему научить имеет в виду Раджа-Йога. Задача всех ее указаний заключается прежде всего в том, как сосредоточить сознание, потом, как открывать факты в своем собственном сознании, затем, как обобщать такие факты и выводить из них свои собственные заключения.

Она никогда не спрашивает нас, какая наша религия: деисты ли мы или атеисты, христиане, евреи или буддисты. Мы человеческие существа, и этого довольно. Каждое человеческое существо имеет право и возможность искать религию; каждое человеческое существо имеет право ставить вопрос: "почему?" и возможность разрешить его, если только даст себе труд заняться им.

Итак, мы видим, что для изучения Раджи-йоги нет надобности ни в каком доверии или вере. Она сама учит вас: не верьте ничему, в чем сами не убедились. Истина для поддержания себя не требует никаких подпорок.

Вы, может быть, скажете, что для убеждения в возможности такого пробужденного сознания требуется некоторого рода фантазия. Положительно нет; необходимо только изучение Раджи-Йоги, требующее, правда, много времени и постоянных упражнений, частью физических, но большею частью умственных.

По мере того как мы будем подвигаться вперед, мы увидим, как тесно сознание связано с телом. Если мы признаем, что сознание есть только более тонкая часть тела и что сознание действует на тело, то и тело должно действовать на сознание. Если тело нездорово, сознание становится больным; если тело здорово, сознание остается здоровым и крепким. Когда кто-нибудь сердится, сознание становится беспокойным; а раз сознание беспокойно, тело также делается беспокойным. У большинства человечества сознание вполне подчинено телу; оно у него очень мало развито. Огромная масса людей в этом отношении очень мало ушла вперед от животных. Больше того, во многих случаях власть над собою у людей только очень немногим выше, чем у низких животных; мы очень мало имеем власти над нашим сознанием.

Итак, чтобы достигнуть господства, приобрести власть над телом и сознанием, мы должны сначала прибегнуть к некоторым физическим средствам, а когда тело будет достаточно подчинено, можем попытаться обработать и сознание. Посредством обработки сознания мы приобретем способность управлять им, заставляя его работать в желаемом направлении и принудить его сосредоточивать силы, как мы хотим.

Согласно учению Раджа-Йоги, весь внешний мир есть только грубая форма внутреннего, или тонкого. Более тонкое всегда причина, более грубое – следствие. Таким образом, внешний мир есть следствие, а внутренний – причина. Подобно этому, внешние силы суть собственного более грубые из сил, более же тонкие из них суть силы внутренние.

Тот, кто узнал и научился, как справляться с внутренними силами, получит всю природу в свое распоряжение. Йог ставит себе задачу сделаться не меньше как властелином всей вселенной, подчинить себе всю природу. Он хочет достигнуть такого состояния, при котором то, что мы называем "законами природы", не будет иметь на него никакого влияния, когда он будет способен стать совершенно независимым от них. Он хочет повелевать всей природой, как внутренней, так и внешней. Прогресс и цивилизация человечества в сущности такое же подчинение, но только одной внешней природы.

Различные расы различаются характером своей деятельности. Как в одном и том же обществе некоторые лица стремятся управлять внешней природой, а другие внутренней, то же и между народами: некоторые хотят подчинить себе внешнюю природу, другие внутреннюю. Одни говорят, что подчинением внутренней природы мы подчиняем себе все, другие – что, овладевая внешней природой, мы овладеваем всем. В конечном результате те и другие правы, потому что, в сущности, нет ничего ни внутреннего, ни внешнего. Это выдуманные ограничения, совсем не существующие в действительности. Те и другие, приверженцы внешнего и внутреннего, доходя до пределов своих знаний, встречаются в одной и той же точке. Как физик, доведя свои знания до крайних пределов, видит их расплывающимися в метафизике, совершенно так и метафизик находит, что различие между тем, что он называет духом и материей, только кажущееся. Назначение и цель всех наук найти единство, то одно, из чего произошло все разнообразное, то Единое, которое существует как многое. Раджа-Йога предлагает исходить от внутреннего мира, изучать внутреннюю природу и через то управлять обеими, и внутренней и внешней.

Это стремление очень старое. Оно особенно господствовало в Индии, хотя попытки к нему были и у других народов. В западных странах изучение Йоги считалось мистицизмом, и люди, которые предавались ему, были сжигаемы или убиваемы как ведьмы и колдуны; в Индии же, по разным причинам, оно попало в руки людей, которые утратили 90% добытых раньше знаний, а из оставшейся части старались сделать большую тайну. В последнее время появилось много так называемых учителей тайных, или оккультных наук, но они оказались еще хуже индусских, так как последние знали хоть кое-что, тогда как эти новейшие не знают ничего.

Все, что есть таинственного и секретного в новейших системах Йоги, должно быть прямо отбрасываемо. Самый лучший путеводитель в жизни есть сила; и в религии, как и во всем другом, отбрасывайте все, что ослабляет вас, не имейте с ним никакого дела. Всякая эксплуатация таинственного ослабляет мозг человека. Вследствие такой эксплуатации наука Йога была близка к гибели, несмотря на то, что она одна из величайших наук.

Со времени открытия Йоги, более 4000 лет тому назад, она была вполне разработана, научно изложена и проповедовалась в Индии; но в истории ее развития замечается поразительный факт, что чем новее ее комментаторы, тем больше ошибок они делают, чем древнее пишущий о ней, тем правильнее он излагает предмет. Большая часть позднейших писателей толкуют о разного рода секретах, и Йога стала теперь достоянием небольшого числа лиц, сохраняющих ее в тайне вместо того, чтобы предоставить древнему свету и разуму ярко осветить ее. Они это делают для того, чтобы сохранить только для себя доставляемое ею могущество.

В том, что я сообщаю вам, нет никакой тайны. То немногое, что я знаю, я расскажу вам. Насколько могу объяснить, я объясню, а относительно того, чего не знаю, я только скажу вам, что говорится об этом в книгах. Заблуждение слепо верить. Вы должны развить ваш собственный разум и суждение; вы должны упражняться и сами убедиться, происходит ли то, о чем говорят, или нет. Совершенно так же как вы принимаетесь за всякую другую науку о физической природе, вы должны приниматься и за изучение этой. В ней нет ни тайн, ни опасности. Насколько она верна, она должна быть излагаема

публично, на улицах, среди белого дня. Всякая попытка делать из подобных вещей секрет очень опасна.

Прежде чем продолжать дальше, я вас познакомлю несколько с философией Санкхья, на которой основана вся Раджа-Йога. Согласно этой философии, ощущение получается посредством орудий, например, глаз; глаза передают его органам, органы – сознанию, сознание – определяющей способности, от последней его получает Пуруша (душа), которая затем как бы отдаст приказание обратно в той же последовательности. Таким путем получают ощущения. За исключением Пуруши, все эти стадии материальны, только сознание состоит из более тонкого материала, чем все внешние орудия. Материал, из которого состоит сознание, становясь грубее, делается тем, что называется Танматрами (тонкой материей), а эта становится еще грубее и образует внешнюю материю. Такова психология Санкхья. Согласно ее воззрению, интеллект и грубая материя различаются только состоянием. Только один Пуруша не материален. Сознание есть орудие души, посредством которого она как бы схватывает внешние предметы. Это сознание постоянно меняется и колеблется; оно может сообщаться с несколькими органами, с одним из них, или ни с одним. Например, если я прислушиваюсь с большим вниманием к ходу часов, я могу ничего не видеть, хотя мои глаза открыты. Это показывает, что мое сознание не было направлено на орган зрения, хотя было обращено на орган слуха.

Но сознание может быть соединено и со всеми органами одновременно. Сознание имеет рефлексивную способность смотреть назад в свои собственные глубины. Эта рефлексивная способность и есть то, чем йог хочет овладеть; сосредоточивая силы сознания и направляя их внутрь, он старается узнать, что происходит внутри. Вера при этом не играет ни малейшей роли; все основано только на исследованиях известных философов. Нынешние физиологи говорят вам, что глаза не суть органы зрения, но что органы зрения находятся в нервном центре в мозгу; то же принимают они и относительно всех прочих чувств; они говорят также, что эти центры состоят из того же материала, как и сам мозг. Санкхья говорит то же; только первые рассматривают предмет с физической, а последняя с психологической стороны.

Йог ставит себе цель достигнуть той степени утонченного познания, при которой он может воспринимать все эти отдельные процессы ощущения; он хочет чувствовать, как действует ощущение и как сознание воспринимает его, как оно переходит к определяющей способности и как эта последняя передает его Пуруше (душе).

Но как каждая наука требует известной подготовки, как каждая наука имеет свой собственный метод, без следования которому мы никогда не поймем науки, так и в Раджа-Йоге. Прежде всего необходим известный режим: мы должны употреблять такую пищу, которая делает наше сознание наиболее чистым. Если вы пойдете в зверинец, вы тотчас увидите доказательство важного значения пищи: там вы увидите слонов, огромных животных, но спокойных и кротких; подойдя же к клеткам львов и тигров, найдете, что они беспокойны. Это простое наблюдение покажет вам, какую огромную разницу производит пища. Все силы, действующие в теле, производятся пищею; мы это видим ежедневно. Если вы начнете поститься, ваше тело станет слабеть; сначала пострадают физические силы, а через несколько дней и умственные.



Прежде всего ослабеет память; потом наступит момент, когда нам станет трудно думать и еще труднее последовательно рассуждать. Поэтому вначале мы должны обращать внимание на пищу; когда же сделаемся достаточно сильными, когда наши упражнения значительно подвинутся вперед, нам не будет надобности в такой осторожности. Пока растение молодо, оно должно быть огорожено, чтобы его не повредили; но когда оно станет деревом, ограда убирается: оно достаточно крепко, чтобы противостоять всем насилиям.

Йог должен избегать крайностей, как излишества, так и лишений. Он не должен поститься или изнурять свое тело; тот, кто это делает, говорит Гита, не может быть йогом; тот, кто постится, кто лишает себя сна, кто спит много, кто много работает, кто ничего не делает, – никто из таких не может быть йогом.

## Глава 2

### ***ПЕРВЫЕ ШАГИ***

Раджа-Йога делится на 8 ступеней. Первая Яма – непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и непринятие каких бы то ни было подарков. Следующая – Нияма – чистота, довольство, укрощение страстей, размышление и предание себя на волю Божию. Дальше идут: Асана, или положение тела, Пранаяма, Пратьяхара, или направление сознания внутрь, Дхарана, или сосредоточение, Дхьяна, или созерцание, и Самадхи, или сверхсознательность. Яма и Нияма, как видим, представляют собою нравственные упражнения; без них, как основания, никакие упражнения в Йоге не будут иметь успеха. Утвердившись в них, йог начнет вкушать их плоды; без них же он не достигнет никакого результата. Йог не должен никого обижать ни мыслью, ни словом, ни делом, и не только человека, но и животных. Милосердие не должно ограничиваться только людьми, но должно идти дальше и обнимать весь мир.

Следующая ступень есть Асана – положение тела, ряд упражнений физических и умственных; она должна исполняться каждый день, пока не будет достигнуто высшее состояние. Прежде всего безусловно необходимо найти положение тела, в котором мы можем долго оставаться. Одному человеку очень легко думать в известном положении, но то же положение может быть очень затруднительным для другого. Поэтому каждый должен применять то, которое ему наиболее удобно. Дальше мы увидим, что во время психических упражнений будут происходить также значительные процессы в теле. Нервные токи станут перемещаться и направляться по новым путям. Начнется новый ряд колебаний; весь состав тела будет как бы перестроен. Но так как главная часть действия будет происходить вдоль позвоночного столба, то относительно положения тела необходимо одно условие, именно, держать позвоночный столб свободным, сидя прямо и имея три части тела – грудь, шею и голову – на прямой линии. Пусть вся тяжесть вашего корпуса поддерживается ребрами; тогда вы будете иметь легкую естественную позу с прямым спинным хребтом.

Вы сами увидите, что невозможно думать об очень высоких предметах, находясь в положении, при котором грудь стеснена. Эта часть Йоги несколько похожа на Хатха-Йогу, которая занимается исключительно физическим телом; цель последней сделать тело очень крепким. Мы здесь не будем совсем

касаться ее, так как ее упражнения очень трудны и с ними нельзя ознакомиться скоро, а главное, они не ведут ни к какому духовному усовершенствованию. Многие из ее упражнений, вроде придания телу разных положений, вы найдете у Дельсарта и других учителей, но цель их физическая, а не психологическая. В человеческом теле нет ни одного мускула, которого бы человек не мог вполне подчинить себе: сердце может быть остановлено, или его можно заставить биться по желанию; подобным же образом каждую часть организма можно заставить действовать так или иначе. Результат этой части Йоги есть продление человеческой жизни; здоровье составляет главную идею, единственную цель Хатха-Йога. Хатха-йог решил не болеть, и никогда не бывает болен. Он живет долго: сто лет для него ничего не значит; в 150 лет он совсем молод и свеж и не имеет ни одного седого волоса. Но это и все. Баньян живет иногда 5000 лет, но он все же только дерево. Если человек живет долго, он тоже только здоровое животное.

Впрочем, один или два урока Хатха-Йоги могут быть полезны. Например, некоторым из вас, особенно страдающим головными болями, полезно, как только вы встали с постели, пить через нос холодную воду; целый день ваш мозг будет чувствовать себя свежо и приятно, и вы никогда не будете простужаться. Это очень легко делать: опустите нос и рот в воду и делайте глотательные движения.

Выучившись твердо и прямо сидеть, согласно некоторым школам, следует производить упражнение, называемое очищением нервов. Эта часть отвергалась некоторыми как не принадлежащая к Раджа-Йоге; но так как такой великий авторитет, как комментатор Шанкарачарья, советует ее, то я нахожу уместным упомянуть о ней и приведу его собственные указания из его комментария к Шветашватара Упаншаду. "Ум, очищенный посредством Пранаямы, устремляется к Брахману, поэтому Пранаяма и рекомендуется. Сначала должны быть очищены нервы; тогда получится способность упражняться в Пранаяме. Закройте правую ноздрю большим пальцем и через левую ноздрю вдыхайте воздух, насколько можете; потом, не останавливаясь, выдыхайте воздух, также насколько можете, через правую ноздрю, закрыв левую; опять вдыхайте через правую ноздрю и выдыхайте через левую. Повторяя это упражнение три или пять раз кряду и упражняясь так четыре раза в день, перед зарею, среди дня, вечером и в полночь, – в 15 дней или в месяц очищение нервов будет достигнуто; тогда приступайте к Пранаяме".

Упражнение абсолютно необходимо. Вы можете сидеть и слушать меня часами каждый день, но, не упражняясь, не сделаете ни шага вперед: здесь все зависит от упражнения. Мы никогда не поймем этих вещей, пока не испытаем их сами. Одно слушание объяснений и теорий не приведет ни к чему.

Существуют разные препятствия к упражнениям. Первое препятствие есть нездоровье: если тело не в подходящем состоянии, упражнения будут затруднены. Поэтому необходимо держать тело здоровым, обращать внимание на еду, питье и занятия. Всегда делайте мысленное усилие держать тело бодрым, – то, что обыкновенно называется "Христианской наукой". Это все; ничего больше о теле. Мы не должны забывать, что здоровье есть только средство для достижения цели. Если б здоровье было нашею целью, мы походили бы на животных, которые редко болеют.

Другое препятствие – сомнение. Мы всегда сомневаемся в вещах, которых не видим. Человек не может жить, полагаясь на слова других, как бы он ни пытался это делать. Сомнение относительно этих вещей приходит к вам независимо от того, есть ли в них правда или нет: даже лучший из нас иногда сомневается. После нескольких дней упражнений явится маленький проблеск, достаточный для того, чтобы дать вам бодрость и надежду. "Раз же получится доказательство, то, как бы незначительно оно ни было, оно", как говорит один комментатор йогической философии, "даст нам веру во все учение Йоги". Например, после первых нескольких месяцев упражнения вы начнете находить, что можете читать чужие мысли, которые представляются вам в образной форме. Возможно, что вы будете слышать нечто, происходящее на далеком расстоянии, когда пожелаете этого и сосредоточите на этом ваши мысли. Проблески эти будут мгновенны, но достаточны, чтобы дать вам веру, надежду и силу продолжать упражнения. Например, сосредоточивая внимание на конце вашего носа, вы начнете через несколько дней слышать в высшей степени приятный запах, и этого будет достаточно, чтобы показать вам, что есть некоторые психические ощущения, которые могут сделаться незаметными без посредства физического предмета. Но мы должны всегда помнить, что это только средства; задача, назначение и цель всех этих упражнений есть освобождение души. Целью должно быть безусловное подчинение природы и ни на волос меньше. Мы должны быть властителями, а не природа; ни тело, ни ум не должны управлять нами, и мы не должны забывать, что тело принадлежит мне, а не я телу.

Некое божество и некий демон пошли к одному великому мудрецу, чтобы узнать у него, что такое "Сущее" (Высочайшее, Бог). Они долго учились у него, и наконец мудрец сказал им: "Ты сам то Сущее, которое ищешь". Оба они подумали, что их тела и есть "Сущее". "Мы достигли своей цели", – сказали они и оба вернулись к своим и сказали: "Мы узнали все, что нужно; ешьте, пейте и веселитесь; мы Сущее, и нет ничего выше нас".

Натура демона была невежественная, помраченная, и ему не требовалось ничего больше; он был вполне удовлетворен мыслью, что он Бог, что под Сущим следует понимать тело. Но божество имело более чистую натуру. Сначала оно впало в ошибку, думая, что "я" это тело и что оно-то и есть Бог, и что поэтому необходимо держать его крепким, здоровым и хорошо одетым и доставлять ему всякого рода телесные наслаждения; но через несколько дней оно пришло к заключению, что так не мог думать мудрец, его учитель, а что тот разумел нечто более высокое. Поэтому оно вернулось к нему и сказала: "Учитель, тому ли ты меня учил, что это тело есть Сущее? Я вижу, что все тела умирают, Сущее же не может умирать". Мудрец отвечал: "Найди его; ты Оно". Тогда божество подумало, что то, что понимает мудрец, суть жизненные силы, действующие в теле; но после некоторого времени нашло, что, если оно ест, эти жизненные силы остаются крепкими, а когда голодает, они слабеют. Оно пошло опять к мудрецу и сказала: "Учитель, думаешь ли ты, что Сущее это жизненные силы?" Мудрец отвечал: "Найди его сам; ты – Оно". Божество вернулось еще раз, подумав, что, быть может, Сущее значит – разум; но через несколько дней пришло к заключению, что мысли бывают так различны, – то хорошие, то дурные, – что разум слишком изменчив, чтобы быть Сущим. Оно еще раз пошло к мудрецу и сказала: "Учитель, я не думаю, чтоб и разум мог быть Сущим; его ли ты разумел?" – "Нет, – отвечал мудрец, – ты – Оно; найди его сам". Божество ушло и наконец поняло, что несомненно оно само и есть

Сущее, превыше всякого разума. Одно, не имевшее рождения и смерти, что меч не может пронзить, ни огонь сжечь, что воздух не может иссушить, ни вода растворить; безначальное, нерожденное, неизменное, неосязаемое, всеведущее, всемогущее Сущее, которое не есть ни тело, ни разум, но выше их обоих. Тогда оно удовлетворилось; а бедный демон, благодаря своей привязанности к телу, так и не узнал истины.

В этом мире много таких демонских натур, но есть также и божественные. Если кто-нибудь предложит научить, как увеличить способность чувствовать наслаждение, он найдет множество готовых учиться; но если он задумает указать человечеству самую высочайшую цель, к этому отнесутся без всякого внимания. Очень немногие способны понять высшее, еще меньше людей имеют терпение достигнуть его; но все же есть и такие немногие, которые знают, что, если бы тело было сохранено на тысячу лет, результат в конце вышел бы тот же: когда силы, удерживающие его целым, оставляют его, тело должно разрушиться. Никогда не был рожден ни один человек, который мог бы хоть на один миг остановить изменения в своем теле.

Тело есть название ряда изменений. "Как в реке на ваших глазах перемещаются массы воды и притекают новые массы, сохраняя все ту же форму, так и в нашем теле". Тем не менее тело следует содержать крепким и здоровым; оно лучшее орудие, какое мы имеем.

Это человеческое тело есть высшее тело во вселенной, и человеческое существо высшее из существ. Человек выше, чем все животные, чем все ангелы. Нет никого выше человека. Даже Девы (божества) должны опять спуститься вниз, чтобы достигнуть спасения путем воплощения в человеческий образ. Только человек достигает совершенства; самые божества не достигают его. По учению иудеев и магометан Бог сотворил человека после сотворения ангелов и всего прочего и, сотворив человека, велел ангелам прийти и приветствовать его, и все исполнили это, кроме Иблиса, которого Бог проклял за это, и он стал сатаной. За этой аллегорией скрывается великая истина, что человеческое рождение есть величайшее рождение, какое мы можем иметь. Низшее существо, животное, неразумно и создано большею частью из Тамаса (темной материи). Животные не могут иметь высоких мыслей, и ни ангелы, ни божества (Девы) не могут достигнуть свободы иначе, как ставши человеком. В человеческом обществе, подобным же образом, слишком большое богатство или слишком большая бедность составляют огромную помеху развитию души. Великие люди мира выходят из средних классов, где силы равномерно согласованы и уравновешены.

Возвращаясь к нашему предмету, мы приходим затем к Пранаяме, управлению дыханием. Что общего оно имеет с сосредоточением сил сознания? Дыхание подобно маховому колесу машины. В большой машине вы видите, что сначала движется маховое колесо и что движение от него передается последовательно более тонким частям до тех пор, пока самые нежные и тонкие механизмы в машине не придут в согласное движение. Дыхание есть то же, что маховое колесо: оно передает и регулирует движущую силу всего в этом теле.

Был некогда у одного великого короля министр. Он впал в немилость, и король в наказание велел запереть его на вершине очень высокой башни. Это было исполнено, и министр остался там и должен был погибнуть. Но у него была

верная жена. Ночью она пришла к башне и крикнула на вершину своему мужу, не может ли она чем-нибудь помочь ему. Он сказал ей, чтобы на следующую ночь она пришла опять к башне и принесла с собою длинную веревку, крепкий шнурок, моток ниток и шелковинку, таракана и немного меда. Очень удивляясь, добрая жена повиновалась мужу и принесла требуемые предметы. Муж приказал ей крепко привязать шелковинку к таракану, потом смазать усики его каплею меда и посадить его на стену башни головою вверх. Она исполнила все эти распоряжения, и таракан отправился в длинное путешествие. Слыша впереди себя запах меда и желая добыть его, он медленно полз все вперед и вперед, пока наконец не достиг вершины башни, где министр схватил его и овладел шелковинкою. Тогда министр сказал жене, чтоб она привязано другой конец шелковинки к мотку ниток, и после того, как вытащил последний, повторил ту же историю с крепким шнурком и наконец с веревкой. Остальное было легко. Министр по веревке спустился с башни и убежал. В нашем теле дыхательное движение есть шелковинка: овладев и научившись управлять им, мы схватим моток ниток – нервные токи, а за ними крепкий шнурок – наши мысли, и, наконец, веревку – Прану (жизненные силы тела), овладев которой, мы достигнем свободы.

Мы не знаем ничего о нашем собственном теле. В лучшем случае мы можем взять мертвое тело и разрезать его на куски. Есть люди, которые могут резать на куски даже живое животное, чтобы видеть, что находится внутри тела; и все-таки они не найдут ничего общего с нашим собственным телом. Мы знаем очень мало о нем. Почему мы не знаем? Потому что наше внимание недостаточно чувствительно, чтобы улавливать очень тонкие движения, происходящие внутри. Мы можем узнать о них только тогда, когда наше сознание, так сказать, проникнет в тело и станет более чутким. Чтобы достигнуть такого тонкого распознавания, мы должны овладеть тем, что приводит в движение всю машину, а это есть Прана, наиболее осязаемое проявление которой есть дыхание. Посредством управления дыханием мы медленно, так сказать, войдем в тело, и это сделает нас способными познакомиться с тонкими силами, узнать, как нервные токи проходят по всему телу; и как только узнаем это и научимся чувствовать эти токи, мы получим власть над ними и над телом. Сознание приводится в действие также этими различными нервными токами, и потому мы наконец достигнем такого состояния, что будем иметь полную власть над телом и сознанием и сделаем их обоих своими слугами.

Знание есть сила, и мы должны приобрести эту силу, для чего должны начинать сначала с Пранаямы – подчинения Праны. Пранаяма предмет сложный и для полного объяснения требует нескольких уроков. Мы овладеем ею по частям. Мы увидим постепенно, какой смысл каждого ее упражнения и какие силы в теле приводятся ими в движение. Все это придет к нам, но для этого требуется постоянное упражнение, и доказательство получится только через упражнение. Никакая масса объяснений, которые я могу дать вам, не будет для вас доказательством, пока вы сами не докажете этого себе. Как только вы начнете чувствовать токи, проходящие через ваше тело, сомнения исчезнут; но для этого требуются ежедневные настойчивые упражнения. Вы должны упражняться по крайней мере два раза в день, и лучшее для этого время утро и вечер. Когда ночь переходит в день, и день в ночь, наступает относительное спокойствие. Раннее утро и ранний вечер суть две точки покоя. Ваше тело в это время будет иметь подобное же расположение успокоиться.

Вы должны воспользоваться этим естественным благоприятным условием и упражняться. Примите за правило не есть прежде, чем не упражнялись; если вы будете держаться этого правила, простое чувство голода уничтожит вашу лень. В Индии приучают детей никогда не есть прежде, чем они не поупражняются и не помолются, и это со временем становится для них настолько естественным, что мальчик не чувствует голода, пока не вымылся и не упражнялся. Те из вас, у кого есть средства, сделают лучше, если будут иметь для упражнений особую комнату. Не спите в этой комнате; она должна содержаться свято: вы не должны входить в нее не вымывшись и не будучи совершенно чисты телом и душой. Ставьте всегда цветы в ней, они лучшая обстановка для йога; также – хорошие картины. Сжигайте в ней утром и вечером курения. Не входите в эту комнату, имея нечистые мысли или зло и гнев против кого-нибудь. Позволяйте входить в нее только людям так же настроенным, как и вы. Тогда постепенно в этой комнате образуется атмосфера святости, и, когда вы будете несчастны, огорчены, в сомнениях, или ваш ум будет смущен, вам достаточно будет войти в эту комнату, чтобы успокоиться. В этом заключалась идея храмов, и в некоторых из них эта идея сохранилась и теперь; но в большинстве их настоящая идея утрачена. Идея состоит в том, что вследствие поддержания здесь святых вибраций само место становится и остается освященным. Те, кто не в состоянии иметь отдельную комнату, могут упражняться где хотят. Сядьте прямо и первое, что сделаете, пошлите добрые пожелания всему творению, повторяя мысленно: "Да будут все существа счастливы, да будут все существа мирны, да будут все существа блаженны".

Повторяйте это, обращаясь к востоку, югу, северу и западу. Чем больше вы будете делать это, тем лучше будете себя чувствовать. Вы убедитесь наконец, что самый легкий способ сделать себя здоровым – это видеть других здоровыми, и самый легкий способ сделаться счастливым – это видеть других счастливыми. Сделавши это, те, кто верит в Бога, должны молиться, но не о деньгах, не о здоровье, ни даже о небе; молитесь о знании и свете – всякие другие молитвы эгоистичны. Затем следующее, что надо делать, – это думать о своем собственном теле и смотреть на него как на сильное и здоровое. Оно лучшее наше орудие. Думайте о нем, что оно крепко, как алмаз, и что с помощью его вы переплываете этот жизненный океан. Слабый никогда не достигнет свободы; отбросьте всякую слабость; говорите вашему телу, что оно крепко, говорите вашему уму, что он силен, и имейте безграничное доверие к себе.

### Глава 3

## **ПРАНА**

Пранаяма не занимается, как многие думают, дыханием; дыхание на самом деле имеет весьма мало отношения к ней, чтобы не сказать, никакого. Дыхание есть только одно из многих упражнений, посредством которых мы достигаем действительной Пранаямы. Пранаяма значит управление Праной. Согласно индийским философам, вся вселенная состоит из двух элементов, один из которых они называют Акаша. Это всюду находящееся и все проникающее нечто. Все, что имеет форму, все, что представляет собою результат соединений, все развилось из этой Акаши. Акаша это то, что стало воздухом, жидкостями, твердыми телами. Это Акаша, что становится Солнцем, Землю,

Луною, звездами и кометами; Акаша это то, что стало телом вообще, телом животного, растением, что принимает все образы, которые мы видим, формы всего, что может быть ощущаемо, все, что существует. Она сама не может быть замечена, так как настолько тонка, что находится вне всех обыкновенных восприятий и может быть видима только тогда, когда станет грубою, примет форму. При начале творения существует только эта Акаша; при конце цикла твердые тела, жидкости и газы, все разложатся опять в Акашу, и следующее творение подобным же образом разовьется из Акаши.

Какою силою Акаша превратилась в эту вселенную? Сплюю Праны. Как Акаша есть бесконечная, всюду находящаяся материя этой вселенной, совершенно так же Прана есть бесконечная, всюду находящаяся и проявляющаяся сила этой вселенной. При начале и при конце каждого цикла все становится Акашей и все силы, которые существуют в этой вселенной, преобразовываются опять в Прану; в следующем цикле из Праны развивается все, что мы называем энергией, все, что называется силой.

Прана это то, что проявляется как всякого рода движение, как притяжение, магнетизм и прочее. Это Прана, что проявляется в виде процессов тела, в виде нервных токов, в виде силы мысли. От мысли до самой грубой физической силы, все есть только проявление Праны. Сумма всех сил природы, духовных и физических, превратившихся в свое первоначальное состояние, называется Праной. "Когда не было ни чего бы то ни было, ни ничего, когда тьма покрывала тьму, что существовало тогда?" – "Существовала Акаша без движения". Физическое действие Праны было остановлено, но она существовала. Мы знаем, согласно новейшей науки, что вся энергия, проявляющаяся теперь во вселенной, есть величина постоянная. Сумма энергии во вселенной остается совершенно одинаковою, только при конце цикла эта энергия успокаивается, становится потенциальною, а при начале следующего цикла начинает действовать, дает толчок Акаше, и из Акаши развиваются все различные формы; а как только Акаша изменяется, Прана также изменяется, превращаясь во всевозможные проявления энергии. Знание и управление Праной и есть на самом деле то, что разумеется под Пранаямой.

Она открывает нам дверь к почти безграничному могуществу. Предположите, например, что кто-нибудь вполне постиг Прану и приобрел способность управлять ею, – какая могла бы быть на земле сила, которая не принадлежала бы ему? Он был бы в состоянии сдвинуть солнце и звезды с их мест, управлять всем во вселенной, от атомов до самых огромных солнц, потому что он может управлять Праной. В этом задача и цель Пранаямы.

Когда йог становится совершенным, в природе не остается ничего, ему неподвластного. Если он прикажет богам придти к нему, они придут по его требованию, если он попросит придти отшедших, они придут по его просьбе. Все силы природы будут повиноваться ему, как его рабы, и, когда непосвященные увидят проявления могущества йога, они назовут их чудесами.

Особенность ума индуса заключается в том, что он всегда ищет возможно последнего обобщения, оставляя детали для выработки впоследствии. В Ведах ставится вопрос: "Что есть то, зная что, мы будем знать все?" И все книги и все философии, которые когда-либо были написаны, стремились только выяснить то, через знание чего все становится известным.

Если бы кто-нибудь захотел ознакомиться с вселенной по частям, он должен был бы познакомиться с каждой отдельной песчинкой; для этого потребовалось бы бесконечное время, и он никогда не узнал бы всего. Тогда какое же может быть знание? Какая возможность для человека быть всезнающим путем частных? Йоги говорят, что за частными проявлениями есть обобщение; за всеми частными идеями стоит идея обобщенная, абстрактный принцип. Овладейте им, и вы овладеете всем.

В Ведах вся природа обобщена в Одном Абсолютном Бытии. Тот, кто понял это Бытие, понял всю вселенную. Таким же образом все силы обобщены в Пране, и кто овладел Праной – овладел всеми силами природы, духовной и физической. Тот, кто подчинил себе Прану, подчинил свое собственное сознание и все сознания, какие существуют. Тот, кто подчинил себе Прану, подчинил свое тело и все тела, какие существуют, потому что Прана есть обобщенное проявление силы. Единственная задача Пранаямы заключается в том, как подчинить Прану. Вся тренировка и все упражнения имеют одну эту цель, причем каждый должен начинать с того, на чем он остановился, должен учиться управлять вещами, которые к нему ближе всего. Прана, которая действует в нашем сознании и теле, есть ближайшая к нам из всей Праны, представляющая нашу собственную энергию, духовную и физическую, есть самая ближайшая к нам волна всего бесконечного океана Праны; и, когда мы сумеем управлять этой маленькой волною, только тогда мы можем надеяться подчинить себе всю Прану. Йог, который сделал это, достигает совершенства, и никакая сила более не властвует над ним. Он становится почти всемогущим, почти всезнающим. Мы видим во всех странах секты, которые пытались достигнуть такого подчинения Праны. В этой стране (Америке) есть духовные целители, целители верою, спиритуалисты, "адепты христианской науки", гипнотизеры и прочие; и если мы подробно исследуем все эти группы, то найдем, что в основании каждой из них лежит управление Праной, – имеют ли они о ней понятие или нет. Если вы отбросите все их теории, остаток у всех будет один и тот же: все они действуют посредством одной и той же силы, только бессознательно. Они случайно натолкнулись на открытие силы и, хотя не знают ее природы, но бессознательно пускают в ход те же способности, которыми пользуются йоги и которые вытекают из Праны.

Прана есть жизненная сила всякого существа, и самое тонкое и самое высокое действие Праны есть мысль. Но мысль, как мы видим, еще не все. Есть род мысли, называемый инстинктом, или бессознательною мыслью, самый низкий уровень действия Праны. Если комар ужалит нас, наша рука ударит его без всякой мысли с нашей стороны, автоматически, инстинктивно. Но это тоже одно из выражений мысли. Все рефлекторные действия в теле принадлежат к этому уровню мысли. Затем есть высший уровень мысли – сознание; я рассуждаю, сужу, думаю, вижу прямую и обратную сторону разных вещей. Но и это еще не все. Мы знаем, что рассудок ограничен. Он простирается только на известную область, дальше которой идти не может. Круг, внутри которого он действует, в действительности очень и очень ограничен. Но в то же время мы видим факты, как бы вторгающиеся откуда-то в этот круг. Подобно комете, нечто появляется в этом круге, причем нет сомнения, что оно пришло из-за его пределов, хотя наш рассудок и не может перейти за них. Причины явлений, проникающих в эту маленькую область, находятся вне ее границы; ни рассудок, ни разум не могут постигнуть их. Но, говорит йог, рассудок и разум еще не все: сознание может действовать на еще высшем уровне, на уровне сверхсознания. Когда сознание



достигло такого состояния, которое называется Самадхи, – полное сосредоточение, сверхсознание – это переходит за пределы рассудка и становится лицом к лицу с фактами, недоступными ни инстинкту, ни рассудку.

Все действия тонких сил в теле, то есть различные проявления Праны, если они надлежащим образом выработаны, действуют возбуждающим образом на сознание, и тогда оно поднимается выше, становится сверхсознательным и действует из этого высшего плана.

Вселенная представляет одну сплошную массу всевозможных уровней существования. Физически вселенная одно; нет никакой разницы между солнцем и нами. Ученый скажет вам, что заблуждение говорить противное. В сущности нет никакой разницы между этим столом и мною; стол есть один центр скоплением материи, а я другой. Каждая форма представляет собою как бы один вихрь в бесконечном океане материи, и такие вихри непостоянны. Как в стремительном потоке могут быть миллионы водоворотов и вода в каждом из них в каждое мгновение новая, – повертится несколько секунд, а затем уходит, а на ее место приходят новые частицы, – так и вся вселенная представляет собою одну постоянную меняющуюся массу материи, в которой мы суть маленькие водовороты. Некоторая масса материи входит в них, кружится, образуя в течение нескольких лет человеческое тело, изменяется и уносится, чтоб образовать, быть может, тело животного; из последнего опять выносятся с тем, чтобы через несколько лет попасть в новый водоворот, называемый глыбой минерала.

Все постоянно меняется. Нет ни одного тела постоянного. Нет такой вещи, как мое тело или ваше тело, кроме как на словах. Есть одна огромная масса материи. Одно маленькое скопление ее называется луной, другое солнцем, следующее человеком, следующее землей, следующее растением, следующее минералом.

Ничто не постоянно, но все изменчиво: все представляет собою материю, вечно соединяющуюся в отдельные массы и раздробляющуюся на составные части. То же самое и с сознанием. Представим материю в виде эфира. Когда действие Праны будет в высшей степени тонким, этот эфир, в более тонком состоянии вибраций, представит сознание, оставаясь все-таки одной нераздельной массой. Если вы будете в состоянии возбудить в себе эти тончайшие вибрации, вы увидите и почувствуете, что вся вселенная состоит из таких же тонких вибраций. Некоторые снадобья имеют способность привести нас иногда в подходящие условия и, так сказать, изъять из-под влияния обыкновенных наших чувств. Многие из вас, вероятно, помнят известный случай с сэром Хемфри Деви, как однажды, вследствие действия веселящего газа, он во время лекции вдруг остановился ошеломленный и неподвижный и потом рассказывал, что вся вселенная представлялась ему состоящею из идей. В это время грубые колебания как бы прекратились и ему представлялись только тонкие, которые он называл идеями. Он мог видеть вокруг себя только тонкие вибрации; все стало для него мыслью, вся вселенная одним океаном ее, и он и все другие стали маленькими мысленными вихрями. Таким образом, даже в мировой области мысли мы находим единство, и когда наконец дойдем до Сущего, то узнаем, что и этим Сущим может быть только Единое.

Выше движения есть только Единое. Всякое проявляющееся движение представляет собою такое же единство. Этого факта нельзя уже отрицать, так как новейшая наука вполне доказала его. Новейшая физика доказала, что сумма энергии во вселенной есть величина совершенно постоянная. Доказано также, что энергия существует в двух видах: она становится потенциальной, ослабевает и успокаивается; затем опять начинает обнаруживаться, проявляясь в виде всевозможных сил, опять возвращается к спокойному состоянию и опять проявляется. Таким образом, в течение целой вечности она, так сказать, то разворачивается, то свертывается. Управление этой энергией, или Праною, как раньше сказано, и есть то, что называется Пранаямой.

Пранаяма очень мало занимается дыханием и только как упражнением. Наиболее заметное проявление Праны в человеческом теле есть движение легких. Если последнее прекратится, все отправления тела остановятся; все прочие проявления жизненной силы в теле немедленно прекратятся, если прекратится оно. Есть люди, которые могут воспитать себя таким образом, что их тело будет продолжать жить, даже если это движение остановится. Существуют некоторые лица, которые могут похоронить себя на месяц и все это время жить без дыхания; но для обыкновенных людей движение легких есть главное грубое движение в теле. Чтобы достичь более тонкого, мы должны призвать на помощь грубое и медленно подвигаться к наиболее тонкому, пока не достигнем нашей цели. Наиболее заметное из всех движений в теле есть движение легких, маховое колесо, приводящее в движение прочие силы. Пранаяма, на самом деле, значит управление движением легких, а это движение связано с дыханием. Не дыхание производит его, но, наоборот, оно производит дыхание. Это движение втягивает воздух, действуя как насос. Прана двигает легкие, а это движение легких втягивает воздух. Таким образом Пранаяма не есть дыхание, но управление той мускульной силой, которая двигает легкие; эта же мускульная сила, проходящая через нервы к мускулам и от них к легким и заставляющая последние двигаться известным образом, и есть Прана, которою мы должны управлять в упражнениях Пранаямы.

Подчинив себе эту Прану, мы тотчас увидим, что и все прочие действия Праны в теле понемногу подчинятся нам. Я сам видел людей, которые имели способность управлять почти всеми мускулами и нервами своего тела; и почему нет? Если я управляю некоторыми мускулами, почему не всеми мускулами и нервами тела? Что тут невозможного? В настоящее время управление утрачено и движение стало автоматическим. Мы не можем двигать ушами по своей воле, но знаем, что животные могут. Мы не имеем этой способности потому, что не упражняем ее.

Нам известно, что движение, которое стало скрытым, можно заставить снова проявляться. Настойчивей работой и упражнением некоторые, наиболее утраченные, движения тела могут быть опять приведены в совершенную зависимость от нас. Из этого рассуждения мы видим, что не только нет ничего невозможного, но напротив представляется вполне вероятным, что каждая часть тела может быть приведена к полному подчинению. Йоги этого достигают посредством Пранаямы.

Некоторые из вас, может быть, читали в книгах, трактующих об этом предмете, что при Пранаяме, вдыхая, вы должны наполнить все ваше тело Праной, и

спросят, как же это сделать. Здесь просто ошибка переводчиков, употребивших и переводе на английский язык слово "Прана" вместо слова "дыхание".

Каждая часть тела может быть наполнена Праной, то есть жизненной силой, и, если вы в состоянии сделать это, вы можете управлять всем телом. Все болезни и страдания вашего тела будут вполне подчинены вам, и не только ваши: вы будете в состоянии управлять также телом другого. Все в этом мире заразительно, и хорошее и дурное. Если ваше тело находится в известной степени напряжения, оно будет иметь склонность произвести то же напряжение в других. Если вы сильны и здоровы, те, кто живет подле вас, будут также иметь склонность стать сильными и здоровыми; но если вы больны и слабы, окружающие вас будут иметь склонность сделаться такими же. Колебания будут как бы сообщаться другому телу. В случаях, когда один человек пробует вылечить другого, первое, что он может сделать – это просто передать свое собственное здоровье другому. Это простейший способ лечения. Сознательно или несознательно здоровье может быть передано. Очень здоровый человек, живущий со слабым, сделает его несколько сильнее, хочет он этого или нет. Действие сознательное будет в этом случае быстрее и успешнее. Затем следуют случаи, когда человек не очень силен, а между тем мы знаем, что он может принести здоровье другому. Первый человек в таком случае имеет несколько большую способность управлять Праной и может возбудить в данное время свою Прану как бы к известному состоянию колебания и передать это состояние другому лицу.

Были случаи, когда это производилось на некотором расстоянии, но в действительности здесь не было расстояния в смысле перерыва. Где такое расстояние, в котором был бы перерыв? Есть ли какой-либо перерыв между вами и солнцем? Существует одна непрерывная масса материи; солнце – одна ее часть, вы – другая. Есть ли разрыв между одной частью реки и другой? Тогда почему же не быть передаче сил? Нет никакого основания против. Эти случаи вполне верны, и Прана может быть переносима на очень большие расстояния; но из сообщаемых случаев такого рода обыкновенно на один достоверный приходится сотни ложных. Это не так легко, как думают. В более обыкновенных случаях таких исцелений целители просто пользуются естественной склонностью человеческого тела быть здоровым. Никакая болезнь в этом мире не убивает большинства пораженных. Даже в холерной эпидемии, если в течение первых дней умирает 60 на 100 заболевших, то затем число это уменьшается до 30 и 20 на 100, а остальные выздоравливают. Приходит аллопат, ухаживает за холерными пациентами и дает им свои лекарства; приходит гомеопат, дает свое лекарство и вылечивает, может быть, большее число просто потому, что он не беспокоил больных и не мешал природе работать с ними самой. Целитель верою вылечит еще больше, потому что он будет содействовать силою своего духа и возбудит посредством веры спящую Прану пациента.

Но существует постоянное заблуждение целителей верою: они думают, что вера сама непосредственно вылечивает человека. Верою одною нельзя объяснить все случаи. Есть болезни, в которых самый худший симптом есть тот, что больной никогда не признает у себя этой болезни. Эта ужасная вера пациента есть сама по себе симптом болезни и обыкновенно указывает на близость смерти. В таких случаях положение, что вера лечит, не применимо. Если бы вера излечивала во всех случаях, эти больные также вылечились бы.

На самом деле излечение производится Праной. Чистый человек, управляющий Праной, может привести ее в некоторое состояние колебания, которое и сообщится другим, возбуждая в них подобное же колебание. Вы видите это ежедневно. Я говорю вам. Что я стараюсь делать? Я, так сказать, привожу свое сознание в некоторое состояние колебания; и чем больше мне удастся привести его в это состояние, тем более на вас действует то, что я говорю. Каждый из вас знает, что в тот день, когда я особенно возбужден, чтение доставляет вам больше удовольствия, а когда я менее возбужден, вы чувствуете понижение интереса.

Громадные волевые силы мира – двигатели мира – могут привести свою Прану в высокое состояние колебания, и оно так велико и могущественно, что в один момент захватывает других, тысячи привлекаются к ним, и полмира думают, как они. Великие пророки мира имели поразительную власть над Праной, и эта власть давала им страшное могущество воли; они приводили свою Прану в самое высшее состояние движения, и это давало им силу господствовать над миром. Все проявления силы возникают из этого управления Праной. Люди сами могут не знать этого секрета; но в нем-то и заключается единственное объяснение. Иногда в нашем собственном теле Прана привлекается больше или меньше к одной части; равновесие нарушено; а когда равновесие Праны нарушено, происходит то, что мы называем болезнью. Удаление излишка Праны или прибавление недостающей Праны будет лечением болезни. Узнать, когда в одной части тела Праны больше или меньше, чем ее должно быть, будет также Пранаяма. Вследствие упражнения в Пранаяме чувства станут так изошрены, что вы будете сознавать, что в пальце ноги или руки Праны меньше, чем следует, и получите возможность направить ее туда. Эта способность принадлежит к тем, которые приобретаются посредством Пранаямы, и должна быть развиваема медленно и постепенно. Как вы видите, вся задача Раджа-Йоги состоит, в сущности, в том, чтобы научить владеть Праной и направлять ее на различных уровнях ее проявления. Когда человек сосредоточил свою энергию, он управляет Праной, находящейся в его теле. Когда человек размышляет, он также сосредоточивает Прану.

В океане есть огромные, подобные горам, волны, затем меньшие и еще меньшие, до самой маленькой зыби, но основание их всех – бесконечный океан. Ничтожная зыбь соединена с бесконечным океаном на одном конце, а огромная волна на кругом. Подобно этому, один может быть человеком-гигантом, а другой самым маленьким, но каждый соединен с бесконечным океаном энергии, и это есть общее прирожденное свойство всего живущего. Где бы ни была жизнь, позади нее сеть бесконечный запас энергии. Идя от какого-нибудь гриба, какого-нибудь самого ничтожного микроскопического пузырька и все время черпая из этого бесконечного запаса энергии, форма понемногу меняется, пока с течением времени не станет растением, затем животным, потом человеком и, в заключение, – Богом. Это достигается через миллионы "зонов"; но что такое время? Увеличение скорости, или напряжения, способно сократить расстояние времени. Йог говорит, что то, что обыкновенно требует для выполнения долгого времени, может быть достигнуто скорее усилением действия. Человек может медленно двигаться вперед, черпая энергию из бесконечной массы ее, которая существует во вселенной, и ему, может быть, потребуется сто тысяч лет, чтобы стать Девом, и затем, может быть, пятьсот тысяч лет, чтобы сделаться еще выше, и, может быть, пять миллионов лет, чтобы стать совершенным. Ускорением роста время может

быть сокращено. Почему невозможно при достаточном усилии достигнуть полного совершенства в шесть месяцев или в шесть лет? Пределов нет. Это показывает разум. Если паровоз с известным расходом угля проходит две мили в час, прибавьте угля, и он пройдет их скорее. Подобным же образом, почему душа, усиливши свою деятельность, не достигнет своей цели еще в настоящей жизни? Мы знаем, что все существа достигнут наконец совершенства; но кто захочет ждать все эти миллионы "эонов"? Почему не достигнуть его немедленно, даже в этом теле, в этой человеческой форме? Почему я не достигну этого бесконечного знания, бесконечного могущества теперь? Это – идеал йога.

Вся наука Йога направлена к одной цели: научить людей, как сократить время прибавлением силы, как увеличить силу усвоения и тем сократить время для достижения совершенства, вместо того чтобы медленно подвигаться шаг за шагом и ожидать, пока весь человеческий род дойдет до конца и станет совершенным. Все великие пророки, святые и прозорливцы мира, что они такое? В короткое время своей жизни они пережили всю жизнь человечества, перекинули мост через все пространство времени, которое обыкновенное человечество должно употребить, чтобы дойти до состояния совершенства. Свою жизнь они посвящают совершенствованию, не имеют ни одной мысли о чем-нибудь другом, не дышат ничем другим, никогда не живут ни одного момента для какой-нибудь другой идеи и таким образом сокращают для себя путь. Сосредоточением имеется в виду усилить деятельность, или усвоение, и тем сократить время, а Раджа-йога есть наука, которая учит нас, как приобрести способность сосредоточения.

Какое отношение имеет Пранаяма к спиритуализму? Последний есть также проявление Пранаямы. Если правда, что отшедшие духи существуют, но что только мы не можем их видеть, то вполне вероятно, что могут быть сотни и миллионы живущих здесь, которых мы не можем ни видеть, ни чувствовать, ни осязать. Мы можем постоянно проходить взад и вперед через их тела, не замечая их, и весьма вероятно, что они также не видят и не чувствуют нас. Это круг внутри круга, вселенная внутри вселенной. Только те, которые принадлежат к одному и тому же уровню, видят друг друга. Мы имеем пять чувств и представляем собою Прану в известном состоянии колебания. Все существа в одном и том же состоянии колебания будут видеть друг друга, но, если есть существа, которые представляют собою Прану в высшем состоянии колебания, они не будут видимы. Мы можем увеличить напряжение света до такой степени, что не будем видеть вовсе света, но могут быть существа с глазами настолько сильными, что они могут видеть такой свет; наоборот, если колебания очень слабы, мы не видим света, но есть животные, как кошки и совы, которые видят его. Наша сфера видения заключается только в одном уровне колебаний этой Праны. Возьмем, например, нашу атмосферу; она составлена из слоев, из которых более близкие к земле более плотны, чем те, которые выше, и по мере того, как вы подниметесь, атмосфера становится тоньше и тоньше. Или возьмем пример океана; по мере того как вы идете глубже и глубже, плотность воды увеличивается, и те животные, которые живут на дне моря, никогда не могут подняться наверх, или они будут разорваны в куски.

Представим себе всю эту вселенную как океан эфира, колеблющегося под действием Праны и состоящего из последовательных слоев с различными

степенями колебания, – в более наружных колебаний меньше, а ближе к центру колебания становятся быстрее и быстрее, и каждый разряд колебания составляет один уровень. Представим себе все это вместе, как один шар, центр которого есть совершенство. Чем дальше вы идете от центра, тем медленнее колебания; материя представляет наружную кору, потом идет сознание и в центре – дух. Теперь предположим, что эти степени колебаний представляют собою отдельные уровни, или сферы видения, – столько-то миллионов миль один ряд колебаний и затем столько-то миллионов миль ряд колебаний высших, и так далее. Совершенно ясно, что те, которые живут в слое (уровне) известного состояния колебания, будут иметь возможность распознавать друг друга, но не будут распознавать тех, которые выше или ниже их. Но подобно тому, как посредством телескопа и микроскопа мы можем увеличить область нашего видения и сделать доступными нам более высокие или более низкие колебания, подобно этому каждый человек может привести себя в состояние колебания, принадлежащего следующему слою, и таким образом сделать себя способным видеть то, что происходит там. Предположим, что эта комната полна существ, которых мы не видим. Они представляют известные колебания Праны, а мы представляем другие колебания. Пусть они представляют более быстрые, а мы более медленные. Акаша есть материя, из которой состоят как они, так и мы; все суть части того же самого океана Акаши, только скорость ее вибрации, то есть Прана, различна. Если я могу привести себя к более быстрым колебаниям, мой уровень немедленно переменится для меня; я не буду больше видеть вас; вы исчезнете, а они появятся. Некоторые из вас, быть может, знают, что это верно. Такое приведение сознания в высшее состояние колебания выражается в Йоге одним словом "Самадхи".

Все состояния высшего колебания, сверхсознательные колебания, обозначаются одним этим словом, "Самадхи", и уже низшие состояния Самадхи дают нам видение этих существ. Самая высокая степень Самадхи – это, когда мы видим вещь в себе, когда мы видим материал, из которого составлены все разные разряды существ, ту глину, зная которую, мы будем знать вещество всей вселенной.

Итак, мы видим, что Пранаяма включает в себя все то, что есть верного в спиритуализме. Подобным же образом окажется, что где бы какая-нибудь секта или отдельный человек ни пытались открыть что-нибудь тайное, мистическое и скрытое, – это на самом деле та же Йога, стремление подчинить Прану. Вы найдете, что где бы ни случилось какое-нибудь необыкновенное обнаружение силы – это есть проявление Праны. Даже физические науки могут быть также включены в Пранаяму. Что приводит в движение паровую машину? Прана, действующая посредством пара. Что как не Прана – все эти явления электричества и тому подобное? Что такое физическая наука? Пранаяма, действующая внешними средствами. Прана, проявляющаяся как умственная сила, может быть управляема только умственными средствами. Та часть Пранаямы, которая пытается управлять физическими проявлениями Праны физическими средствами, называется физической наукой, а та часть, которая старается управлять проявлениями Праны как умственной силы умственными средствами, называется Раджа-Йога.

## **ПСИХИЧЕСКАЯ ПРАНА**

Согласно учению Йоги, в позвоночном столбе имеется два нервных проводника, называемые Идой и Пингалой, и пустой канал, проходящий через спинной мозг, называемый Сушумной. На нижнем конце пустого канала находится то, что йоги называют "лотосом Кундалини". По их описанию он имеет треугольную форму, и говорят, что в нем заключена сила, называемая на символическом языке йогов "дремлющая Кундалини". Когда эта Кундалини просыпается, она старается проложить себе проход через пустой канал, и по мере того как она постепенно поднимается, сознание йога раскрывается, как бы слой за слоем, и он получает способность восприятия из высших сфер и удивительное могущество. Когда она достигает мозга, йог вполне отрешен от тела и сознания, душа его становится свободной. Мы знаем, что спинной мозг составлен особым образом. Если мы возьмем фигуру S в горизонтальном положении, то в этой фигуре будут две части, соединенные посередине. Положим, вы накладываете одно S сверху другого в виде столба, – это представит спинной мозг. Левая половина есть Ида, правая – Пингала, а пустой канал, проходящий через центр спинного мозга, – Сушумна. Там, где спинной мозг заканчивается у одного из поясничных позвонков, тонкая нить его продолжается вниз; в ней также есть канал, только значительно тоньше. Этот канал закрыт на нижнем конце, который приходится вблизи так называемого "священного нервного сплетения", имеющего, согласно новейшей анатомии, треугольную форму. Различные нервные сплетения, имеющие свои центры в спинном мозгу, называются в Йоге "лотосами" или "колесами" (Чакрами). Йоги имеют представление о разных нервных центрах, начиная с Муладхары – основного – и кончая Сахасрарой тысячелепестковым лотосом в мозгу. Таким образом, если мы заменим названиями этих различных сплетений на однозначные им названия лотосов, идея Йога станет легко понятной и на языке новейшей анатомии. Мы знаем, что в нервных проводниках происходят движения двоякого рода: одни приносящие, другие относящие; одни чувствительные, другие – движущие; одни центробежные, другие – центростремительные. Одни приносят впечатления к мозгу, а другие – от мозга к периферии тела; но все они в конце концов сообщают колебания мозгу. Чтобы сделать более ясными дальнейшие объяснения, мы должны припомнить некоторые другие факты. Во-первых, спинной мозг оканчивается у головного некоторого рода утолщением – продолговатым мозгом, который не прикасается непосредственно всей поверхностью к головному мозгу, но плавает внутри него в жидкости так, что, если нанести удар по голове, сила удара будет ослаблена жидкостью и не повредит продолговатого мозга. Это замечание будет иметь для нас значение дальше. Во-вторых, из всех этих центров нам особенно нужно запомнить три: Муладхару (основной), Сахасрару (тысячелепестковый лотос головного мозга) и Свадхистхану (центральный). Дальше мы возьмем один факт из физики. Мы все слышали об электричестве и разных других силах, связанных с ним. Что такое электричество, никто не знает; но, насколько известно, оно есть некоторый род движения.

Во вселенной есть разные другие движения; какая же разница между ними и электричеством? Электрическое движение есть то, при котором все частицы колеблются в одном и том же направлении. Если все частицы воздуха в комнате заставить колебаться в одном и том же направлении, комната представит собою гигантскую электрическую батарею. Вспомним затем другое

положение из физиологии, именно, что центр, который регулирует дыхание, управляет также в известной степени системой нервных токов, и что этот управляющий дыхательной системой центр лежит против грудной полости в спинном хребте. Этот центр регулирует действие дыхательных органов и также управляет отчасти второстепенными центрами.

Теперь для нас ясно, почему нужно упражнять дыхание. Во-первых, вследствие мерного дыхания у всех частиц тела явится стремление колебаться в одном и том же направлении. Когда сознание переходит в волю, токи изменяются, переходя в движение, подобное электричеству, что видно из того, что нервы под действием электрических токов обнаруживают полярность. Это показывает также, что, когда воля развивается в нервные токи, она изменяется в нечто, подобное электричеству. Когда все движения тела становятся вполне гармоничными, тело делается как бы гигантской батареей воли. Эта страшная воля и есть именно то, что нужно йогу. Итак, вот физиологическое объяснение упражнения дыхания. Это упражнение делает все движения в теле ритмичными и помогает нам через дыхательный центр управлять другими центрами. Цель Пранаямы при этом состоит в возбуждении дремлющей силы в Муладхаре, называемой Кундалини.

Все, что мы воображаем, видим на яву или во сне, мы сознаем в пространстве. Это обыкновенное понятное всем пространство называется Маха-Акаша, или большое пространство. Когда йог читает мысли других людей или видит сверхчувственные предметы, он видит их в другом роде пространства, называемом Читакаша, – умственное пространство. Когда восприятие становится беспредметным и душа обнаруживается в своей собственной природе, пространство называется Чидакаша, или пространство знания. Когда Кундалини разбужена и входит в канал Сушумны, все восприятия происходят в умственном пространстве. Когда она достигла того конца канала, который открывается в мозг, беспредметное восприятие происходит в пространстве знания.

Проводя аналогию с электричеством, мы находим, что человек может посылать ток только по проволоке; но природа не требует никаких проволок, чтобы посылать свои страшные токи. Это доказывает, что проволока на самом деле не необходима, но что только наше неумение обходиться без нее заставляет нас употреблять ее. Подобным образом все ощущения и движения тела посылаются в мозг и от него через проволоки нервных фибр. Пучки чувствующих и движущих фибр в спинном мозгу суть Ида и Пингала Йоги. Они суть главные пути, по которым движутся приносящие и относящие токи. Но почему не может мозг посылать сообщения без какой-нибудь проволоки или реагировать без всяких проволок? Мы видим, что в природе это делается. Йог говорит, что, если вы можете сделать это, вы освободились от оков материи. Но как это сделать? Если вы можете заставить ток проходить через Сушумну, канал внутри позвоночного столба, вы разрешили задачу. Сознание создало эту сеть нервной системы и должно разорвать ее, чтобы не нужно было никакое посредство проволок. Тогда только мы достигнем знания всего и не будем больше в зависимости от тела. Вот почему так важно достигнуть управления Сушумною. Йог говорит, что, если вы можете посылать умственные токи через этот канал, помимо каких-нибудь нервных фибр, действующих как проволоки, вы разрешили задачу, и он говорит также, что это вполне возможно.



Сушумна у обыкновенных людей закрыта на нижнем конце; никакое действие не происходит в ней. Йога предлагает упражнение, посредством которого она может быть открыта, и нервные токи принуждены будут проходить через нее.

Когда ощущение приносится к центру, центр реагирует. Эта реакция, в случае автоматических центров, имеет следствием движение; в случае сознательных центров за нею следует сначала восприятие и потом движение. Всякое восприятие есть реакция на действие извне. Но тогда как же возникают восприятия во сне, ведь при этом не бывает никакого действия извне? Движения, вызывающие ощущения, очевидно, находятся где-то в скрытом состоянии, подобно тому, как силы, производящие движения в теле, сосредоточены, как известно, в различных центрах. Например, я вижу город; представление об этом городе получилось у меня вследствие реакции на впечатления, принесенные от внешних предметов, составляющих город. Здесь произошло некоторое движение в частицах мозга, возбужденное движением в приносящих нервах, которые в свою очередь были приведены в движение внешними предметами города. Этот город я могу вспомнить даже после долгого времени, причем воспоминание о нем представит собою совершенно то же явление, только в более слабой форме. Откуда же является действие, которое вызывает хотя бы и в слабой форме подобное колебание в мозгу? Конечно, не непосредственно от первоначальных впечатлений. Поэтому необходимо признать, что эти впечатления где-то находились дремлющими, и затем своим действием возбудили слабую реакцию, которую мы и называем сновидением. Центр, где эти остающиеся впечатления, так сказать, накапливаются, называется Муладхара, коренноеместилище, а дремлющая энергия действия есть (покоящаяся) Кундалини. Весьма вероятно, что остающаяся движущая энергия также накапливается в том же самом центре, так как после глубокого размышления и обдумывания внешних предметов часть тела, где расположен центр Муладхары (вероятно, сакральное сплетение) нагревается. Если эта дремлющая энергия разбуждена и возбуждена к действию и затем сознательно принуждена двигаться вверх по каналу Сушумны, то по мере того, как она действует на один центр за другим, в них возбуждается страшная реакция. Когда маленькая часть энергии действует вдоль нервной фибры и вызывает реакцию центров, ощущение есть или сновидение или образ воображения. Но когда огромная масса этой энергии, накопленной силою долгого внутреннего размышления, действует вдоль Сушумны и бьет по центрам, реакция получается страшная, значительно большая реакция сновидения или воображения, значительно более напряженная, чем реакция восприятия чувства. Это восприятие сверхчувственное, и сознание в этом состоянии называется сверхсознательным. Когда оно достигает главногоместилища всех восприятий, мозга, весь мозг реагирует; каждая воспринимающая частица в теле тоже реагирует; в результате получается полное торжество просветления – восприятие Сущего. По мере того как сила Кундалини начинает действовать на один центр за другим, сознание раскрывается как бы слой за слоем, и йог видит вселенную как в ее тонкой, так и в грубой форме. Тогда обе причины этой вселенной, то есть как чувственное восприятие, так и волевая реакция, будут познаны в самих себе и получится всезнание. Раз известны причины, знание результатов будет неизбежным следствием.

Таким образом, пробуждение Кундалини есть единственный путь к приобретению Божественной Мудрости и сверхсознательного восприятия, к

реализации духа. Оно достигается различными путями: посредством любви к Богу, милостью достигших совершенства мудрецов или как результат могущественной аналитической силы и воли самого философа. Где бы ни произошло какое-нибудь проявление того, что обыкновенно называют сверхъестественною силою или мудростью, там несомненно был хоть маленький ток Кундалини, которая нашла себе дорогу в Сушумну. Только в огромном большинстве таких случаев сверхъестественного люди наталкиваются на какое-нибудь упражнение, освобождающее маленькую часть их дремлющей Кундалини, бессознательно. Всякая молитва, сознательно или несознательно, ведет к такому результату. Человек, который думает, что получает ответы на свои молитвы, не знает, что исполнение его молитв исходит из его собственной природы, что ему удалось пробудить частицу той бесконечной силы, которая дремала внутри его самого. Итак, по учению Йоги то, чему люди, угнетаемые страхом и бедствиями, по невежеству поклоняются под разными именами, есть в действительности сила, скопленная в каждом существе, мать вечного блаженства, если мы только умеем подойти к ней. А Раджа-Йога есть наука о религии, разумное объяснение всякого богослужения, всех молитв, обрядов, церемоний и чудес.

## Глава 5

### **УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ПРАНОЙ**

Теперь мы перейдем к упражнениям в Пранаяме. Мы уже видели, что первым шагом, согласно учению Йоги, должно быть управление движением легких. Нам нужно достигнуть того, чтобы чувствовать более тонкие движения, происходящие в теле. Наше сознание сделалось способным понимать только внешнее и потеряло способность чувствовать тонкие движения внутри. Если мы научимся чувствовать их, мы будем в состоянии управлять ими. Нервные токи проходят по всему телу, принося энергию и жизнеспособность каждому мускулу, но мы не чувствуем их. Йога говорит, что мы можем научиться этому. Но как? Овладев всеми движениями Праны и управляя ими. Начинать надо с движения легких, а после достаточно продолжительного упражнения над ними мы будем в состоянии управлять также и более тонкими движениями.

Итак, мы пришли к упражнениям в Пранаяме. Сядьте прямо, держа корпус вертикально. Спинной мозг хотя и находится внутри позвоночного столба, но не касается его. Если вы сидите согнувшись, вы стесняете ваш спинной мозг; дайте ему свободу. Всякий раз, как, сидя согнувшись, вы станете размышлять, вы причините себе вред. Три части тела должны всегда держаться прямо на одной линии: грудь, шея и голова. Вы увидите, что после небольшого упражнения это станет для вас так же естественным, как дышать. Второе-это достигнуть управления нервами. Мы видели, что нервный центр, который управляет органами дыхания, отчасти управляет другими нервами, поэтому равномерное дыхание и необходимо. Дыхание, которым мы обыкновенно пользуемся, совсем не должно бы заслуживать названия дыхания; оно очень неправильно. Следует заметить, что между дыханием мужчины и женщины есть некоторая естественная разница.

Первый урок заключается в том, чтобы дышать, равномерно вдыхая и выдыхая. Это сделает гармоничною всю систему. После такого упражнения в течение некоторого времени, полезно присоединять к нему повторение слова "ОМ" или какого-нибудь другого священного слова, произнося это слово равномерно и гармонично, как при вдыхании, так и при выдыхании; вы увидите при этом, что все тело станет гармоничным. Тогда вы узнаете, что такое отдых. Сон сравнительно совсем не отдых. Раз этот отдых наступит, наиболее утомленные нервы успокоятся, и вы увидите, что раньше вы на самом деле никогда не отдыхали.

Первым результатом этого упражнения будет изменение лица, резкие линии исчезнут; вместе со спокойными мыслями явится спокойствие лица. Вслед затем голос станет прекрасным. Я никогда не видел ни одного йога с хриплым голосом. Эти признаки явятся после немногих месяцев упражнения. После этого первоначального упражнения дыхания в течение нескольких дней приступайте к высшему. Медленно наполняйте легкие воздухом через Иду – левую ноздрю – и в то же время сосредоточьте ваше сознание на нервном токе. Вы как бы посылаете мысленно нервный ток в низ позвоночного столба и сильно ударяете на последнее сплетение, основной Лотос треугольной формы, местонахождение Кундалини. Задержите там ток некоторое время и затем представьте себе, что вы медленно направляете этот нервный ток вместе с дыханием на другую сторону и потом медленно выгоняете его через правую ноздрю. Исполнять это вам покажется несколько трудно. Легчайший способ будет такой: закройте правую ноздрю большим пальцем и медленно втягивайте воздух через левую; затем закройте обе ноздри большим и указательным пальцами и вообразите, что вы посылаете ток вниз и ударяете им по основанию Сушумны; после того отнимите большой палец и выпускайте воздух через правую ноздрю. Затем медленно вдыхайте через эту ноздрю, держа другую закрытую указательным пальцем, потом закройте обе, как раньше. Способ, употребляемый индусами при этом упражнении, был бы очень труден для вашей страны (Америки), потому что индусы употребляют его с детства и их легкие подготовлены для него. Вам полезно начать с четырех секунд и медленно увеличивать продолжительность каждого приема. Втягивайте воздух в течение четырех секунд, удерживайте его в легких 16 секунд, потом выдыхайте в течение 8-ми секунд. Это составит одну Пранаяму. В то же время думайте о треугольном нервном сплетении, сосредоточьте сознание на этом центре; воображение здесь может очень много помочь вам. Затем опять медленно втягивайте воздух, потом тотчас медленно выдыхайте, и затем задержите дыхание, употребляя на каждый прием то же время, как в предыдущей Пранаяме. Единственная разница здесь будет в том, что в первом случае, при задержке дыхания, легкие были наполнены воздухом, а во втором освобождены от него.

Последнее легче. В дыхании, при котором вы задерживаете воздух в легких, не следует упражняться слишком много. Делайте это только четыре раза утром и четыре раза вечером. Потом вы можете постепенно увеличивать продолжительность каждого приема и число Пранаям. Вы увидите, что в состоянии исполнять эти упражнения и что они доставляют вам удовольствие. Когда вы почувствуете, что в состоянии увеличивать время и число упражнений, увеличивайте их осторожно и осмотрительно до 6 вместо 1. При нерегулярности упражнений они могут повредить вам.

Из трех процессов – очищения нервов, удержания дыхания при наполненных легких и удержания дыхания при опорожненных легких – первый и последний не трудны и не опасны. Чем больше вы будете упражняться в первом, тем станете спокойнее. Думайте только об "ОМ", и вы приобретете способность упражняться, даже сидя за работой, которая при этом пойдет еще успешнее. При усердном упражнении Кундалини у вас будет пробуждена. У тех, кто упражняется один или два раза в день, наступит только небольшое спокойствие тела и сознания и получится прекрасный голос; у тех, кто может упражняться больше, Кундалини пробудится, вся природа начнет изменяться, и для них откроется книга знания. Для получения знания вы не будете более нуждаться ни в каких книгах; ваше собственное сознание станет вашей книгой, заключающей в себе бесконечное знание.

Я уже говорил о нервных проводниках Иде и Пингале, проходящих по обе стороны позвоночного столба, а также о Сушумне, проходе по оси спинного мозга. Все они находятся у каждого животного: кто имеет позвоночный столб имеет эти три пути для действия; но Йога говорит, что у обыкновенного человека Сушумна закрыта, что действие здесь не проявляется, тогда как в других двух действие нервных токов, передавая силу различным частям тела, обнаруживается совершенно ясно.

Открытую Сушумну имеют только йоги. Когда проход Сушумны открыт и сознание начинает подниматься через него, мы становимся выше чувств, наше сознание становится сверхчувственным, сверхсознательным; мы поднимаемся даже выше разума, в области, куда рассудок не может достигнуть. Открыть Сушумну – есть главная задача Йоги. По объяснению йогов, вдоль этой Сушумны расположены центры отправления, или на более фигуральном языке "лотосы", как они их называют. Низший из них находится у нижнего конца спинного мозга и называется Муладхара, следующий называется Свадистхана, следующий – Манипура, следующий – Анахата, следующий – Вишуддха, следующий – Аджна и, наконец, тот, который в мозгу, – Сахасрара (или тысячелепестковый). Из них нам нужно теперь познакомиться только с двумя: низшим Муладхарой и высшим Сахасрарой. Низший есть тот, в котором накапливается вся энергия; эта энергия должна быть взята отсюда и перенесена к последнему, мозгу. Йоги заявляют, что из всех энергий, которые заключаются в человеческом теле, самая высшая есть та, которую они называют "Оджас". Этот Оджас накапливается в мозгу, и чем больше его в голове, чем он энергичнее, тем человек разумнее и умственно крепче. Действие Оджаса таково, что один может высказывать высокие мысли прекрасным языком, но они не производят впечатления на людей, другой не обладает ни красноречием, ни глубиной мысли, но слова его очаровывают. Это зависит от силы исходящего из человека Оджаса. Каждое движение, производимое им, могущественно.

Все человечество обладает большим или меньшим количеством накопленного им Оджаса, и все силы, действующие в обществе, достигая высшей обработки, становятся Оджасом. Вы должны помнить, что все дело тут только в преобразовании. Сила, действующая вне тела, как электричество и магнетизм, изменяется во внутреннюю силу; сила же, которая действует как мускульная энергия, изменяется в Оджас. Йоги говорят, что та часть человеческой энергии, которая выражается как производительная энергия в соответствующих отправлениях, мыслях и т. д., когда она обуздана и подчинена, легко

изменяется в Оджас; а так как низший центр и есть тот, который руководит всеми этими отправлениями, то йог этому центру и оказывает особенное внимание. Он старается овладеть всей производительной энергией и превратить ее в Оджас. Только целомудренный мужчина или женщина могут заставить Оджас подняться и скопиться в мозгу. Вот почему целомудрие рассматривалось всегда как высшая добродетель; человек чувствует, что, если он не целомудрен, духовность его уходит, и он теряет как умственную, так и могущественную нравственную жизненную силу. Вот почему во всем мире, у всех религиозных орденов, производивших умственных гигантов, вы всегда находите стремление настаивать на целомудрии. Вот почему появились монахи, отказывающиеся от брака. Необходимо быть вполне целомудренным мыслью, словом и делом. Без этого упражнение в Раджа-Йоге опасно и может привести к умопомешательству. Если люди упражняются в Раджа-Йоге и в то же время ведут нечистую жизнь, как могут они ожидать стать йогами?

## Глава 6

### **ПРАТЬЯХАРА И ДХАРАНА**

Следующая ступень называется Пратьяхара. Что это такое? Мы знаем, как получаются наши восприятия. Для получения их мы имеем, во-первых, внешние орудия, потом внутренние органы, действующие в теле через посредство мозговых центров, и затем сознание. Когда все они функционируют вместе и их деятельность находится в связи с каким-нибудь внешним предметом, тогда мы сознаем этот предмет. Но сосредоточить сознание и соединить его только с одним органом вещь очень трудная; сознание есть раб.

Мы слышим, как по всему свету учат: будь добр, будь добр, будь добр. Едва ли найдется в какой-нибудь стране света ребенок, которому бы не говорили – не кради, не лги; но никто не говорит ребенку, как он может удержаться от этого. Разговоры тут никогда не помогут. И почему ему не стать вором? Мы ведь не учим его, как не красть, а только говорим: "не кради". Только когда мы научим его управлять сознанием, мы действительно окажем ему помощь. Все действия внутренние и внешние происходят тогда, когда сознание соединяется с известными центрами, называемыми органами. Добровольно или невольно оно стремится соединиться с этими центрами, и вот почему люди делают неразумные дела и чувствуют несчастья, которых не было бы, если б сознание было подчинено нашей воле. Какой был бы результат управления сознанием? Оно не соединялось бы само с центрами восприятия, и, следовательно, чувства и желания зависели бы от нас. Это ясно. Но возможно ли? Вполне возможно. Вы видите это и в настоящее время: целители верою учат людей не признавать страдания, боли, зла; их философия несколько запутана, но она есть часть Йоги, на которую они как-то набрали. В тех случаях, где им удалось заставить кого-нибудь освободиться от страдания, отрицая его, они на самом деле научили части Пратьяхары, так как сделали сознание пациента достаточно сильным, чтобы отвергнуть свидетельство чувств. Гипнотизеры подобным же образом своим внушением возбуждают в пациенте на некоторое время род болезненной Пратьяхары. Так называемое гипнотическое внушение может действовать только на больное тело и затемненное сознание. И пока оператору посредством устремленного пристального взгляда или другим

образом не удалось привести сознание субъекта в некоторое болезненное пассивное состояние, его внушения не действительны.

Управление центрами, устанавливаемое на время в гипнотическом пациенте или пациенте лечения верою, заслуживает в высшей степени порицания, потому что оно ведет его к окончательной гибели. Это не действительное управление мозговыми центрами силою своей собственной воли, но как бы ошеломление сознания пациента на данное время внезапными ударами, которые наносит ему воля другого. Это обуздание бешеного бега горячих коней не посредством вожжей и мускульной силы, но скорее посредством просьбы другому нанести им тяжелые удары по головам, чтобы ошеломить их и сделать на время покорными. При каждом из этих процессов человек, подвергающийся им, теряет часть своей умственной энергии, и его сознание, вместо того чтобы приобрести способность управлять, становится бесформенной бессильной массой; единственный конец такого пациента – дом умалишенных.

Всякая попытка управлять произвольно, не посредством собственного сознания, не только губительна, но и нецелесообразна. Цель каждой души свобода, господство; свобода от рабства материи и сознания, господство над внешней и внутренней материей. Вместо того чтобы вести к этому, каждый волевой ток со стороны другого лица, в какой бы форме он ни влиял на меня, – в виде ли прямого управления моими органами, или как побуждение меня управлять ими в болезненном состоянии, – только прибавляет лишнее звено к уже существующей тяжелой цепи зависимости от прежних мыслей, прежнего суеверия. Поэтому остерегайтесь позволять другим управлять вами; остерегайтесь, как бы вы сами по незнанию не принесли другим гибели. Правда, некоторым удается приносить на время пользу многим, давая новое направление их склонностям; но в те же время они миллионам приносят гибель, бессознательно рассеивая кругом гипнотические внушения и возбуждая в мужчинах и женщинах те болезненные пассивные гипнотические условия, которые делают их, наконец, почти лишенными воли. Всякий, кто предлагает кому-нибудь слепо верить, или кто увлекает за собою человечество, подчиняя его своей могущественной воле, приносит вред человечеству, хотя, может быть, и ненамеренно.

Поэтому пользуйтесь своим собственным умом, управляйте телом и сознанием сами, помните, что, если вы не больной субъект, никакая посторонняя воля не может действовать на вас, и избегайте всякого, кто велит вам слепо верить, как бы велик и добр он ни был. По всему свету существовали пляшущие, прыгающие и воюющие секты, которые, благодаря своим пению, пляскам и проповедям, распространялись подобно заразе; они также подходят под эту рубрику. Они оказывают временно замечательное влияние на впечатлительных людей, но, увы, часто приводят к вырождению впоследствии целых рас. Да, здоровее для индивидуума или расы остаться злыми, чем сделаться по-видимому добрыми посредством такого болезненного внешнего влияния. Сердце замирает, когда подумаешь о массе зла, причиненного человечеству такими неотчетливыми, хотя бы и благонамеренными религиозными фанатиками. Они не понимают, что сознания, достигающие, по-видимому, под их внушениями, сопровождаемыми музыкой и молитвами, внезапного духовного подъема, становятся пассивными, болезненными, бессильными, открытыми всяким чужим внушениям, как бы пагубны они ни были.

Мало думают эти невежественные заблуждающиеся люди о том, что в то время, как они приходят в восторг от своей чудесной силы переделывать людские сердца, – силы, по их мнению ниспосланной им неким существом, живущим над облаками, – они сеют семена будущего бессилия, преступления, сумасшествия и смерти. Берегитесь же всего, что отнимает вашу свободу. Знайте, что это опасно, и избегайте его всеми средствами, какие в вашей власти.

Тот, кто достиг способности по желанию соединять или разъединять свое сознание с нервными центрами, усвоил Пратъяхару, которая значит "собрание к", обуздание стремящихся к внешнему сил сознания, освобождение его от рабства чувств. Когда мы сумеем достигнуть этого, мы будем действительно обладать характером; только тогда мы сделаем серьезный шаг к свободе, а до того мы только машины.

Как трудно управлять сознанием! Его очень удачно уподобляли сошедшей с ума обезьяне. Была одна обезьяна, беспокойная по натуре, как все обезьяны. Но кому-то этого показалось мало, и он напоил ее допьяна вином, отчего она стала еще беспокойнее. Затем ее ужалил скорпион. Когда человек ужален скорпионом, он целый день прыгает; очевидно, и бедная обезьяна оказалась в условиях худших, чем прежде. В довершение несчастья, в нее вселился демон. Какой язык в состоянии описать необузданное буйство этой обезьяны! Человеческий ум подобен этой обезьяне. Беспреданно деятельный по своей собственной натуре, он опьяняется вином желаний, и смятение его увеличивается. После того как желания овладели им, следует укус скорпиона зависть к другим, которых желания исполняются, и после всего сознанием овладевает демон гордости, заставляющий его считать себя выше всех. Как трудно управлять таким сознанием!

Первый урок поэтому состоит в том, чтобы видеть некоторое время спокойно и дать сознанию волю. Сознание постоянно бурлит, оно похоже на эту скачущую обезьяну. Дайте обезьяне прыгать, сколько она может, а сами ждите и наблюдайте. Знание есть сила, говорит пословица, и это верно. Пока вы не знаете, что делает сознание, вы не можете управлять им; отпустите же ему совсем поводья. Много самых низких мыслей может прийти в него, и вы будете удивлены, что такие мысли могут явиться у вас. Скоро, однако ж, вы заметите, что с каждым днем капризы сознания становятся слабее и слабее, что с каждым днем оно успокаивается.

В первые месяцы вы найдете, что в вашем сознании будет, положим, тысяча мыслей. Позже увидите, что число их уменьшится, может быть, до семисот, а спустя еще несколько месяцев их будет все меньше и меньше, пока наконец сознание не станет вполне подчинено воле. Но для этого нужно терпеливо упражняться каждый день. Как только пар пущен, машина двигается, и когда перед вами есть предметы, мы их воспринимаем; поэтому если человек желает доказать, что он не машина, он должен доказать, что ничто им не управляет. Управление сознанием и не дозволение ему соединиться с нервными центрами есть Пратъяхара. Как упражняться в ней? Это упражнение требует долгой работы, и только после постоянных терпеливых усилий в течение годов мы можем достигнуть успеха. От соблюдения того же условия зависит успех и следующего урока.

После того как вы некоторое время упражнялись в Пратъяхаре, приступайте к следующей ступени – Дхаране, задержанию сознания на известных пунктах. Что значит задержание сознания на известных пунктах? Принуждение сознания чувствовать известные части тела с исключением других. Например, старайтесь чувствовать только руку, с исключением других частей тела. Когда Читта, или умственная материя, задержана и ограничена известным местом, это называется Дхарана. Дхарана может быть разного рода. Для успеха в ней всегда полезно прибегнуть к помощи воображения. Например, можно заставить сознание сосредоточиться на одной точке в сердце, но это очень трудно; легко вообразить в сердце полный лучезарного света лотос и направить сознание на него, или думать о лотосе в мозгу, как полном свете, или о различных упомянутых раньше нервных центрах в Сушумне.

Йог должен всегда упражняться. Он должен стараться жить один; общество различного рода людей развлекает ум; он не должен много говорить, потому что разговоры развлекают ум; ни работать много, потому что слишком усиленная работа также развлекает ум. Сознанием нельзя управлять после целого дня тяжелой работы. Человек, решившийся на все это, становится йогом. Благодетельное влияние упомянутых упражнений таково, что даже самое малое, что вы сделаете в этом направлении, принесет вам огромную пользу. Они никому не повредят, но каждому будут полезны. Прежде всего они понизят ваше нервное возбуждение, принесут спокойствие, сделают вас способными видеть вещи более ясно. Одним из первых признаков успеха будет улучшение здоровья и прекрасный голос – все недостатки в голосе исчезнут. Это будет одним из первых результатов в числе многих других. Те, кто усердно упражняется, заметят, кроме того, много других признаков. Иногда они будут слышать звуки, подобные отдаленному звону колоколов, сливающиеся и производящие в ухе впечатление одного непрерывного звука, иногда будут видеть как бы маленькие светлые пятна, плавающие и становящиеся больше и больше. Когда вы начнете испытывать это, знайте, что вы очень быстро подвигаетесь вперед. Те, кто хочет быть йогом и упражняются очень усердно, должны сначала держать легкую диету. Желающие же делать очень быстрые успехи достигнут этого скорее, если будут в состоянии прожить несколько месяцев, питаясь только молоком и продуктами хлебных растений. Строгая диета для них абсолютно необходима. Но те, кто хочет только слегка упражняться, при ежедневной деловой жизни, пусть не позволяют себе объедаться, есть же могут все, что им нравится.

По мере того как ваш организм будет становиться утонченнее, вы начнете замечать, что самые ничтожные причины выводят вас из равновесия: каждый лишний или недостающий кусочек пищи расстроит весь ваш организм. Но это продолжится только до тех пор, пока вы не достигнете полного управления собою, после чего можете есть все, что угодно. Вы увидите, что, когда начнете сосредоточиваться, падение булавки покажется вам похожим на удар молнии, проходящей через ваш мозг. Органы станут тоньше и восприятие тоньше. Это ступени, через которые необходимо пройти, и все, кто настойчив, будут иметь успех. Не спорьте и не доказывайте разумность ваших стремлений. Что толку в пустых словопрениях? Они только выводят ум из равновесия и смущают его. Вашу цель надо осуществить, а разве вы достигнете этого болтовней? Итак, оставьте все напрасные разговоры и читайте только те книги, которые написаны людьми прозревшими.



Будьте подобны жемчужной устрице. Есть хорошенькая, подходящая сюда индийская басня. В ней говорится, что, если после восхода звезды Свати идет дождь и капля его попадет в устрицу, эта капля становится жемчужиной. Устрицы знают это и, когда на небе блестит эта звезда, выходят на поверхность и ждут, чтоб схватить драгоценную каплю дождя. Когда капля попадает в раковину, устрица быстро закрывает ее и погружается на дно моря, чтобы там терпеливо переработать эту каплю в жемчужину. Нам нужно быть похожими на нее: сначала слушать, потом понять и затем, отбросивши все, отвлекающее нас от цели, запереть наше сознание для внешних влияний и предаться развитию истины внутри нас. Хватаясь за идею только ради ее новизны и потом бросая ее для другой, более новой, мы подвергаемся опасности растратить нашу энергию. Принимайтесь за одно, исполняйте раз заданное себе, стремитесь к цели и не оставляйте ее раньше, чем увидите ее осуществление. Только тот, кто может помешаться на одной идее, увидит свет. Те, которые только понемножку берут то здесь, то там, никогда ничего не достигнут. Они могут на мгновение напрячь свои нервы, но этим у них и кончается. Они будут рабами в руках природы и никогда не станут выше чувств.

Те, которые действительно желают быть йогами, должны раз и навсегда отказаться от разбрасывания. Остановитесь на одной идее. Сделайте эту идею вашей жизнью; пусть она грезится вам во сне; думайте о ней, живите ею. Пусть мозг, мускулы, нервы, каждая часть вашего тела будут полны этой идеей, и совершенно отбросьте всякую другую. Это путь к успеху, и этим путем образуются великие гиганты духа. Другие – только простые говорильные машины. Если мы действительно желаем быть счастливыми и делать счастливыми других, мы должны уйти вглубь и с первого же шага не смущать сознания и не иметь общения с людьми, идеи которых вносят смуту. Каждый из вас знает некоторых людей, некоторые места, некоторую пищу, которые отталкивают вас; избегайте их. Те же, кто хочет достигнуть самого высшего состояния, должны избегать всякого общества, хорошего и дурного. Упражняйтесь усердно; останетесь ли вы живы или умрете, это не важно. Вы должны погрузиться в это дело и работать, не думая о результатах. Если вы достаточно смелы, в шесть месяцев вы сделаетесь совершенным йогом; разбрасываясь же и беря от всего понемногу, не достигнете ничего высшего. От того, что вы пройдете только курс упражнений, не будет никакой пользы. Для тех, кто полон Тамаса, невежествен и туп, чье сознание никогда не сосредоточивается на одной идее, кто жаждет чего-нибудь только для развлечения, для них религия и философия простые забавы. Они обращаются к религии как к развлечению, и только развлечение и получают. Такие не настойчивы. Они слышат разговор, интересуются им, а затем идут домой и все забывают. Для достижения успеха необходима страшная настойчивость, страшная воля. "Я выпью океан". "По моей воле распадутся горы", – говорит настойчивая душа. Имейте этот род энергии, этот род воли, работайте упорно, и вы достигнете цели.

## Глава 7

### ***ДХЬЯНА И САМАДХИ***

Мы окончили беглый обзор различных ступеней Раджа-Йоги, исключая самой высшей, – упражнения в сосредоточении, – составляющей конечную цель, к

которой имеет в виду привести нас Раджа-Йога. Как человеческие существа, мы видим, что все наше знание, называемое рациональным, коренится в сознательности. Я сознаю этот стол, сознаю ваше присутствие и т.д.; это и дает мне знать, что вы здесь, что стол здесь и что предметы, которые я вижу, чувствую и слышу, находятся здесь. Но в то же время очень большую часть моего существования я не сознаю – никто не сознает различных внутренних органов своего тела, различных частей мозга, всего мозга и других подобных предметов.

Когда я ем пищу, я делаю это сознательно; когда же усваиваю ее, я этого не сознаю. Пища перерабатывается в кровь, и из крови вырабатываются различные части моего тела бессознательно, но тем не менее все это делается мною. Не может быть двадцати лиц в одном моем теле. Откуда я, однако, знаю, что это делаю я, а не кто-нибудь другой? Можно ведь, пожалуй, утверждать, что мое дело только есть пищу, а усвоение ее и вырабатывание тела из крови делается за меня кем-нибудь другим. Этого не может быть, так как легко доказать, что почти все действия, которых мы теперь не сознаем, могут быть опять подняты до уровня сознательности. Сердце, по-видимому, не зависимо от нашей воли: никто из нас не может управлять им; оно бьется само по себе. Но упражнением человек может даже сердце подчинить себе до такой степени, что оно станет биться по желанию медленно или скоро, или почти остановится. Почти каждая часть тела может быть приведена к подчинению. Что это показывает?

Это показывает, что те действия, которые находятся под сознанием, производятся также нами, только мы производим их бессознательно. Итак, мы имеем два уровня, на которых работает человеческое сознание. Первый уровень сознания тот, в котором все действия всегда сопровождаются самочувствием; за ним следует уровень низшего порядка, где действия, не сопровождаемые самочувствием, бессознательны. Та часть работы сознания, которая не сопровождается самочувствием, есть бессознательная работа, а та часть, которая сопровождается самочувствием, есть сознательная работа. У низших животных бессознательная работа называется инстинктом. У высших и у самого высшего животного, человека, вторая часть, сопровождаемая самочувствием, преобладает и называется сознательной работой.

Но здесь еще не конец. Существует еще высший уровень, на котором может работать сознание. Оно может идти дальше. Подобно тому, как бессознательная работа ниже сознания, есть другая работа выше сознания и также не сопровождаемая самочувствием. Самочувствие присуще только среднему уровню. Когда сознание выше или ниже его пределов, нет никакого чувства своего Я, и все-таки сознание работает. Когда сознание поднимается выше пределов самосознания, оно называется Самадхи, или сверхсознательностью. Как, однако, мы знаем, что человек в Самадхи не приходит в состояние ниже своего сознания, не опускается, вместо того, чтобы идти выше? В обоих ведь случаях работа не сопровождается самочувствием. Ответ следующий: о том, что ниже и что выше, мы узнаем по последствиям, по результатам действия. Когда человек впадает в глубокий сон, он вступает на уровень ниже сознания. Он все время вырабатывает тело, дышит, быть может, двигает во сне тело, без сопровождающего самочувствия; он бессознателен и, просыпаясь, остается тем же человеком, каким заснул. Сумма знания, которую он имел до того, как заснул, остается та же самая, она несколько не

увеличилась; не произошло никакого просветления. Но если человек приходит в Самадхи, то, если он и входил в нее глупым, он выходит мудрецом.

Что производит эту разницу? Из одного состояния человек выходит тем же самым, каким входил в него, а выходя из другого состояния, становится просветленным, мудрецом, пророком, святым; весь его характер меняется, его жизнь изменяется, просветляется. Таковы следствия. А раз следствия различны, причины должны быть тоже различны. Так как просветление, с которым человек возвращается из Самадхи, гораздо выше того, которое может быть получено от бессознательного состояния, и даже гораздо выше, чем то, которое может быть достигнуто размышлением в сознательном состоянии, то оно должно поэтому быть сверхсознательным; почему Самадхи и называется сверхсознательным состоянием.

Вот вкратце понятие о Самадхи. Какое же его применение? Применение следующее. Поле разума, или сознательных действий мысли, узко и ограничено. Существует только маленький круг, внутри которого должен действовать человеческий разум. Рассудок не может идти за пределы его. Всякая попытка идти дальше невозможна. Тем не менее за этим кругом рассудка лежит все то, что человечество считает самым дорогим. Все эти вопросы: бессмертна ли душа? есть ли Бог? есть ли высший разум, управляющий этой вселенной? – все они за пределами сферы рассудка. Рассудок не может никогда ответить на эти вопросы. Что говорит рассудок? Он говорит: я агностик, я не знаю: да или нет. Однако эти вопросы так важны для нас! Без прямого ответа на них человеческая жизнь невозможна. Все наши этические теории, все наши нравственные положения, все, что есть хорошего и великого в человеческой природе, все это вылилось из ответов, полученных из-за пределов этого круга. Поэтому-то в высшей степени важно иметь ответы на эти вопросы. Если жизнь есть только нечто маленькое, пятиминутное, если вселенная только случайное соединение атомов, тогда почему должен я делать добро другим? Зачем нужно милосердие, справедливость, сочувствие? Самое лучшее, к чему надо было бы стремиться в этом мире, было бы "убирать сено каждому для себя, пока солнце светит". Если нет надежды на будущее, зачем я стану любить ближнего, а не перережу ему горло? Если нет ничего дальше, если нет свободы, а только неумолимые, бездушные законы, я должен бы стараться только сделать себя счастливым здесь. Вы встретите людей, которые говорят в настоящее время, что для них основанием всей нравственности служат соображения о пользе. Что это за основание? Доставить наибольшее количество счастья наибольшему числу. Но зачем я стану это делать? Почему бы мне не причинять самое большое несчастье наибольшему числу, если это служит моим целям? Как ответят утилитарианцы на этот вопрос? Откуда они знают, что правильно и что нет? Я побуждаюсь моими желаниями к счастью и выполняю их; это в моей природе, и я не знаю ничего больше. Я имею желания и должен удовлетворять их. На что же вам жаловаться? Откуда все эти истины относительно человеческой жизни, морали, бессмертной души, Бога, любви и симпатии; относительно того, чтобы быть добрым, а главное относительно того, чтобы не быть эгоистом?

Вся этика, все человеческие действия и все человеческие мысли держатся на этой одной идее неэгоизма; вся идея человеческой жизни может быть выражена в этом одном слове "неэгоизм". Но зачем нам быть себелюбивыми? Где для меня необходимость, силы, возможность быть

неэгоистом? Почему я должен быть таким? Вы называете себя разумным человеком, утилитарианцем; но, если вы не указываете мне причины, я скажу, что вы неразумны. Покажите мне причину, почему я не должен быть эгоистом. Почему я не должен быть похож на зверя, действующего без разума? Это может быть хорошо в поэзии, но поэзия не основание. Покажите мне основание. Почему я должен быть неэгоистичен, и почему я буду добр? Потому, что такой-то и такая-то это говорят? Это для меня ничего не значит. Где эта польза моего неэгоизма? Если пользой считается наибольшее количество счастья, моя польза заключается в том, чтобы быть эгоистом. Я могу достигнуть наибольшего количества счастья, обманывая и губя других. В чем же ответ? Утилитарианец никогда не даст его. Ответ же в том, что этот мир есть только капля в бесконечном океане, одно звено в бесконечной цепи. Но откуда те, кто проповедует неэгоизм и учит ему человеческий род, добыли эту идею? Мы знаем, что она явилась у них не инстинктивно: животные, которые имеют инстинкт, не знают ее. И не рассудком она добыта: рассудок не знает ничего об этих идеях. Откуда же она взялась?

Изучая историю, мы находим один факт, согласно признаваемый всеми великими учителями религии, каких когда-либо имел мир: все они заявляли, что получили эти истины свыше; только многие из них не знали, в каком состоянии они сами находились, когда получили их. Например: один говорит, что ангел сошел к нему в виде человеческого существа с крыльями и сказал: "Слушай, человек, вот откровение". Другой говорит, что ему являлось светлое существо – Дева. Третий, что он видел во сне своего предка, сообщившего ему то, что он передает, и больше он ничего не знает. Но у всех общее одно – то, что они видели ангелов, или слышали голос Бога, или видели удивительный сон. Все заявляют, что знание они получили свыше, а не сами додумались до него. Чему же учит наука Йога? Она учит, что они совершенно правы, утверждая, что все их знания получены не путем их собственных размышлений, и вместе с тем объясняет, что эти знания получились не от кого-либо другого, а из глубины их самих.

Йога учит, что сознание само имеет высшую сравнительно с рассудком форму сверхсознательного состояния, и что, когда сознание достигает этого высшего состояния, тогда человек становится обладателем знания высшего, чем рассудочное, обладателем метафизического знания, которое выше всякого физического знания. Человек, развивший свое сознание до высшего состояния, становится обладателем метафизического и трансцендентального знания. Но в то же состояние, высшее сознательного и недоступное обыкновенной человеческой природе, человек, не имеющий о нем ни малейшего представления, может иногда прийти случайно, как бы натолкнуться на него. При этом те трансцендентальные знания, которые он выносит из этого состояния, он обыкновенно считает полученными извне. Этим объясняется, почему вдохновение, или трансцендентальное знание, может быть одним и тем же в разных странах, но в одной стране оно выдается за пришедшее от ангела, во второй от Девы и в третьей от Бога. Что это значит? Это значит, что сознание получает знание из своей собственной природы, но что в каждом случае источник знания объясняется согласно вере и воспитания лица, которое его получило. Суть в том, что эти различные люди приходили в сверхсознательное состояние случайно, не понимая его.

Йога говорит, что случайно впасть в это состояние очень опасно. Во многих случаях является опасность повредить мозг. Как общее же правило вы заметите, что как бы велики не были люди, приходившие в это сверхсознательное состояние случайно, не понимая его, они ходят ощупью, во тьме, и попутно со знаниями у них встречаются всегда некоторые странные суеверия. Кроме того, они подвержены галлюцинациям. Магомет, например, рассказывает, что ангел Гавриил приходил к нему однажды в пещеру и посадил его на небесного коня Гарака, на котором они посетили небеса. Но вместе с тем Магомет высказал и несколько поразительных истин. Если вы прочтете Коран, то найдете в нем наиболее удивительные истины смешанными с подобными суевериями. Как объяснить это? Этот человек был несомненно вдохновлен, но на вдохновение он как бы случайно натолкнулся. Он не был выработанный упражнениями йог и не знал оснований, в силу которых действовал. Подумайте о добре, которое сделал для мира Магомет, и о громадном зле, причиненном его фанатизмом; подумайте о миллионах умерщвленных вследствие его учения, матерях, лишенных детей, осиротевших детях, целых разрушенных странах, миллионах за миллионами убитого народа. Изучая жизнь всех подобных великих учителей, мы находим, что они подвергались такой опасности, но в то же время видим, что все они были вдохновлены. Каким бы путем ни входил пророк в сверхсознательное состояние, только всякий раз, как он достигал этого состояния простою силою возбуждения, одним лишь подъемом своей экзальтированной натуры, он выносил из него некоторые истины, но также и некоторый фанатизм, некоторое суеверие, которые причиняли миру столько же зла, сколько величие его учения приносило добра.

Чтобы разобраться в той массе несообразностей, которая называется человеческой жизнью, нам необходимо возвыситься над своим рассудком; но мы должны делать это научно, медленно, правильно упражняясь и отбросив всякое суеверие. Приниматься за это следует совершенно так же, как за всякую другую науку: мы должны принять за основание рассудок и следовать за ним до тех пор, пока он будет вести нас; а когда рассудка окажется недостаточно, он сам укажет нам путь к высшему уровню. Поэтому каждый раз, как вы слышите, что человек говорит: "На меня нашло вдохновение", и затем болтает неразумный вздор, не обращайтесь на него внимания. Почему? Потому, что три состояния сознания – инстинкт, разум и сверхсознательность, или несознательное, сознательное и сверхсознательное состояние, – принадлежат одному и тому же сознанию. В человеке нет трех сознаний, но одно развивается в другое. Инстинкт развивается в рассудок, а рассудок в трансцендентальное сознание. Поэтому одно никогда не противоречит другому. Итак, когда бы вы ни встретились с дикими утверждениями, которые противоречат человеческому рассудку и здравому смыслу, отвергайте их без всякой боязни, потому что настоящее вдохновение никогда не противоречит рассудку, но только дополняет его. Вы знаете изречение великого Пророка: "Я пришел не разрушить, но дополнить". Совершенно так же и вдохновение всегда приходит, чтоб дополнить рассудок, и всегда строго согласуется с ним. Все же, что противоречит рассудку, – знайте, – это не вдохновение.

Все различные ступени Йоги имеют целью привести нас к сверхсознательному состоянию, или Самадхи. В высшей степени важно усвоить себе, что вдохновение в такой же мере свойственно каждой человеческой натуре, как оно было свойственно древним пророкам. Эти пророки не были исключением; они были совершенно такими, как вы или я. Они были только великие йоги. Они

достигли сверхсознательности; но и вы и я можем достигнуть того же. Они вовсе не были особенными людьми. Простой факт, что один человек когда-нибудь достиг такого состояния, доказывает, что и для всякого человека оно возможно. И не только возможно, но каждый человек обязан стремиться достигать такого состояния, и в этом-то и состоит религия. Опыт есть единственный наш учитель. Мы можем толковать и рассуждать всю нашу жизнь и никогда не поймем ни одного слова истины, пока сами не убедимся в ней опытом. Вы не можете рассчитывать сделать человека хирургом, только дав ему несколько книг. Вы не можете удовлетворить мое желание познакомиться с какой-нибудь страной, показывая мне карту; я должен видеть самую страну. Карты могут возбудить во мне лишь интерес к получению более полных сведений; большого значения они не имеют.

Всякое исключительное пристрастие к книгам только ослабляет человеческий ум. Можно ли представить себе более ужасное богохульство, чем сказать, что полное знание о Боге заключается в этой или той книге? Как смеют люди называть Бога бесконечным и в то же время пытаться заключить Его в переплет маленькой книги? Миллионы народа были убиты за то, что не верили тому, что говорят книги: за то, что не хотели признать, что полное знание о Боге заключается внутри переплета одной книги. Конечно, такие убийства и истребления – теперь дело прошлого, но мир все еще ужасно связан верою в книги.

Чтобы достигнуть сверхсознательного состояния научным путем, мы должны пройти через те различные ступени Раджа-Йоги, которым я учил вас. После Пратьяхары и Дхараны, о которых я говорил вам в последней лекции, мы приходим к Дхьяне, размышлению. Когда сознание привыкло удерживаться сосредоточенным на известном внутреннем или внешнем пункте, оно приобретает способность как бы непрерывного течения по направлению к этому пункту. Это состояние называется Дхьяна. Когда сила Дхьяны настолько напряжена, что мы в состоянии отбросить внешнюю часть восприятия и удерживать созерцание только на внутренней части, значении, – это состояние называется Самадхи. Дхарана, Дхьяна и Самадхи – вместе называются Самьяма. Если сознание может сначала сосредоточиться на одном предмете, затем оставаться в этом сосредоточении некоторое время и наконец, продолжая сосредоточение, остановиться только на одной внутренней части восприятия, следствием которого было представление о предмете, все придет к подчинению такому сознанию.

Созерцательное состояние есть высшее состояние существования. Пока есть желания, никакое реальное счастье невозможно. Только созерцательное наблюдение предметов, подобное как бы отношению свидетеля к событию, приносит вам действительное наслаждение и счастье. Животные находят свое счастье в чувствах, человек в своем разуме, а Бог в духовном созерцании. Только для души, достигшей созерцательного состояния, мир становится действительно прекрасным. Для того, кто ничего не желает и не отождествляет себя ни с чем, бесконечные изменения природы представляют одну сплошную панораму красоты и величия.

В Дхьяне, или размышлении, нам станет вполне ясно следующее. Мы слышим звук. Здесь, во-первых, имеется внешнее колебание, во-вторых, – нервное движение, которое приносит его к сознанию, в-третьих, – реакция со стороны

сознания, вместе с которой является представление о предмете, послужившем внешней причиной этих различных изменений, от колебания воздуха до умственной реакции. Эти три процесса называются в Йоге: Шабда (звук), Артха (значение) и Джняна (знание). На языке физиологии они называются: колебание воздуха, движение в нервах и мозгу и умственная реакция. В настоящее время эти три различных процесса настолько у нас смешались, что стали совершенно неразличимы. Действительно, мы не можем теперь воспринимать ни одной из этих причин; мы только видим следствие всех трех и называем его внешним предметом. Но так как всякое восприятие включает в себе все эти три причины, то нет никакого основания думать, что мы ни при каких условиях не в состоянии различать их.

Когда посредством предварительных упражнений наше сознание укрепитя и будет вполне подчинено нам, и мы приобретем способность тонкого восприятия, тогда следует перейти к упражнению сознания в созерцании. Созерцание должно иметь своим предметом сначала грубые явления, а затем медленно подниматься к более и более тонким, пока не станет беспредметным; сначала оно должно быть направлено на восприятие внешних причин ощущений, потом – внутренних движений и затем – реакции сознания. Когда оно достигнет познавания внешних причин ощущений, как таковых, оно приобретет способность видеть все тонкие материальные существования, все тонкие тела и формы. Достигнув способности воспринимать внутренние движения, как таковые, оно будет в состоянии управлять всеми умственными волнами в себе и в других, даже раньше, чем эти волны преобразуются в физические силы. А когда оно сделается способным воспринимать умственную реакцию, как таковую, йог приобретает знание всего, так как всякий чувственный предмет и всякая мысль есть результат этой реакции. Тогда он как бы увидит настоящие основания своего сознания и станет полным его властелином. Йог приобретет разные чудесные способности; но, если он соблазнится искушением воспользоваться какою-нибудь из них, путь к дальнейшему совершенствованию будет для него загражден. Таковы гибельные последствия погони за наслаждениями. Но, если он достаточно тверд, чтобы отречься даже от пользования этими чудесными способностями, он достигнет цели Йоги – совершенного подавления воли в океане сознания. Тогда величие его души, не затемненное никакими развлечениями сознания или движениями тела, воссияет в полном блеске, и йог увидит, наконец, себя, каков он есть и каким всегда был, – всеведущим, бессмертным и вездесущим.

Самадхи свойственно всякому человеку, больше того, всякому животному. Начиная с самого низшего животного до самого высшего ангела, каждый рано или поздно должен придти к этому состоянию, и тогда, и только тогда, ему станет доступна религия. А все это время, что же мы делаем? Мы только стремимся к этому состоянию. Пока нет никакой разницы между нами и тем, кто не имеет никакой религии, потому что у нас не было личного опыта. А если упражнения в сосредоточении не приведут нас к этому опытному познанию, какая тогда от них польза? Усердно выполняемые, они, наверно, приведут к желаемой цели, потому что каждая из ступеней к достижению Самадхи строго обдуманна, надлежащим образом выработана и составлена вполне научно. Когда же цель будет достигнута, прекратятся все горести, исчезнут все страдания, последствия поступков будут уничтожены, и душа делается свободною навеки.

### **РАДЖА-ЙОГА ВКРАТЦЕ**

#### **Конспект Раджа-Йоги, свободно переведенный из Курма-Пураны**

Огонь Йоги сжигает клетку греха, которая окружает человека. Знание становится очищенным, и Нирвана достигается непосредственно. От Йоги приходит знание; знание в свою очередь помогает упражнению в Йоге. Тот, кто совмещает в себе Йогу и знания, угоден Богу. Те, кто упражняются в Маха-Йоге, один ли раз в день, или два, или три раза в день, или постоянно, – знайте, – это боги. Йога делится на две части. Одна называется Абхава и другая – Маха-Йога. Размышление о себе, как о нуле и лишенном свойств, называется Абхава. Йог посредством каждой из них познает свое "Я". Та Йога, в которой кто-нибудь видит себя полным блаженства, лишенным всякой нечистоты и соединившимся с Богом, называется Маха-Йога. Другие Йоги, о которых мы читали и слышали, не стоят и частички этой великой Брахма-Йоги, в которой йог видит себя и всю вселенную, как Самого Бога. Эта есть самая высшая из всех Йог.

Раджа-Йога состоит из следующих ступеней: Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Ямой называется непричинение кому бы то ни было вреда, правдивость, некорыстолобие, целомудрие, принятие чего бы то ни было от другого. Она очищает сознание, Читту. Непричинение никогда страдания никакому живому существу ни мыслью, ни словом, ни делом есть то, что называется Ахимса – непричинение вреда. Нет высшей добродетели, чем непричинение вреда. Нет высшего счастья, чем когда человек достиг состояния непричинения вреда никакому творению. Посредством правдивости мы приобретаем силу. Правдивостью достигается все; на правдивости основано все. Рассказать факты, как они есть, – это правдивость. Не брать чужого хитростью или силой называется Астейя – нестяжание. Целомудрие в мысли, слове и деле, всегда и при всех условиях, есть то, что называется Брахмачарья. Принятие никаких подарков от других, даже если отказывающийся от этого ужасно страдает, есть то, что называется Апариграха. Когда человек получает подарок от другого, согласно этой теории, его сердце становится нечистым, он унижается, теряет свою независимость, становится связанным и доступным чужому влиянию. Следующие ступени помогают успехам в Йоге. Нияма – выработка постоянных привычек и приемов, Тапас – строгость, Свадхьяя – прилежное повторение священных слов, Сантоша – удовлетворенность, Шауча – чистота, Ишварапранидхана – молитва. Пост или другой способ подчинения тела называется физическим Тапасом.

Повторение Вед или других Мантр, которыми очищается телесная материя (Саттва), называется упражнением – Свадхьяя. Есть три рода повторения Мантр: один называется устным, другой – полуустным и третий – умственным. Устный, или внятный, есть самый низший, а умственный есть высший из всех. Повторение, настолько громкое, что его может слышать всякий, есть устное; следующее есть то, когда органы только начинают вибрировать, но никакого звука не слышно, – другой человек, сидящий возле, не может слышать, что говорится. Тот, в котором нет никакого звука, а только умственное повторение священного слова и в то же время размышление о его значении, называется



"умственным бормотанием" и есть самое высшее. Мудрецы говорят, что есть два рода очищения: наружное и внутреннее. Очищение тела производится водой, землей или другими материалами, – это наружное очищение, как, например, купанье и т.п. Очищение ума правдивостью и всеми другими добродетелями есть то, что называется внутренним очищением. Оба необходимы. Недостаточно, если человек будет чист внутренне, а наружно грязен. Когда обе недостижимы, внутренняя чистота важнее; но никто не может быть йогом, если не соблюдает обеих.

Молитва заключается в прославлении Бога, в памятовании Его и в преданности Ему. Мы говорили о Яме и Нияме; дальше идет Пранаяма. Прана значит жизненные силы в собственном теле, Яма значит управление ими. Есть три сорта Пранаямы: простейшая, средняя и высшая. Все Пранаямы делятся на две части: одна называется наполнение, другая опорожнение. Если вы начинаете с двенадцати секунд – это низшая Пранаяма; если начинаете с двадцати четырех секунд – это средняя Пранаяма; самая высшая та, которая начинается с тридцати шести секунд. Та Пранаяма, при которой появляется сначала испарина, потом дрожание тела, а затем человек быстро поднимается на ноги и душа его испытывает невыразимое блаженство, есть самая высшая Пранаяма. Есть Мантра, называемая "Гайятри". Это следующий очень святой стих из Вед: "Мы размышляем о славе Того, Кто создал эту вселенную; да просветит Он наш ум". В начале и в конце этой Мантры произносится слово "ОМ". В одной Пранаяме повторяйте три Гайятри. Во всех книгах говорится о Пранаяме, разделенной на Речаку (выдыхание), Пураку (вдыхание) и Кумбхаку (удержание, остановка).

Индрии, органы чувств, направлены наружу и приходят в сообщение с внешними предметами. Приведение их в подчинение воле есть то, что называется Пратьяхара, – буквальный перевод "собрание в себе".

Направление сознания на лотос сердца или на головной центр есть то, что называется Дхарана. Когда, оставаясь в одном месте, принимая одно место за основание, волны ума пробуждаются, не соединяясь с другими волнами, – когда все другие волны остановились – и только одна волна восстает в уме – это называется Дхьяна, созерцание. Когда нет надобности ни в каком основании, когда все сознание становится одной волной, одной формой, – это его состояние называется Самадхи. В сознании тогда присутствует только значение предмета, не связанное ни с каким местом или центром. Если сознание может быть устремлено на один центр в течение двенадцати секунд – это будет Дхарана, двенадцать Дхаран будет Дхьяна, двенадцать Дхьян будет Самадхи.

Следующая есть Асана (поза). Нужно усвоить только одно: держать корпус прямо, оставляя его свободным и имея грудь, плечи и голову на вертикальной линии. В Йоге не следует упражняться в таких местах, где есть огонь или вода, или почва усеяна сухими листьями; где есть дикие животные, где встречаются четыре улицы, где слишком много шума или много причин к боязни; где много злых людей. Это в особенности относится к Индии. Не упражняйтесь, когда ваше тело чувствует себя очень ленивым, когда ваш ум угнетен горем и печалью, или когда вы нездоровы. Идите на место, которое хорошо скрыто и куда люди не приходят беспокоить вас. Известно ведь, что, когда вы не хотите, чтобы люди знали, что вы делаете, любопытство всех возбуждается; но если

вы нарочно выйдете на улицу, чтобы люди знали, что вы собираетесь делать, они не обратят на вас внимания. Не выбирайте грязных мест. Выбирайте, наоборот, красивую местность или хорошую комнату в вашем собственном доме. Приступая к упражнению, прежде всего воздайте честь всем древним йогам, вашему собственному Гуру (учителю) и Богу, и затем начинайте.

О Дхьяне сказано все. А вот несколько примеров, о чем размышлять. Сидите прямо и смотрите на кончик вашего носа. Дальше мы узнаем, как этим путем сосредоточивается мысль, как посредством управления двумя зрительными нервами достигается значительно более быстрый успех в управлении дугой реакции и таким образом в управлении волей. Есть несколько образцов для созерцания. Вообразите у себя на голове, на несколько дюймов выше ее, лотос и добродетель, – как его центр, стебель – как знание. Восемь лепестков лотоса – восемь сил Йога. Внутри тычинки и пестики – отречения. Если йог отказывается от внешнего могущества, он достигает вечного спасения. Восемь лепестков лотоса суть восемь способностей, или сил йога; внутренние же тычинки и пестики должны представлять собою полное отречение, отречение от пользования всеми ими. Внутри лотоса представьте себе Золотого Единого, Всемогущего, Неосязаемого, Того, чье имя есть Ом, Невыразимого, окруженного лучезарным светом. Созерцайте все это. Второе созерцание следующее. Представьте себе какое-нибудь место в вашем сердце и в середине его пламя. Вообразите, что это пламя ваша собственная душа, что внутри этого пламени находится лучезарное пространство и что это пространство есть душа вашей души – Бог. Созерцайте это в своем сердце.

Целомудрие, непричинение обиды, прощение всякого, даже самого величайшего врага, правдивость, вера в Бога – это различные Вритти (волны, образующиеся в умственной материи). Не бойтесь, если вы не совершенны во всех их; работайте, и недостающее придет. Тот, кто отказался от привязанности к чему бы то ни было, от всякого страха и гнева, чья вся душа поглощена Богом, для кого Бог стал единственным прибежищем, чье сердце очистилось, – с каким бы желанием он ни пришел к Богу, – Бог исполнит его желание. Итак, поклоняйтесь Ему знанием или любовью, или отречением.

"Он мой возлюбленный поклонник, мой возлюбленный Бхакта, не завидующий никому, друг всех, милосердный ко всем, не имеющий ничего своего, утративший всякий эгоизм; тот, кто всегда доволен, кто всегда занимается йогой, кто подчинил себе свое я, чья воля тверда, чье сознание и разум предалось мне, – знайте, что он мой возлюбленный Бхакта. Тот, от кого не исходит никакого смущения, кто никогда не бывает причиной беспокойства других, кто отказался от неумеренных радостей, от горя, страха и забот, – таков мой возлюбленный. Кто не зависит ни от чего, кто чист и деятелен, кто отказывается от всего, кто не заботится, хорошо ли ему или дурно, – тот никогда не бывает несчастным; тот, кто одинаков в чести и унижении, чей ум скромнен и вдумчив, кто счастлив тем малым, что ему достается, кто не имеет дома, но чей дом весь мир, кто непоколебим в своих идеях, – такой становится йогом".

Был некий великий бог-мудрец, по имени Нарада. Как среди людей есть мудрецы – великие йоги, так же есть йоги и между божествами. Нарада был добрый йог, достигший большой высоты. Он странствовал всюду и однажды, проходя через лес, увидел человека, который так долго был погружен в

глубокое размышление, что белые муравьи выстроили вокруг его тела огромную кучу. "Куда ты идешь?" – обратился тот к Нараде. Нарада отвечал: "Я иду на небо". "Тогда спроси Бога, когда он смилуется надо мною, когда я достигну свободы". Нарада пошел дальше и увидел другого человека. Тот пел, плясал и делал прыжки. "Нарада, куда ты идешь?" – спросил он. Его голос и жесты были дики. "Я иду на небо", – ответил Нарада. – "Тогда спроси, когда я буду свободен". Нарада пошел дальше. Спустя некоторое время он шел опять тою же дорогою и увидел опять человека, размышлявшего до тех пор, пока муравьиные кучи не выросли вокруг него. Тот обратился к нему: "Нарада, спросил ли ты Бога обо мне?" – "Да". – "Что же Он сказал?" – "Бог сказал мне, что после того, как ты родишься еще четыре раза, ты достигнешь свободы". Тогда этот человек стал плакать и рыдать и воскликнул: "Я размышлял, пока муравьиная куча воздвиглась вокруг меня, и мне предстоит еще четыре раза родиться!" Нарада пошел к другому человеку. "Передал ли ты мой вопрос?" – "Да. Видишь ты это тамариндовое дерево? Я должен сказать тебе, что сколько листьев на этом дереве, столько раз ты родишься и только тогда достигнешь свободы". Услышав это, тот переспросил: "Так скоро я получу свободу?!" – и от радости стал снова плясать. И вот послышался голос: "Дитя мое, ты уже свободен". То была награда за его настойчивость. Он был готов трудиться столько жизней; ничто не могло привести его в уныние; первый же находил, что и четыре рождения для него слишком много.

Только настойчивость, подобная той, какая была у человека, согласного ждать зоны, может привести к самому высшему результату.

## **СЛОВАРЬ**

### **Абхава**

лишенный качеств.

### **Авьякта**

нераздельный, непроявленный.

### **Акаша**

всюду распространенная материя вселенной.

### **Анахата**

четвертый лотос, лежащий против сердца.

### **Антахкарана**

внутреннее орудие.

### **Анумана**

заключение, вывод.

### **Апана**

нервный проводник, управляющий верхней частью тела.

### **Апариграха**

непринятие даров.

### **Апта**

достигший, самосветящийся.

### **Аптавакхьям**

слова одного Апты.

### **Артха**

значение.

### **Асампраджнята**

самое высшее сверхсознательное состояние.

**Асана**

поза, положение тела.

**Асмита Самадхи**

лишенный тела.

**Астейя**

нестяжание.

**Ахамкара**

эгоизм.

**Ахимса**

непричинение вреда.

**Брахман**

Единое Существо, Абсолют.

**Брахмачарья**

целомудрие в мыслях, словах и делах.

**Буддхи**

определяющая способность.

**Вада**

положительное знание.

**Вайрагья**

отречение.

**Викальпа**

устное заблуждение.

**Викшипта**

форма Читты, когда она стремится к своему центру,

**Вишуддха**

пятый лотос, соответствующий нервному центру в горле.

**Вритти**

волнообразная форма материи сознания.

**Гайятри**

известный священный стих Вед.

**Гуру**

учитель.

**Джняна**

знание.

**Дева**

светлое существо, полубожественное состояние, достигаемое добрыми делами, но при которых сохраняются желания.

**Дхарана**

сосредоточение.

**Дхьяна**

созерцание.

**Ида**

проводник нервных токов, составляющий левую половину спинного мозга; левая ноздря.

**Ишвара**

Верховный Правитель; власть Могущественного (Гита).

**Ишварапранидхана**

поклонение Ишваре.

**Индрии**

внутренние органы.

**Йога**

соединение, соединение с высшим Сущим.

**Карма**

дело, следствие дела; закон причины и следствия в нравственном мире.

**Кайвалья**

уединение, Высшее достижение.

**Крийя-Йога**

предварительная Йога, занятие подготовительными упражнениями.

**Кундалини**

свернувшаяся в кольцо, спящая Божественная Сила, находящаяся во всех существах.

**Манас**

сознание.

**Мантра**

священные слова.

**Манипура**

третий лотос, лежащий против пупка.

**Маха-Йога**

отождествление себя с Богом.

**Маха-Акаша**

обыкновенное или большое пространство.

**Махат**

Мировой Разум.

**Муладхара**

первый лотос Йогов.

**Нирвана**

свобода; освобождение от заблуждений.

**Нирвитарка**

без вопроса.

**Нирвичара**

без распознавания.

**Нияма**

чистота, довольство, подчинение страстей, изучение и самоотречение.

**Оджас**

вся энергия тела и сознания, превращенная в духовную силу и сосредоточенная в мозгу.

**Пингала**

проводник нервных токов, составляющий правую сторону спинного мозга; правая ноздря.

**Прадхана**

природа, буквально: "начальная".

**Пракрити**

природа.

**Пракритилайя**

души, которые не успели достигнуть свободы и запутались в природе.

**Прана**

вся мировая энергия; жизненные силы в теле.

**Пранаяма**

управление Праной.

**Прадибха**

божественное озарение.

**Пратьяхара**

принуждение сознания смотреть внутрь.

**Пратьякша**

прямое восприятие.

**Пуруша**

душа.

**Раджас**

деятельность.

**Раджа-Йога**

буквально: "Царская Йога"; наука о подчинении внутренней природы для освобождения души или, другими словами, осуществление Божественности в каждом существе.

**Раджа-Хамса**

лебедь.

**Расаяны**

секта химиков в древней Индии.

**Шабда**

звук.

**Савитарка**

с вопросом.

**Савичара**

с распознаванием.

**Самадхи**

сверхсознательность.

**Самана**

проводник нервных токов, управляющий функциями пищеварения; поддерживающий внутренний огонь.

**Самсары**

впечатления в материи сознания, создающие привычки.

**Самьяма**

Дхарана, Дхьяна и Самадхи вместе.

**Сананда**

блаженная Самадхи.

**Сантоша**

довольство.

**Саттва**

материя озарения.

**Саттвика**

обнаружение качества Саттвы.

**Шауча**

чистота.

**Сахасрара**

тысячелестковый лотос в мозгу.

**Сиддха**

полубожественное существо или йог, достигший обладания сверхъестественными силами.

**Свадхистхана**

второй лотос, находящийся в нижней части живота.

**Свадхьяна**

изучение.

**Сиддханта**

полное знание.

**Сиддхи**

сверхъестественные силы, обладание которыми достигается упражнениями.

**Смрити**

память; какая-нибудь авторитетная книга, кроме Вед.

**Тамас**

темнота; инерция.

**Танматры**

тонкое вещество.

**Тапас**

пост и другие способы подчинения тела.

**Удгхата**

пробуждение Кундалини.

**Хатха-Йога**

наука о подчинении тела и сознания без какой-либо духовной цели.

**Чидакаша**

пространство знания, когда душа является в блеске своей природы.

**Читта**

материя сознания.

**Читтакаша**

умственное пространство.

**Экагра**

сосредоточенное состояние материи сознания.