

Борис Аров

ЙОГА. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА.

М.: Издательство «Амрита - Русь», 2004. - 160 с.

Перепечатка с изд. 1939 г.

Основа Йоги в том, что она не приемлет фанатизма, который обычно появляется у человека в моменты, когда его истинное духовное развитие останавливается, и он становится автоматом от какого-либо учения или религии. Идя по пути духовного развития, каждый Йог проходит все религии и стремится познать все самое ценное, что в них было когда-то заложено.

ISBN 5-94355-118-2

© Амрита- Русь, оформление, 2004

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОСНОВЫ ЙОГИ

ЙОГА КАК МЕТОД ПОЗНАНИЯ

ЧЕЛОВЕК И БОГ

ЕДИНСТВЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

СУТЬ ЭГОИЗМА И АЛЬТРУИЗМА

ИЛЛЮЗИЯ ЖИЗНИ

СКРЫТАЯ СУТЬ ДОБРА И ЗЛА

ОСНОВНОЙ ЗАКОН ЖИЗНИ

ЧТО ТАКОЕ БОГИ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ВИДЫ ЙОГИ

КАРМА-ЙОГА

БХАКТИ-ЙОГА

ДЖНЯНИ-ЙОГА

РАДЖА-ЙОГА

КУНДАЛИНИ-(ХАТХА)-ЙОГА

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. СТУПЕНИ ЙОГИ

1. ЯМА

2. НИЯМА

3. АСАНА

4. ПРАНАЯМА

5. ПРАТЯХАРА

6. ДХАРАНА

7. ДХЬЯНА

8. САМАДХИ

ОТ РЕДАКЦИИ

Йога - учение, дошедшее до нас из глубины веков и упомянутое в самых древних источниках. Это учение, отголоски которого можно встретить практически во всех религиях, ритуальных практиках и эзотерических школах.

Но нужно сказать, что сами Йоги не привязаны к какой-либо религии, ничто не ущемляет их свободу и не посягает на их право выбирать себе ту или иную религию или же оставаться атеистом.

Основа Йоги в том, что она не приемлет фанатизма, который обычно появляется у человека в моменты, когда его истинное духовное развитие останавливается, и он становится автоматом от какого-либо учения или религии. Идя по пути духовного развития, каждый Йог проходит все религии и стремится познать все самое ценное, что в них было когда-то заложено.

Специальные упражнения помогают Йогу более глубоко проникать в истинные знания религий, понимать скрытый смысл, входить в состояния, даруемые каждой религией, а также пользоваться возможностями, которыми зачастую не Могут воспользоваться последователи этих направлений духовного развития.

Как утверждают, родина Йоги - древнейшая на Земле цивилизация - Арктида. Эта цивилизация процветала много тысяч лет назад на материке, который соединял Америку и Евразию. После глобальной катастрофы, подобно той, что произошла с Атлантидой, Арктида исчезла в водах Северного Ледовитого океана. Ее уцелевшие жители донесли Йогу до жрецов и посвященных других цивилизаций: Хиттиды, Пацифиды и Атлантиды, а уже затем Йога попала в Индию и Египет.

С наступлением последней Кали-юги (малый астрономический период, продолжавшийся пять тысяч восемьдесят лет, известный как «черная юга», эра раздоров и беззакония) хранителями высокой информации выступали эзотерические школы Востока, которые и донесли многие знания до наших дней.

В ведический период (с XV-VI в. до н.э.) в Индии появились Веды - священные книги индийских мудрецов, а затем комментарии к ним - Упанишады. Веды и Упанишады способствовали развитию философской мысли в Индии, создав целый ряд философских школ. Оттуда Йогу принесли в Китай и Японию, где она распространялась в форме дзен-буддизма. Однако Йога и сейчас признается всеми восточными философскими системами как общий метод и практическое средство познания мира.

Научная традиция приписывает выделение учения Йоги как самостоятельной системы легендарному индийскому мудрецу Патанджали (II-I век до н.э.), который сделал это на основе уже существующих знаний и опыта, накопленных Йогами-практиками, и фундаментальной информации, считанной ими с информационного поля Земли и Вселенной и доступной на тот период времени. Патанджали указал восемь ступеней, или этапов, развития от уровня человека к уровню Йога. Они предполагают осознание и раскрытие всех известных сейчас семи (по некоторым источникам - восьми) тел человека. Этот путь был назван восьмеричным, но тогда мало кто знал его скрытый смысл.

Исторически сложилось так, что восьмеричный, классический путь Йоги был практически закрыт для продвижения учеников. В мире господствовала Кали-юга, черный период, который закончился в 1982 году, после Парада планет, когда Земля вошла в новый, очередной 26-тысячелетний цикл, в его начальный этап - Сатья-югу (совершенная, или «белая», эпоха), которая будет определять нашу жизнь следующие пять с половиной тысяч лет.

Смена юг сопровождается глобальными изменениями социальных, политических и экономических отношений во всем мире. Коренным образом меняются все стороны человеческой жизни, свойства минералов и растений, меняется само устройство человека, число энергетических меридианов и структура чакр. Ведь иными становятся свойства Пространства-Времени.

Уже сейчас все чаще рождаются люди, наделенные неординарными способностями. Ожидается появление и распространение новой всеобщей религии, религии Сатья-юги, более высокой, чем те, которые господствовали в Кали-югу.

В новой эпохе другими будут обычаи, нравы, видение и восприятие мира - ведь другим становится сам мир. Многие из того, что было почитаемо и считалось высшим в Кали-югу, становится ненужным и даже вредным теперь.

И Йогой, как утверждалось еще в древних текстах, в разные эпохи положено заниматься по-разному.

Если раньше человек, занимавшийся Йогой, обыкновенно уединялся в лесу или в горах, то ныне наступило время, когда можно (и даже рекомендуется) развиваться в социуме. Сегодняшние Йоги - мужчины и женщины, семейные и без семьи, - живут и совершенствуются среди людей, хотя особенности тренировки требуют иногда уединения (хотя бы на час-полтора) и довольно строгих ограничений на первых порах.

Сегодня для всех открывается путь духовного совершенствования, под

которым понимается не слепая вера в Бога, а изучение законов природы и их соблюдение.

Важно отметить, что всегда культивирование в обществе отживших догм и мировоззрений тормозит дальнейшее развитие человечества в целом и ведет к его деградации. Это может выражаться в неудовлетворенности жизнью большинства людей и их стремлении к разрушению не только того, что их окружает, но и самих себя. Подсознательно при этом человек хочет себе плохого, хочет болеть, хочет быть несчастным, бедным. А вот через культивирование реальных, то есть обусловленных устройством мира, достоинств и устранение недостатков происходит постепенная гармонизация самого себя в мире, в который мы сейчас пришли. При этом мы не только накапливаем силу, но можем производить огромное количество энергии и для себя, и для всей Вселенной. Поэтому появляется возможность выхода в другие миры.

Считается, что Йога, как научный способ ускорения эволюции, в Сатъяюгу охватит очень многих (так говорят учителя) и станет не экзотическим, а общепризнанным способом жизни на Земле. Уже сейчас при внимательном рассмотрении вы можете заметить, что практически все успешные психологи, медики, ученые, философы и даже политические деятели сознательно используют в какой-то степени знания и опыт Йоговской практики.

Но есть и другая информация, согласно которой огромные возможности для духовного развития даются только в переходный период. В дальнейшем же все выходы будут снова закрыты, и занятия Йогой, духовное развитие станет возможно только для избранных, как это всегда и было раньше.

Особое значение для развития человека имеет последняя ступень восьмеричного пути - Самадхи, творческое озарение, особое состояние тела и ума, когда перед человеком исчезают границы, отделяющие его от большого мира, в котором он живет, когда он чувствует и осознает себя неразделенным, единым со всем человечеством, всей природой, всем космосом. Те, кто хоть раз испытывал такое состояние, пусть даже считанные секунды, описывают его как лучшие, наиболее значимые мгновения своей жизни.

Состояние экстаза, транса испытывали основатели мировых религий и их последователи, великие мудрецы прошлого, ученые, писатели и поэты. Однако число таких людей невелико, к тому же состояние Самадхи у них проявлялось спонтанно, неожиданно для них самих. Йога же учит сознательному достижению состояния Самадхи, и Йогом можно называть человека только тогда, когда для своего здоровья, развития и выполнения миссии на Земле и во Вселенной он может периодически входить в такое

экстатическое состояние по своему желанию. Без этого его можно считать лишь учеником, изучающим науку Йоги.

Не будет преувеличением сказать, что освоение людьми состояния Самадхи способствует развитию человечества в целом. Выходя в Самадхи, можно мгновенно освоить любой язык и не только человеческий, некоторые после нескольких секунд этого состояния вдруг начинают писать стихи, картины или получают знания и опыт в самых неожиданных областях. Кроме того, выходя в Самадхи, можно прокладывать дорогу для других людей, которые, не испытывая этого состояния, смогут получать нужную для человечества информацию, новые возможности, неожиданное исцеление.

Но следует отметить, что основной задачей Йоги, делающей ее привлекательной сегодня для широких слоев населения, является не только излечение и не сенсационные результаты, а здоровый образ жизни, понимание, удовлетворение и радость, которую приносят ежедневные занятия.

Тысячелетняя практика Йоги довела ее до совершенства и каждое упражнение, асана и методика стали истинно кладами для знающего человека. Пути к достижению духовного развития различны для каждого человека, и каждый практик Йоги найдет свой путь, только ему необходимый и нужный. Йога как наука имеет разные направления, разные системы тренировки и практики, но все эти направления ведут к духовному росту и совершенству.

Вооружившись знаниями, как правильно жить на Земле и соблюдая эти правила, приобретая опыт, навыки и умения, практикующий Йогу быстро растет духовно и в течении одного воплощения может достигнуть ступени развития Йога и даже больше. Практикуя Йогу, замечаешь в себе изменения постоянно, сам видишь всё новые достижения.

Практика Йоги доступна и необходима каждому: жить Йогой могут и дети, и молодые люди, и люди средних лет, и пожилые. Все могут заниматься Йогой и все получают в ней то, что хотят. Молодые и здоровые люди, желающие приобрести красоту тела, силу физическую и духовную - они ее получают с помощью практики Йоги. Люди, желающие получить здоровье и молодость - то, что они уже потеряли - практика Йоги даст им и это, и многое другое, о чем они даже и не подозревают. Люди, желающие улучшить свои умственные способности смогут это сделать. Даже ученые и философы, практикуя Йогу, смогут достигнуть гораздо больше того, что они имеют сейчас.

Патанджали говорил: «Молодой, пожилой, очень старый, даже больной и дряхлый - все достигнут совершенства в Йоге... Успех будет следовать за

тем, кто занимается. Он не может быть достигнут только чтением теории и священных текстов. Лишь только в постоянной практике заложен секрет успеха».

*Йога открыта для всех. Каждый
может взять из нее столько, сколько
сможет.*

Великому Йогу
ШРИ ПАРАМАХАМСА
СВАМИ ШИВАНАНДА САРАСВАТИ

В знак глубочайшего уважения

Часть первая
ОСНОВЫ ЙОГИ
ЙОГА КАК МЕТОД ПОЗНАНИЯ

Прежде чем приступить к изложению практических основ Йоги, составляющей предмет настоящего исследования, необходимо обрисовать хотя бы в общих чертах принципы этого мировоззрения. У современных читателей оккультной литературы существуют довольно искаженные представления о философии и практике Йоги. Это объясняется многими причинами.

1) Недостаточное знакомство самих авторов с оригинальными источниками.

Общеизвестно, что переводы этих текстов делаются людьми, весьма далекими от практики Йоги и, соответственно, плохо поэтому разбирающимися в тонкостях учения и всех его скрытых смыслах. Они делают изменения в текстах с целью его улучшения, но при этом появляются искажения, накладывается иное мировоззрение. Многочисленные брошюры излагают предмет с православной, теософической, кабалистической, а чаще всего со своей собственной точки зрения, не проверенной практикой.

Настоящее же изучение таких книг, как и любого другого Учения, требует вхождения в энергетический поток этого знания и помощи со стороны Учителя.

2) Искажения связаны и с тем, что истинные знания могут дать реальную силу человеку, а в нечистых руках это может обернуться большими проблемами для окружающих людей и всей Земли. Поэтому истинные знания всегда передаются от Учителя к Ученику тогда, когда Ученик проходит по пути своего осознанного развития на Земле и готов к ним.

3) С этими причинами связано и то, что руководителям и управителям ни в одной стране и ни в какое время никогда не было выгодно, чтобы люди обладали реальными знаниями и силой. Вместе с тем это дает им возможность легче управлять массами людей. Это невыгодно и некоторым религиям, оккультным направлениям, для того чтобы также держать под

своим контролем массы людей и за счет их энергии выполнять какие-то задачи.

4) Помимо указанных причин есть объективная реальность периодов жизни Человечества и Земли, которая меняется. И в соответствии с этим требования и методы познания тоже меняются. Зачастую люди в методах познания видят само знание. Это приводит к неправильному видению мира.

Нужно сказать, что Йога, как практическая мистика, приспособлена для разных ступеней постепенного развития каждого человека. Она отвечает всем запросам духа, утоляя жажду молитвенного экстаза, осуществляя мистическое прозрение ясновидца и строго отвлеченное воспарение интуиции ученого.

Сегодня ни один из путей в отдельности не может дать совершенного познания и раскрытия скрытой силы. Только искусное объединение многих путей и нахождение себя во всем этом приводит человека к всеобъемлющей Истине. Один из переводов слова «Йога» означает объединение, соединение, связь. Поэтому многие направления развития всегда черпали из нее что-то и в дальнейшем на новом уровне опять возвращались к ней. Часто так называемое новое направление является новым только в своем названии, тогда как в сущности остается Йогой в самом прямом смысле. Это нормально, потому что связано с одной из естественных потребностей человечества в новизне.

Чистая же Йогическая философия - это прежде всего вкушение плодов мудрости, восприятие Истины, но не умозрительная аналогия, индукция или какие-либо иные механические ухищрения, при помощи которых ограниченность ума и чувств стремится проникнуть за пределы познаваемого. *Йогическая философия и основанная на ней практика Йоги есть результат и в то же время метод непосредственного познания Истины за пределами чувств и интеллекта.*

Восточные философы - не кабинетные ученые, проводящие всю жизнь в разработке интеллектуальных систем, а прежде всего Риши, то есть «ясновидцы Истины».

Их философия начинает разрешение проблемы познания именно в том пункте, в котором западные философы ее оставили, будучи не в состоянии выйти за пределы заколдованного круга чистого интеллекта, ограничивающего восприятие чувств. И потому она утверждает полную возможность познания трансцендентальной области, а следовательно, и бытия Бога, души и мирового порядка.

То, что в западных условиях отдельные мыслители схватывали лишь как интуитивный проблеск высшей Истины, который затем ускользал от них

при попытках заключить эту истину в оформленную систему познания, в особых условиях восточной философии открывалось и открывается ясновидцам во всей своей полноте и величии.

Поэтому на Западе одна система постоянно сменяла другую, одно мировосприятие боролось с другим, идеализм побеждал материализм, чтобы снова быть вытесненным им же; тезис и антитезис здесь вечно противоборствуют друг другу, находя лишь временное и неполное примирение в синтезе немногих гигантов мысли. Тогда как восточная мысль во всех своих главных системах никогда не противоречила, но дополняла одна другую, приводя к высшему осуществлению и реализации Истины в системе Йоги.

При более глубоком изучении Йоговской философии мы получаем ключ к познанию мира. Становится очевидным, что это не один из многих путей, нуждающихся в дополнении и критическом отборе, это дополнение и объединение всех других путей. Может быть, поэтому Йога не относится враждебно ни к одной из существующих религий или философских систем, она включает их все.

Необходимо заметить, что распространение идей Веданты и Йоги не только не противоречит христианству или какой-либо иной религии, но, наоборот, укрепляет и очищает их, делая понятными те откровения, которые иной раз не всегда бывает легко выявить во внешней аллегорической форме, в которую они облечены.

Каким же образом осуществляется это познание сверхчувственного мира? Какими силами, какими способностями располагает Йог, проникающий в области, недоступные восприятию интеллекта? Относительно этих сфер жизни самые глубокие мыслители на протяжении веков не могут придти ни к какому соглашению, потому как природа ума может оперировать лишь с объектами, воспринимаемыми органами чувств, а самое пылкое воображение не в состоянии нарисовать ничего кроме образов, составленных из элементов тех же восприятий.

Эти силы и способности, согласно учению Йоги, не составляют исключительной принадлежности или особенности отдельных особо одаренных индивидуумов, они являются всеобщим достоянием. Йог только тем отличается от каждого из нас, что благодаря специальным упражнениям, составляющим часть Йоги, он достиг полного развития всех сил своего существа, большая часть которых находится у обыкновенного человека еще в зачаточном состоянии и ожидает своего пробуждения. Этим определяются границы обычного человеческого познания. Рассмотрим этот вопрос.

Узкие рамки нашего восприятия ограничивают познание внешнего мира,

но только до тех пор, пока мы со своей ограниченностью внутренне соглашаемся.

Известная теорема Кантора из высшей математики о сечении в области рациональных чисел, согласно которой между двумя любыми рядом стоящими числами находится бесчисленное множество других чисел, сейчас доказывает беспредельность мира. Тот же закон непрерывности приемлем и в случае времени и причинности, так как обе эти категории есть функции зависимые: время от пространства, а причинность от времени и, тем самым, от пространства, без существования которого обе они немислимы.

И физическая наука каждый день подтверждает факт беспредельности мира, открывая все более обширные области, проникая в мир атомов, изучая строение элементарных частиц и т. д. Это понятно сегодня, но не так давно люди еще всерьез воспринимали физический мир с его пространством, временем и причинностью конечным.

Что касается наших внешних чувств, то они также отнюдь не ограничены. *Особыми упражнениями, указанными в Йоге, каждый человек в состоянии развить любой из органов чувств до такой степени, что для него перестают существовать пространственные границы.* Так например, орган зрения в обычных условиях охватывает горизонт в пределах нескольких миль. Но можно, под влиянием специальных упражнений, неизмеримо превосходить эти нормальные границы вплоть до ясного восприятия явлений на каком угодно расстоянии. *Это может проверить на себе каждый, кто потрудится пройти соответствующую тренировку в Йоге.* То же и со всеми остальными чувствами.

Понятно, что физический мир не имеет физического конца. Это значит, что там, где должен «кончиться» физический мир, «начинается» мир сверхфизический (метафизический). Важно то, что сверхфизический мир не может существенно отличаться от физического, так как стойких границ между этими мирами не существует. А поскольку известный нам физический мир представляет собой, в конце концов, лишь комплекс различного рода и разной частоты вибраций, то, следовательно, и мир сверхфизический, или «тонкий», также должен быть ни чем иным, как особым состоянием подобных же вибраций. Таким образом, мы приходим к заключению, высказанному когда-то Ведантой, что *Вселенная есть вихрь разного рода вибраций.* Простейшие вибрации внешней атмосферы, достигающие определенной частоты (от 16 до 40 тысяч колебаний в секунду), воспринимаются нами как звуки. Иные вибрации, со значительно большей частотой (несколько сот миллионов колебаний в секунду) воспринимаются уже как свет. Промежуточные колебания: магнитные, электрические и т. п. - имеют опять свою шкалу, недоступную нашему восприятию на нынешней стадии развития. Наконец, колебания материи

мысли, существование которых в настоящее время можно считать доказанными, образуют собой так называемую психическую сферу и подлежат тому же физическому закону вибраций, определяемых особой длиной волны.

Подобно радиоприемнику, который может быть настроен на любую длину волны, Йог воспринимает эти вибрации, от самых грубых до самых тончайших. В этом секрет его всеобъемлющего познания мира. Истинный Йог на этом не останавливается: он поднимается над всеми вибрациями и познает первичную сущность вещей, находящуюся выше бесконечно тонких колебаний. Этот предел достижения и есть то всеведение, которое Йог обретает в своем собственном духе (Атма).

Возвращаясь к западной философии, мы не можем не заметить, что она на протяжении своей истории постоянно совершала движение в ложном направлении. Ее методы познания, начиная с древнегреческих мыслителей и до наших дней, к сожалению, оказались не в состоянии до конца разрешить какие-либо вопросы. Поэтому и сейчас она зачастую только ввергает человека в состояние вечного сомнения и спора, не принося существенных плодов изменения в его психическую жизнь, но делает его слабым и еще более беспомощным в духовной жизни.

К какой бы исторической эпохе философии мы ни обратились, мы находим в той или иной форме, в той или иной степени развития все ту же древнюю дилемму Материи и Духа, Конечного и Бесконечного, Изменяемого и Неизменного. Эти проблемы не могут быть разрешены принципами элементарной логики, на которой построена западная философия, как не может быть разрешена задача из высшего анализа при помощи правил элементарной алгебры.

ЧЕЛОВЕК И БОГ

Следующий пункт, в котором философия Йоги отличается от западной мистики, - это признание Божественности человека. Согласно учению Веданты, которую индусы считают синтезом всех индусских философских систем, - человек есть не «тварь», не отражение или «искра Божья», даже не Сын Божий, но Бог. Вся суть Веданты, весь смысл индусской мудрости вообще, практически выраженной в теории Йоги, сводится к этому единому утверждению «Я - Брахман» (Абсолютный Бог). Ни ветхозаветное «творение из ничего», ни христианское духовное сродство с Богом, ни частица, ни отражение или более или менее совершенное подобие Божие, но Само Божество, во всей целостности, Единый, Совершенный, Вечно Свободный, Вечно Сущий, Вечно Блаженный, Высочайший Брахман.

В экстазе высшего познания с духовных очей мудреца спадает последняя пелена. Он понимает, что то, чему он поклонялся во всех формах, начиная с внешних сил природы (в реве ветра, блеске молнии и в борьбе стихий), в образе отца, матери, друга и возлюбленной, тех, кто был под именами Ра, Иеговы, Иисуса, Кришны или Будды, всегда было сущностью его Души, даже более того, было *им самим*.

«На человеческом языке нет более точного слова для выражения этой близости, чем слово «единство», - говорит Свами Вивекананда.

В этом осознании извечного совершенного единства Души с Богом и заключается смысл Йоги, которая помогает слиянию Индивидуальной Души (Джива Атма) с Мировой Душой (Параматма). При этом необходимо понять, что Душа в результате эволюции сливается с Богом, не теряя себя, как капля воды не становится океаном, вливаясь в Океан.

Дух человеческий всегда был и остается единым с Брахмой, никогда не утрачивая своей Божественности, так же как и не приобретая ее.

Такова наша истинная духовная сущность - и это не есть даже наше духовное наследие, которого мы должны добиваться или которое мы получаем в награду за усилия. *Это наша истинная природа*, которой никто и ничто во Вселенной не в состоянии ни отнять, ни изменить ни на йоту и которой мы не обязаны никому: ни друзьям, ни Учителю, ни Богу.

Западный ум, привыкший к определенным рамкам и линиям мышления, может сперва отшатнуться от такого смелого утверждения, считая его более чем дерзновением. И тем не менее это факт, который открывается мистику в состоянии высшего познания (Нирвакальпа Самадхи). Это утверждают все, достигшие этого состояния.

Но если даже оставить в стороне непосредственное восприятие Истины, составляющее характерную особенность пути Йоги, если подходить к этой

проблеме вооружившись одной лишь элементарной логикой, мы должны будем прийти к тому же выводу. Действительно, исходя из основной логической аксиомы «А есть А и никогда не может быть не-А», мы заключаем, что душа, в процессе Богопознания, либо всегда остается собой и не может стать Божеством и, значит, слиться с Ним; либо она сливается с Ним, и *тогда она - Бог и никогда не могла не быть Им*. Какое же из этих предположений следует принять? Если первое правильно, то в таком случае нет и не может быть никакого Богопознания, никакой религии, никакой мистики: душа, если она вообще существует, всегда остается ограниченной, слабой и несовершенной (А есть А и всегда остается А).

Однако мы знаем, что все религии мира утверждают, что душа выше чувств и ума. Следовательно, к какой бы религии мы ни обратились для достижения Богопознания Как конечной цели каждой из них, мы должны принять, что Душа, будучи выше чувств и ума, тем самым и вне тех ограничений, которые им свойственны, вне категорий ограниченности пространства, времени и причинности.

Итак, будучи вне пространства, душа *бесконечна*, будучи вне времени, - *вечна* и, будучи вне причинности, -безусловна, т. е. *абсолютна*.

Душа есть Брахман (Абсолютное), всегда есть Брахман и никогда не может не быть Им. (А есть А и никогда не может стать не-А).

Если мы не принимаем этого (второго) вывода, мы должны отказаться от элементарной логики.

Подойдем теперь к этому вопросу с другой стороны. Если мы и вся Вселенная существуем, то, согласно только что указанной логической аксиоме («А всегда остается А»), мы и вся Вселенная в целом всегда остаемся существующими и никогда не перестаем существовать; иными словами, мы - вне времени. Но идея пространства возникает в нас только в связи и в зависимости от идеи времени. Представляя себе пространство между двумя точками А и В, мы необходимо должны пройти хотя бы мысленно расстояние между ними, без чего восприятие пространства невозможно. Мы, будучи, как только что доказано, вне времени, не можем воспринять разницу между А и В, видя их абсолютно одновременно, и должны быть тем самым и вне пространства.

Причинность также не может существовать вне времени, так как следствие не может быть одновременно с причиной, но всегда следует за ней. Таким образом, и ограничение закона причинности также отпадает, а *мы и вся Вселенная в целом - вечны, бесконечны, безусловны*.

Как видим, и здесь существуют только две логических альтернативы: одна - признать, что если мы существуем, то мы - Брахманы; другая - сознаться,

что мы и вся Вселенная вообще не существуем. Очевидно, что каждый нормальный человек не будет долго раздумывать над этой дилеммой.

Если все-таки найдутся немногие, которые скажут, что подобное учение расходится с христианской религией, мы ответим словами самого *Христа*:

«Не написано ли в законе вашем: *Вы - Боги*» (Евангелие от Иоанна X, 34 и Псалом 81,6). Разве не сказал Он: «*Я и Отец - Одно*» и не прибавил: «*Я в Отеце Моём, и вы во Мне, и Я в вас*» (Евангелие от Иоанна XIV, 20).

Можно ли еще яснее и определеннее выразить словами весь завет христианства, все обетование Истины, то, что составляет загадку познания Бога, всю тайну могущества Йоги, синтез мудрости которой вы найдете на каждой странице любой книги о Веданте, в любом индусском писании о Йоге.

Можно было бы без конца приводить выдержки из Трактатов Веданты в подкрепление этой теории Божественности человеческого Духа. Ограничимся поэтому ссылкой на несколько текстов, которые описывают это понимание, приходящее к человеку в результате погружения в более тонкие состояния своего сознания:

1. Брахман Анубхава Упанишады.

«Ты - Всесуществующий, Всезнающий, Всеблаженный Брахман. Ты - Бесформенный Брахман. Ты - Единый Высочайший Брахман. Ты - Неразделенный, Всеобъемлющий Брахман. Ты - Вечный, Пречистый, Всесовершенный, Всеведующий, Вечносвободный Брахман».

2. Свами Вивекананда.

«Каждый из нас Сам Господь Бог, проявленный на земле. Все мы, от самого низшего червя, ползающего под ногами, до высочайших Существ, на которых мы взираем с изумлением и благоговением, все - проявление Одного Господа».

3. Аштавакра, знаменитый Учитель.

«Весь мир, от травинки до Браммы, перейдет в меня. Слава мне! Я один - оплот всего!»

4. Шри Шанкарачарья.

«Я - един с Брахманом, Я - Вездесущ, Я - Божественен, Я - Неизменный Господин всего, Я - Абсолютное существование - Знание - Блаженство».

«Я-Он! Я-Он!»

5. Свами Шивананда Сарасвати: «Твое Истинное Я есть Брахман. Оно - Господь. Он обитает в твоём сердце».

Эти выдержки могут дать более глубокое понимание Истины и даже защиту при их длительном повторении.

ЕДИНСТВЕННАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Если наше «Истинное Я» по своей природе едино с Брахманом, то оно никогда не может утратить своей божественности, вечно пребывая совершенным, бесконечным Абсолютным. То, что составляет истинную природу вещи, всегда сохраняет ее, никогда не теряя - ни в настоящем, ни в будущем, ни в прошлом. Бесконечность в одну сторону необходимо требует неограниченности и в другую, в противном случае само понятие бесконечности теряет смысл. Но если наша истинная природа никогда и не была нами утрачена, и мы вечно пребывали совершенными, то нам незачем добиваться этого совершенства, незачем приобретать божественность, которая всегда была нашим достоянием, вернее, нашим перманентным состоянием. Зачем нам искать то, чего мы никогда не теряли? Мы уже чисты, мы уже свободны. Потому что, если допустить, что свобода не есть наша сущность, никакими средствами мы не сможем стать свободными. Допущение же, что мы были свободны и каким-нибудь образом потеряли эту свободу, показывает, что мы с самого начала не были свободны. Единственный логический вывод из всего этого тот, что мы и вся Вселенная - это Единый Брахман, который по Своей Природе вечно остается Всесовершенным.

Но тогда возникает вопрос: *откуда же происходит несовершенство, ограниченность*, изменение и многообразие всех форм и явлений видимого мира? Иными словами, как может существовать Вселенная в Брахмане, которого мы считаем Абсолютным? Откуда происходит множество различных миров и существ?

С одной стороны, неумолимая логика заставляет нас согласиться с тем, что мы и вся Вселенная - Абсолютный Брахман, в Котором нет и не может быть никакого изменения, несовершенства, имени и формы, короче - всего того многообразия явлений, которые в своей совокупности и составляют нашу Вселенную. Вся Вселенная как бы тонет в Абсолютном, не оставляя после себя ничего кроме Него.

С другой стороны, эта самая Вселенная, которую мы все видим, слышим и воспринимаем всеми органами чувств, является для нас единственно ощутимой и потому несомненной реальностью.

В предыдущей главе нам предстояло разрешить дилемму: либо признать, что, если Вселенная существует, то она - Брахман, либо отвергнуть существование Вселенной. Теперь наши выводы приводят нас к следующему: если вся Вселенная (Брахман) - Абсолютное, то она не может ни быть, ни стать Относительным, т. е. Вселенной. Следовательно, Вселенная не существует. Где же выход из этого лабиринта?

И Веданта указывает выход.

Выражаясь ее образным языком, *Единый Брахман окутывает Себя покрывалом Майи, и складки этого покрывала образуют все то, что кажется множественным. Но существуют ли складки отдельно от покрывала? Расправьте покрывало и складки исчезнут. Они не имеют независимого, реального существования.*

Предоставим слово Свами Вивекананде:

«Все, что существует во Вселенной, - это Я, или Душа, или Субстанция. Это Я, или Душа, или Субстанция, есть на языке не-дуализма Брахман, кажущийся множественным в силу действия имени и формы. Посмотрите на волны в море. Ни одна волна в действительности не отделена от моря, но что заставляет ее казаться отдельной? Имя и форма. Предположим, что волна улеглась, - останется ли форма? Нет, она исчезнет. Существование волны всецело зависит от существования моря, но существование моря несколько не зависит от существования волны. Форма остается лишь до тех пор, пока остается волна, но как только волна оставляет форму, она исчезает, она не может остаться. Эти имя и форма - результат того, что называется Майя. Это Майя творит индивидуальные существа, заставляя их казаться отличными одно от другого. Но она сама не имеет существования независимого, т. е. реального».

Итак, согласно философии Адвайта, Майя, или неведение, или имя и форма, или, как это называется в Европе, «пространство, время и причинность», вместо Единого Бесконечного Существа показывает нам многообразие Вселенной. Но в сущности, Вселенная - это Одно целое.

В песне Саньясина (тот, кто следует по духовному пути) говорится:

«Есть лишь Один, Свободный, Всеведущий и Сущий, без имени, без формы и без цвета. В Нем - Майя, которой снятся эти сны, а Он - Свидетель их, проявленный в виде природы и души. Ты - Тот! Знай это, смелый Саньясин, и говори: ОМ-ТАТ-САТ-ОМ!» Последние слова этой строфы, звучащие как припев ко всей песне, ко всей жизни Саньясина, означают: «Брахман - единственная Реальность».

Из трехсот тридцати миллионов индусов найдется ли хоть один, не слыхавший этих чудесных аккордов Бесконечного. Есть ли хоть один Йог под знойным солнцем Индии, который устоит перед волшебством этой вечной музыки Того, Чье Имя Ом и Чья Форма - Беспредельность. Все, что можно сказать об Абсолютном человеческими устами, заключается в звуках АУМ или ОМ.

Если мы обратимся к Упанишатам, то увидим, что здесь вопрос разрешается еще проще:

«В начале всего был Брахман. Он подумал о Себе: Я -Брахман. От этого

произошли все вещи».

Созерцая Себя во всем бесконечном многообразии Аспектов, «сквозь складки покрывала Майи», он тем самым дает им всем относительную жизненность. Так появляется все неисчерпаемое изобилие имени форм. Но читаем дальше:

«И кто бы из светозарных так ни подумал, тот становится Им. Так же и с мудрецами, так же и с людьми».

Эти вещие слова указывают путь обратно - в Лоно Брахмана. Кто бы из существ ни подумал, в свою очередь: «Я - Брахман», - тот становится Им.

Таково дыхание Божественной жизни: все существа выдыхаются Им, рождаясь от Одной Его Мысли, и затем каждое существо возвращается, вдыхается обратно силою Божественной Магии Слов: Я - Брахман!

Если мы зачастую даем жизнь и процветание идеям и мыслям, которые для творца не менее, если не более реальны, чем окружающий его мир, то не в бесконечно ли большей степени жизненны Мысли Самого Бога?

В этих немногих словах одного из древнейших текстов Упанишад зашифрована вся инволюция и эволюция душ, все творение миров, весь Путь, вся разгадка неразгаданных глубин мудрости, над которой от века трудятся философы и так и не могут решить спора. А ответ так ясен, разрешение так гениально просто.

Бог созерцает: все великое множество форм проходит перед Его очами, дробясь до бесконечности. Но коль скоро самая бесконечно малая частица Его подумает о себе как о Целом, она начинает расширяться до пределов Бесконечного и в конце концов становится Им. В Нем - все формы, но Он Сам - Бесформенен, ибо чем может быть Он ограничен, оформлен, если Он - Единый?

В Нем все разнообразие движений, но Он - Сама Неподвижность, ибо куда Он может двигаться или стремиться, если кроме Него нет ничего?

В Нем - калейдоскопическая неповторимость бесчисленных изменений, но Он Сам - Неизменное, ибо нет ничего, в сравнении с чем Он стал бы меняться. Какой из всего этого вывод? Ни одна форма, ни одно состояние, как бы высоки и совершенны они ни были, не могут быть свободны от ограничения, если они Меньше Его. Ибо Он - Высочайший (Брахман означает «высочайший»).

Итак, если мы хотим победить ограничения материи, пространства, времени и причинности, если мы хотим подняться над природой и достигнуть совершенства, мы должны ни больше, ни меньше как стать Самим Брахманом. Другого пути нет. Другой логики тоже нет.

Вы уже свободны, вы уже совершенны, учит Веданта. От вас требуется только осознать это совершенство, ощутить свою божественность. Один из путей к этому - постоянно повторять: «Я - Брахман!» «Я - Он!»

«Говорить же или думать, что я связан, я слаб, я беспомощен, ошибочно и даже опасно, потому что как только вы начинаете это говорить, вы сами сковываете себя еще одной цепью. Никогда не говорите этого, никогда не думайте этого,» - так пишет Свами Вивекананда. Многим эти философские и логические положения могут показаться потрясающими, и многие даже подумают, что нельзя делать их достоянием всех, что им нельзя следовать в ежедневной практической жизни и что под личиной такой философии может появиться большая распущенность в жизни.

Но я не верю, что все эти монистические идеи, если их проповедовать миру, могли бы вызвать безнравственность и слабость. Наоборот, я имею все основания думать, что *это - единственное лекарство для мира*. Если это истина, зачем людям пить воду из канавы, когда перед ними поток жизни? Если правда, что все чисты, то почему не учить этому мир сию же минуту? Почему не провозгласить это громовым голосом каждому, кто родился, святым и грешникам, мужчинам, женщинам и детям, царю на троне и метельщику улицы?

СУТЬ ЭГОИЗМА И АЛЬТРУИЗМА

Итак, идеал, провозглашаемый Ведантой и осуществляемый Йогой, есть Самопознание, или Расширение Я.

Но нам могут все же возразить, что все это прекрасно и, может быть, строго логично, но не есть ли это замаскированная проповедь эгоизма, со всеми его последствиями? А согласно самым элементарным принципам всякой религии и морали, основным правилом нравственности является - альтруизм. Нет, ответим мы, это учение не есть проповедь эгоизма.

Прежде всего, альтруизм не является основным правилом нравственности. Что такое альтруизм? Если я все делаю для себя, это называется эгоизмом. Если же я все делаю для другого, это уже альтруизм. Но в таком случае, если я убью или ограблю кого-нибудь ради себя самого, это эгоистично и безнравственно? Тогда как если я то же самое сделаю ради другого, это альтруистично и, стало быть, морально?

Нечего сказать, прекрасное основание нравственности!

Интересно, что в любом учебнике психологии вы найдете, что в основе альтруизма скрывается эгоистическое желание избавиться от страдания. Если мы видим, как кто-нибудь на наших глазах страдает, то мы, чтобы избавиться себя от неприятного зрелища, как сообщают психологи, облегчаем страдание другого. В этом, по сути чисто эгоистическом, порыве проявляется так называемый альтруизм, говорят нам. С другой стороны, если мы видим, что другой человек страдает, то мы помогаем ему просто из сострадания. Само слово *сострадание* указывает, что мы видим в страдающем человеке существо подобное нам, как бы самих себя, и если мы еще не очерствели окончательно, мы страдаем вместе с ним. Всякое сочувствие основано именно на этом временном слиянии нашей души с душой другого.

Какие-то внутренние створки нашего сердца раскрываются в момент сочувствия, и мы ощущаем единство с другим сердцем, с другой душой, независимо ни от каких ограничений, религиозных, национальных или иных. Мы сближаемся с самым далеким, с самым, может быть, враждебно настроенным и в мгновенном экстазе единства видим, что тот, кто за минуту до этого был нашим врагом, в действительности такой же, как и мы сами, так же чувствует удовольствие и боль, так же ощущает радость бытия или проклятие бедности, так же ищет для себя немного счастья и не хочет расстаться с самым жалким существованием, которое называется жизнью. Это мимолетное проникновение в душу чужого для нас, но ставшего на мгновение близким, подобного нам существа и есть основание всякой нравственности, всякой любви. Это то, что выражено словами: «Возлюби ближнего твоего, как самого себя».

Веданта идет еще дальше. Она указывает, что это не только идеал нравственности, но что иного взаимоотношения между отдельными существами и не может быть.

В упомянутых уже нами Упанишадах вы найдете беседу мудреца Джаджнавалкья с его женой Майтрейей, где он говорит: «Никто, о возлюбленная, не любит мужа, жену или кого бы то ни было ради их самих, но ради самого себя, т. е. Атмы (по-санскритски это значить «я сам», мое «Истинное Я»), который во всех».

И когда мы проникаемся сознанием, что во всякой любви проявляется сам Брахман (Бог), который, как мы видели, есть наше «Истинное Я», тогда, и только тогда, мы понимаем, в чем заключается истинное основание всякой нравственности.

Может ли тогда ютиться самая жалкая тень злобы, недоброжелательства и безнравственности в сердце того, кто во всех существах видит и чувствует свое «Истинное Я»? Всем служить, всем расточать любовь и всех почитать легче, зная, что каждый есть Храм Духа Господа, который заключен и в тебе?

В чем же выражается эгоизм и опасность вытекающая из него в Йоговской философии? Ведь эгоизм есть сужение «я», низведение Бога до степени пресмыкающегося червя, считающего полоску земли, по которой он ползает, и крохи, которые он добывает и хочет удержать для себя одного, верхом достижения и высшей жизнью. Истина, напротив, в расширении Я до пределов Истинного Я, в сиянии которого все низменное и себялюбивое меркнет навсегда. Такой человек, в котором его маленькое «я» умерло и на его месте стоит Бог, становится двигателем мира. Вся Вселенная преображается для него. Все болезненное и жалкое уйдет, всякая борьба прекратится и исчезнет, и вместо темницы, в которой мы ежечасно боремся и соперничаем из-за крошки хлеба, этот мир станет для нас местом для игр. Если все человечество сегодня осуществит лишь частицу этой великой истины, вид всего мира изменится, и вместо ссор и побоищ воцарится царство мира.

...Боги будут жить тогда на земле, и эта самая земля станет небом. Какое же зло может появиться там, где боги играют с богами, боги трудятся с богами и боги же любят богов?

Этот идеал единства, таким образом, не только не имеет ничего общего с эгоизмом, но, напротив, есть единственно неэгоистическая, единственно всеобъемлющая форма, в которую можно облечь истинную этику, философию и религию. Всякая иная дуалистическая концепция, в большей или меньшей ее степени, таит в себе зародыш эгоизма и ограничения.

Веданта же не отвергает ни одной религиозной системы, ни одной формы Богопочитания, а считает их все частями, ступенями Единой истины и лишь указывает путь к их объединению.

Однако мы привыкли с детства ко всевозможным рамкам, разграничивающим людей на национальности, касты, вероисповедания и их ритуалы. И когда нам говорят, что религия должна быть направлена к одной единственной цели - к познанию всеединства, без принятия которого все эти ограничения и ступени не имеют смысла, мы робеем и начинаем говорить об эгоизме и возникновении зла.

Живой Господь внутри вас, и все же мы продолжаем строить церкви и храмы и верить во всякого рода воображаемую бессмыслицу. Единственный Бог для поклонения - это человеческая душа в человеческом теле. Все живое, конечно, - это храм Божий, но для человека - человек высочайший из храмов.

Если я не могу молиться в этом храме, то никакой другой храм не принесет никакой пользы. В ту же минуту, когда я пойму, что Бог обитает в храме каждой человеческой души, в то мгновение, когда я с благоговением преклонюсь перед каждым человеческим существом и увижу в нем Бога, в это мгновение я сброшу цепи; всё, что связывало меня, исчезнет, и я почувствую, что свободен.

Может быть, вы думаете, что такое Богопочитание, не связанное никакими формами, ритуалами или сектанством, противно христианскому учению? Тогда нужно вспомнить слова Самого Христа: «Но настанет время, и настало уже, когда истинные поклонники будут поклоняться Отцу в духе и истине, ибо таких поклонников Отец ищет Себе».

Это поклонение Богу «в духе и истине», т. е. в своем истинном Я, и есть то, чему учит Веданта. Она - повторяем это еще раз - вовсе не требует от нас отвергать ритуалы и формы или отказываться от поклонения личному Богу. Все, чего она ожидает от каждого из нас, найти Бога в своем собственном сердце, и тогда мы найдем Его во всех сердцах, во всех храмах, в каждой религии, в каждой секте, во всем, начиная с самой примитивной попытки дикаря понять силы природы, до величайших откровений Духовидца. Без этого осознания Бога в себе и в каждом всякая форма: церковь или храм, любая священная книга, останутся лишь бездушными ограничениями. Без познания всеединства все писания кажутся ненужной соломой.

Истинный Йог скажет: «Я принимаю все религии, какие только существуют, и поклоняюсь им вместе со всеми. Я поклоняюсь Богу в каждой из них, в какой бы форме они ни поклонялись Ему. Я войду в магометанскую мечеть, я войду в христианскую церковь и преклоню колена перед распятием, я войду в Буддийский храм, где найду убежище в Будде и

Его законе. Я отправлюсь в лес и сяду в размышлении вместе с индусом, который старается увидеть Свет, озаряющий сердце каждого существа. И не только все это -я буду держать свое сердце открытым для всех, кто еще придет в будущем.

Я приветствую всех пророков прошлого, все великие души настоящего и всех, кто еще явится в грядущем».

Тем не менее некоторые усматривают в этом идеале самопознания и слияния с Брахманом эгоизм и себялюбие, хотя и в совершенно другом смысле.

Поэтому следует напомнить, что в Нирвану, Лоно Брахмана, или Лоно Отца Небесного, входит только тот, кто абсолютно свободен от эгоизма или себялюбия. Это является азбукой и всякой иной религиозной мистики.

Эгоизм, или себялюбие, составляют поле действия «личного я». Познание же Брахмана «осуществляется в «Высшем Я», когда «личное я» давно умерло. На это обращается внимание и в теософском «Голосе Безмолвия»: «Путь к конечному освобождению в твоём высшем Я. Путь этот и начинается, и кончается вне твоего личного я».

О каком же себялюбии может быть тогда речь, если весь Путь, а тем более высшая Цель его, лежит вне личного я?

ИЛЛЮЗИЯ ЖИЗНИ

Как мы уже выяснили, даже логический анализ Бытия приводит нас к единственно возможному выводу, что только Брахман, Абсолютный Бог - реален. Это значит, что все остальное, если можно так парадоксально выразиться, нереально.

Что же представляет из себя «все остальное», если помимо Брахмана нет ничего? Это и есть Майя (иллюзия), которая не имеет реального существования. Неправильно было бы думать, что существует и Майя, так как такое совместное существование предполагает дуализм, иначе говоря, равносильное существование двух Начал, Абсолютного и относительного, Бесконечного и конечного. Утверждать, что существует все и ничто, значит допускать логическую ошибку.

Майя заключена в Брахмане, как всякое конечное число заключено в бесконечности, как всякая вещь включается в понятие Вселенной, и потому существует одна Вселенная, одно Бесконечное, одно Абсолютное, Один Брахман, Майя же есть нечто кажущееся.

В таком случае, возразят нам, любая вещь во Вселенной есть нечто кажущееся, чего в действительности не существует? Совершенно верно. Любая отдельная вещь во Вселенной есть нечто кажущееся - и это не софизм. Возьмем для примера этот лист бумаги. Если применить к нему логическую аксиому, которой мы пользовались в первой главе (А есть А и всегда останется А), то получится: «лист бумаги всегда остается листом бумаги». Это абсурд: поднесите к нему спичку, и от листа бумаги останется только пепел. Значит ли это, что наша логика неправильна? Нисколько. Прежде чем ответить на этот вопрос, покажем еще один логический феномен. Что мы, в сущности, знаем об этом листе бумаги? Мы даже, строго говоря, не можем утверждать, что видимый нами лист - тот же, который мы видели за минуту перед тем.

Посмотрим, так ли это.

Как получаются наши представления? Воспринимая органами чувств какую-либо вещь, ребенок соединяет весь комплекс ощущений этой вещи при посредстве зрения, слуха и т. п. под одним, названным именем «А». Таким образом, для него это «А» в первичный момент познания есть совокупность ощущаемых а, b, c, d, e. Всякий раз, как он, затем, воспринимает такую же совокупность а, b, c, d, e, он считает их признаками той же вещи и таким образом научается называть ее одним и тем же именем. Однако в дальнейшем процессе познания он видит, что каждый из воспринимаемых признаков, в свою очередь, при ближайшем рассмотрении распадается на целый ряд подпризнаков а', b', c', d', e' и т. д. Мы познаем, что существуют различия форм, цветов, тонов и т. д., которые первоначально

ускользали от поверхностного восприятия. Так возникает целый ряд определительных признаков, что в нашем уме порождает идею изменения.

Таким образом, мы говорим, что одна вещь «А», изменяясь, становится «В». Этим осуществляется процесс познания, который есть дифференциация признаков вещи.

Однако данная вещь «А» все время остается для нашего сознания неразрывно связанной с ее характерной совокупностью, а, b, c, d, e и представляется тождественной этой совокупности. Так возникает в нас идея тождества вещи и ее имени, т. е. самотождественности вещи.

Итак, мы приходим к заключению, что одна и та же вещь «А», хотя и остается (в нашем представлении) сама собою, вместе с тем может стать и становится «В»: вода становится льдом, бумага обращается в пепел. Но для нашего сознания имя бумага и имя вода всегда неразрывно связаны с их признаками, которые мы и обозначаем данными именами. Вместе с тем всякая вещь во Вселенной беспрестанно меняется, ни на один момент не оставаясь прежней; одни частицы ее постоянно сменяются другими, а с ними и их характерные признаки. Поэтому мы ни об одной вещи во Вселенной не можем сказать с определенностью, что мы воспринимаем именно ее, а не какую-то иную.

Какой же из всего этого практический вывод?

Тот, что ни об одной отдельной вещи, ни об одной отдельной душе, ни об одном отдельном «я» мы не можем сказать, что они неизменны, что они абсолютны, что они -Брахман. Только Он - Самотождественен в истинном смысле слова. Всякая иная самотождественность, всякая отдельность, всякая определенность, всякая дифференциация есть фикция. Это - Майя. Она нереальна, подобно сновидению. Если мы пробудимся от этого сновидения, мы увидим, что Майи нет, есть - Брахман. Поясним это.

Воспринимаемый нами мир представляется нам комплексом звуков, форм, цветов и других ощущений органов чувств. Если ни один из этих органов чувств не действует, как например, в глубоком сне без сновидений, когда воспоминания и самосознание отсутствуют, восприятия внешнего и внутреннего мира не существует и весь мир для нас практически исчезает. Если бы мы могли заставить действовать только одно чувство, например, обоняние, то весь мир превратился бы в океан запахов; все же звуки, цвета, формы и т. д. совершенно не существовали бы для нас. Но имели бы мы право отрицать их объективное существование? Присоединяя восприятие других чувств, мы открывали бы новые миры красок или звуков, в действительности неразрывно связанные с прежними.

Можем ли мы утверждать, что весь океан запахов, вкусов, цветов,

прикосновений и звуков есть весь реальный мир, вне которого не существует высшей реальности. Раскройте ваши уши и глаза, и мир расширится беспредельно, но это будет все тот же океан ощущений. Когда вы откроете Третий Глаз, Око Шивы, что происходит в состоянии высшего экстаза познания (Самадхи), - вы увидите, что существует только один Океан - Брахман. Мы все время видим Его, слышим Его, ощущаем, а нам кажется, что мы воспринимаем цвета, формы, звуки и все другие вибрации Вселенной.

Вот что говорят Йоги:

«Мир, к которому мы так давно привязаны, есть мир ложный, созданный нами самими. Оставьте его. Откройте ваши глаза и убедитесь, что таким он никогда не существовал. Это был сон, Майя. То, что было в действительности, есть Сам Господь».

СКРЫТАЯ СУТЬ ДОБРА И ЗЛА

Часто задается вопрос: если правда, что существуют Йоги, Махатмы, Учителя Мудрости и Сострадания, почему они не направят свои силы на искоренение зла и злых сил в мире? На это мы ответим другим вопросом:

Если правда, что существует Бог, почему Он Сам не искоренит зло и не устранил дьявола?

Ответ на этот вопрос очевиден: потому что Бог создал и дьявола, и зло. Таков наш мир.

Интересно, что в религии Индуизма вы напрасно станете искать дьявола как некое олицетворение Зла. Идея ада не встречается в Ведах нигде. Худшее наказание, какое только знают Веды, есть возвращение обратно на землю...

Дело в том, что если действительно существует дьявол, то он - тоже есть иллюзия нашего мира, если есть ад и рай. то они - находятся в самой жизни на Земле.

Известные религии учат, что существует Добро и Зло. Ормузд и Ариман, Иегова и Сатанаэль, Бог и Дьявол.

Религия Адвайта говорит, что нет ни света, ни тьмы, но только один Свет, ни добра, ни зла, но одно Благо, ни дьявола, ни бога, но - Бог.

Все то, что мы воспринимаем как мрак, зло или дьявола, есть только разные степени единой Силы, которая проявляется как Многое. Это все Одно Существо, которое дает рождение мириадам существований и форм, великой лестницей восходящих к Единой Матери всего, Божественной Жизни. При этом они постепенно раскрывают в себе эту божественность через все оттенки света и тени, через все сплетения добра и зла, радости и горя, удовольствия и страдания. Возможно, что переход от одной ступени к другой, вызывающий определенный дискомфорт, и воспринимается ими как зло. И потому, чтобы уничтожить дьявола, нужно сперва уничтожить жизнь, чтобы устранить зло -нужно разрушить всю Вселенную.

Вы скажете, что это казуистика, противоречие?

В основе самой жизни нашей лежит противоречие; всюду, куда бы мы ни двинулись, мы наталкиваемся на ужасное противоречие: везде, где есть добро, должно быть также и зло, и где зло - должно быть какое-нибудь добро; где есть жизнь, за нею, как тень, должна следовать смерть, и каждый, кто улыбается, будет плакать, и кто плачет сейчас, будет после улыбаться. И это положение вещей не может быть исправлено. Мы, конечно, можем представить себе какое-нибудь место, где будет только одно добро и не будет зла, где мы будем только улыбаться и никогда не будем плакать. Но

это невозможно по самой природе вещей, потому что условия везде останутся те же. Где бы ни находилась сила, производящая в нас радость, там же скрывается сила, вызывающая слезы; где *бы* ни встретилась сила приносящая счастье, где-то там же таится другая сила, которая делает нас несчастными. Очень похоже на маятник.

Этот мир иллюзий есть смещение добра и зла, счастья и несчастья, и увеличение одного необходимо вызывает увеличение другого. Никогда не сможет существовать мир совершенного добра или совершенного зла. Потому даже в самих этих словах есть противоречие. Нет такой вещи в нашем мире, которую мы могли бы определить только как добро, и нет такой вещи, которая могла бы быть названа одним только злом.

Можно ли в таком случае говорить об искоренении зла и уничтожении «злых сил» в мире? Христианская религия, например, посвящая себя борьбе со злом и дьяволом, за тысячелетнюю историю своего существования, как мы видим, так и не смогла существенно продвинуться в этом направлении. К сожалению, само существование этой религии, несмотря на ее задачи, на протяжении истории очень для многих людей и народов становилось действительным злом.

Это еще раз подтверждает мысль, что добро и зло неразрывно связаны друг с другом, и одно неизменно порождает другое. Если вы сомневаетесь в этом, то укажите область, в которой по удалении «зла» остается одно добро. Ведь вся эволюция животного царства построена на выживании наиболее приспособленных. Все виды «неприспособленных» в конце концов вымирают. Если добро в этом выживании наиболее сильных, тогда что же такое зло и где оно? Если же это зло, то как устранить его, не разрушая всей природы? Кроме того, во всем животном царстве, вплоть до человека, высшие типы уничтожают низших, одни пожирают других. Насекомое охотится за червяком, птицы - за насекомыми и рыбами, хищные звери пожирают млекопитающих, а человек поедает чуть ли не всех остальных. Начиная с пожирания себе подобных, он, находясь в высшей стадии так называемой цивилизации, если не в буквальном смысле слова, питается своими собратьями. Он уничтожает их утонченными средствами соперничества и борьбы - путем насилия, порабощения, биржевых операций и разорения, для которых он придумал более благозвучные имена «эксплуатация», «конфискация», «ликвидация» и т. п.

Как же устранить из жизни мира то, что является основным фактом бытия, основной пружиной «прогресса», это право «сильного», которое есть альфа и омега всей материальной эволюции Вселенной? Вы скажете, что это неверно, что в сущности эволюция есть закон Добра, что она осуществляется не путем борьбы за существование, а путем самопожертвования, как учат теософы. Где же в природе вы нашли это

самопожертвование? Нигде во всей природе этого нет. Самопожертвование придумано человеком. Вся наша теория добра и зла, добродетели и порока, истины и заблуждения придумана нами самими. Ее нет в Природе, где всецело существуют инстинкты борьбы за существование и половой подбор.

Эта идеологическая надстройка над зоологической жизнью есть единственное, что отличает нас от зверей. В противном случае они должны были бы считаться выше нас. Ведь животные никогда не изменяют своему инстинкту, человек же сменяет свои веки беспрестанно. Каким же образом думаете вы улучшить мир, изъяв из него «зло» и «злые силы»? Все мы считаем себя вправе делать это, каждый из нас чувствует себя призванным судьей добра и зла в окружающей среде, подобно тому как всякий философ думает, что он создал бы мир иначе и более мудро, как всякий нищий мечтает, что он гораздо лучше богачей распорядился бы их богатством.

В каждой нашей фразе мы говорим: это хорошо, а это дурно; каждое второе слово наше: это правильно, а это неправильно. А вместе с тем, если нам зададут вопрос: что же такое истина, добро или зло, - мы теряемся и не знаем, что ответить. Но, возразят нам, к чему играть словами. В конце концов, есть вещи, которые для всех ясны, для всех в равной степени являются злом, как например лишение жизни, отнятие чужой собственности и т. п. Разумеется, все религии учат «не убей», «не укради». Во всех странах мира это считается тяжкими преступлениями.

Несмотря на это, во многих странах света убийство до сих пор продолжает караться смертной казнью. То же самое и в отношении религии. Например, христианство, провозглашая с самого своего начала принцип «не убий», на протяжении своей истории постоянно само занималось этим, но только в больших масштабах. Получается, что лишение жизни для отдельного гражданина есть преступление закона, со стороны же самого закона оно является правосудием.

Отнятие чужой собственности называется кражей, но если же это делает государство, это называется конфискацией имущества. В Евангелии, например, Христос тоже забирает привязанного кем-то осла, но это почему-то объясняется не кражей, а тем, что осла Христу послал сам Бог.

Вы скажете, что в обоих случаях совершенно различны обоснования действия, его мотивы. Однако факт лишения жизни или имущества от этого нисколько не меняется, хотя в одном случае это называется нарушением закона, а в другом - его олицетворением.

Если все дело только в мотивах, т. е. преступность действия определяется его злонамеренностью, а хороший поступок - его благой целью, тогда самое ужасное преступление, совершенное с благим намерением, должно быть оправдано. Получается, что в таком случае «цель оправдывает средства» и

злонамеренные действия, случайно приведшие к благу, не должны считаться преступлением. Но как я могу утверждать, что в данном случае желаю добра кому-нибудь, если я, прежде всего, не знаю толком, что такое добро и что для этого человека будет добром, а что злом. И разве ему, в конце концов, не все равно, какой у меня мотив, если мое действие причинило ему вред? То, что добро для одного, для другого может быть злом. То, что правильно при одних обстоятельствах, может быть при других условиях совершенно недопустимым. И то, что в начале казалось добром, через некоторое время оборачивается злом, и наоборот. Где же этот критерий добра и зла? А вместе с тем все религии, все моральные кодексы мира требуют от нас всех соблюдения «основных правил нравственности».

Как же разрешают эту проблему Йоги?

Они учат, что прежде всего мы должны оставить наше фанатическое желание во что бы то ни стало «исправить» мир. Это нам не удастся сделать, даже если бы мы старались над этим в течение всей вечности, потому что все время, пока существует мир и жизнь, в нем будет существовать бок-о-бок добро и зло, совершенство и несовершенство.

Древний идеал *homo additus naturae*, т. е. разум человека в добавлении к силам природы, не приводит ни к совершенству человека, ни к гармонии с жизнью, ни к процветанию самой природы. Всюду, где человек вторгается в природу, он насилует ее: вырубая леса, он насаждает их в скучнооднообразном шахматном порядке, планируя сады и разбивая парки, он все делит на правильные прямоугольники, подстригает кусты и деревья и уродует живое разнообразие ландшафта своими мертвыми геометрическими формами. То же и в социальной жизни, где ему хочется во что бы то ни стало идеально уравнивать всех в правах и обязанностях и тем самым втиснуть свободную жизнь в какие-то пчелиные соты. А конечный итог таков, что в абсолютном равенстве он получает смерть, и оцепенение жизни, которые произошли от нарушения равновесия. Когда же к концу Проявления опять установится космическое равновесие, все вновь возвратится к первозданному Хаосу.

Наше вмешательство в природу, хотя бы и с благими намерениями, всегда приводит к насилию над ней, а природа не мирится с насилием долго - рано или поздно она возмущается, и равновесие нарушается еще больше.

Поэтому первое, что мы должны сделать, говорят Йоги: предоставить всему в мире идти своим порядком. Мы не можем навязать миру математических формул равенства и геометрически правильной размерности, потому что *в основе жизни мира лежит неравенство сил.*

Второе, что мы должны уяснить себе, что это неравенство происходит не от того, что в мире хозяйничают демоны, и сам Дьявол, если ему не

противоборствовать, приведет всех к геенне огненной. Веданта учит, что нет никакого дьявола, никаких злых сил, кроме тех, что мы сами создали, ибо мы -боги этой Вселенной. Вся Вселенная - наше творение.

Все так называемые «злые силы» - это порождение наших мыслей и желаний. Мыслеформы гнева, алчности, зависти, мести и чувственности принимают образ и подобие того, кем они созданы, и собираются вокруг него для решения каких-то задач. Помимо этих «демонов зла», нет никаких иных демонов, дьяволов и «темных сил». Даже так называемые ангелы и боги, как мы сейчас понимаем, тоже являются плодом человеческой жизни. В каждую минуту мы порождаем массу этих мыслеобразов, «элементалей» (как их называют оккультисты), которые с этого момента имеют как бы самостоятельную жизненность. Будучи выражением воли пославшего их, они устремляются в пространство в предписанном им направлении и стараются во что бы то ни стало привести в исполнение то, что им было поручено. Этим элементалей и принимают ясновидящие за «злых духов». Духи же природы, управляющие ее силами, сами по себе ни добры, ни злы, так же как огонь, обжигаящий одного и согревающий другого, не может считаться злым или добрым.

Все же неравенство, все калейдоскопическое разнообразие условий и форм жизни, благих для одних и фатальных для других, вся вакханалия преступности и зла обязаны своим возникновением тому, что мы сами притягиваем к себе то, что имеем, тому, что нарушается Закон Мира, Закон Кармы, или «Благой Закон», как его называют буддисты.

ОСНОВНОЙ ЗАКОН ЖИЗНИ

Теория Кармы общеизвестна, поэтому мы не будем подробно останавливаться на ней. Каждое наше страдание, каждая радость являются следствием наших прежних действий, дурных или хороших. Мы знаем также, что это «праведное воздаяние» абсолютно точно соответствует той мере страдания или радости, в какой мы их сами причинили другим. Все, что мы испытываем в виде «воздаяния Кармы», мы получаем, может быть, в иной форме, чем породившее эту Карму наше собственное действие в прошлом, но совершенно в той же степени ощущения удовольствия или боли, радости или горя, благосостояния или нужды.

Так, испытывая на себе самих последствия наших действий, направленных во благо или во зло другим, мы научаемся поступать праведно. Если таков неизбежный справедливый закон воздаяния, то значит, *с нами не может произойти ничего, чего мы не заслужили*. Иными словами, нам никто и ничто в мире не может причинить ни радости, ни горя сверх того, что входит в нашу Карму. В этом основной Благой Закон высшей Справедливости, которая каждому воздает по его заслугам. Как говорит Апостол Павел: «Бог поругаем не бывает - что посеет человек, то и пожнет».

Из этого необходимо вытекает, что мы никому в мире не можем ни помочь, ни помешать, ни оказать добро, ни причинить ничего, что уже не заключалось бы в его Карме, т. е. чего бы он не заслужил своими собственными действиями в прошлом. Мы как бы передаем ему то, что причитается ему, являясь в роли посыльных, а не благодетелей. Нет поэтому ни малейшего основания приписывать себе заслугу в том, что принадлежит исключительно ему самому.

Вы дали ему лишь заслуженное им; собственная его Карма доставила ему это, ваша Карма сделала вас при этом посредником. Вы только посыльный, принесший деньги или какой-нибудь другой дар, который заслужен миром, его собственной Кармой. (Так действует зрелая, уже сложившаяся Карма.)

Стоит ли в таком случае делать добро? Ведь люди все равно получают свое, их Карма не минует. Зачем же нам заботиться о том, чтобы помогать миру, если наша помощь все равно не изменит Кармы мира?

Действительно, пока мы связаны взаимной старой Кармой с окружающими, мы не в состоянии поступать как нам заблагорассудится, потому что всякое наше действие есть все та же Карма мира и нас самих. Поэтому нам остается единственное - это стремиться создавать новую добрую Карму, которая нейтрализует нашу злую Карму прошлого. Для этого нужно делать наибольшее добро. Это истина, к которой рано или поздно приходит каждый: помогая миру, мы в действительности помогаем самим себе.

Йог Вивекананда в своих размышлениях о Карме пишет следующее:

«Мы всегда должны стараться помогать миру, таково должно быть наше высшее побуждение. Желание делать добро становится высочайшим мотивом в нас, если мы осознаем, что помощь миру дает большое преимущество. Не становитесь на пьедестал с пятаком в руке и не говорите нищему: «возьми, бедняк», но будьте благодарны за то, что бедняк этот существует и вы, подавая ему, можете помочь самому себе. Благословен не дающий, но получающий. Будьте благодарны за то, что вы можете упражнять в мире свою щедрость и свое милосердие и через это стать чистыми и совершенными. Всякий хороший поступок способствует нашему очищению и усовершенствованию. Что можем мы сделать в лучшем случае? Мы можем выстроить больницу, проложить дорогу или основать богадельню. Мы можем организовать комитет, собрать два или три миллиона долларов, на один миллион построить больницу, на второй - давать балы и пить шампанское; половину третьего позволить служащим растащить, а остальную половину раздать бедным - но какую ценность имеет все это? Один сильный порыв ветра может в пять минут разрушить все ваши здания. Одно вулканическое извержение сметет все ваши дороги и больницы, и города, и дома. Оставим нелепые разговоры о благодетельствовании миру. Он не требует ни ваших, ни моих благодеяний, однако мы все же должны работать и неустанно делать добро, потому что это является благословением для нас самих. Это единственное средство стать совершенным».

И опять возникает вопрос, что же такое добро?

Значит ли это, что наша помощь другим есть эгоизм, или, вернее, «альтруизм» как его определяют психологи? *Это значит только, что мы должны перестать делать красивые жесты и бросить наши постоянные лицемерные толки о служении миру, а сделать основное - осознать свою божественность. Потому что пока мы не проявим ее, мы не поймем, что такое добро; связанные Кармой, мы не можем помогать миру. Истинная помощь миру - это Промысел Божий.*

«Вселенная не нуждается в вашей или моей личной помощи. Бог всегда в ней присутствует. Он не умирает, вечно деятельный и бесконечно бдительный. Когда вся Вселенная спит, Он не спит. Он трудится непрестанно, все изменения и проявления мира исходят от Него». (Свами Вивекананда)

Поэтому, если мы жаждем помогать и служить миру, мы должны сперва слиться с Богом, с Его Волей, которая проявляется в Законе Кармы, Только тогда мы окажем миру действительную помощь. Тот, кто проявляет «свою» волю, думая, что в этом свобода его воли, связывает себя. Отказываясь же

от своей воли, он освобождается. В этом смысл слов: «Да будет воля Твоя!»

Стремиться же к совершенству, чтобы потом отказаться от него, не возвращаясь в мир, освободиться от цепей Кармы, значит, согласно теории Кармы, и быть в состоянии помогать миру.

Поэтому было бы абсолютно неправильным думать, что Йоги отказываются от помощи миру. Ошибочным считается, что они все оставляют его, ничуть не заботясь о том, какая участь ожидает всех, кто в нем находится и вынужден влечь цепи Кармы, приковывающие их к Колесу рождения и смерти. Напротив, признание невозможности «исправить мир» не только не удерживает Йогов от служения и помощи миру, но как бы еще более помогает им в этом.

Мир не может быть «спасен» от зла, он вечно затерян в складках покрывала Майи; все радости и удовольствия, какие только может доставить себе богатейший из смертных, тонут в неисчерпаемом океане скорби и страдания, которые преследуют каждого из нас от самой колыбели до последнего вздоха и из которых только один выход - освобождение от Сансары¹. Может ли быть иная помощь со стороны Совершенных, как не научить нас освобождению, как не указать путь к победе над цепями этой Сансары, над оковами Кармы, над нашей слабостью и над «суеверием», которыми мы связаны. Ведь мысль об освобождении рано или поздно возникает у каждого человека.

Как же достичь этого освобождения?

Первое, к чему мы должны стремиться, - это не творить новой злой Кармы, не творить новых причин, которые неумолимо приведут к своим следствиям. Пока мы связаны ими и прежней Кармой, нам не поможет никто, ибо нет никого и ничего под солнцем, ни над ним, что избавило бы нас от Кармы или отвратило Десницу Закона Справедливости.

То же вы найдете и у буддистов. В Писании сказано: «Научайся не создавать новых причин; но волна последствий подобна великой волне прилива, ты должен предоставить ей завершить ее естественный бег...»

Мудрые знают, что плоды Кармы не могут быть устранены из вне. Этому учат и буддисты. Сам великий Будда представляет собой идеальный пример того, как поступает Освобожденный. Когда-то он ощутил в себе стремление найти выход из темницы человеческой жизни, чтобы разгадать тайну Страдания и избавиться от него весь род человеческий. Для этого он отказался от трона, от сказочных богатств и роскоши, оставил жену, ребенка, отца и друзей. Достигнув высшего Познания, пробуждения своего вечно свободного Духа, стал ли Он «исправлять» мир и побеждать злые силы,

¹ Колесо рождения и смерти.

демонов Мира? Почему же Он огнем и мечом не искоренил зла, которое прозрел повсюду, ведь Он был из касты воинов и искуснее всех владел оружием? Почему Он не исцелил всех больных, почему не прекратил одним желанием всех страданий, из которых Он всю жизнь искал выхода? Ведь считается, что Будда даже превзошел Йогов, которым доступны все Сиддхи: исцеление прокаженных, воскрешение мертвых...?

Он не только не сделал ничего подобного, но Он первый из всех назвал благим Закон, который некоторые из современных Его последователей считают необходимым обезвредить и исправить. Закон, который в глазах многих из нас является прихотью судьбы, неумолимым Роком, чуть ли не проклятием, Он поставил краеугольным камнем всего пути к Совершенству.

Согласно учению Будды, выход из цепей Кармы осуществляется тем же законом Кармы, победа над злом - не путем его искоренения, но силой добра.

Этим задача освобождения от оков Кармы, однако, не исчерпывается. Йога ставит перед стремящимся к совершенству еще одно требование, которое многим может показаться странным и несовместимым с общечеловеческим идеалом любви: отказаться также и от доброй Кармы, подняться не только над злом, но и над добром. Это требование звучит противоречием всему, что только что было выяснено о подавлении зла добром, о вытеснении злой Кармы праведной. Будем продолжать логически развивать наши мысли, как это мы старались делать до сих пор, и мы увидим, что противоречие здесь только кажущееся. В действительности это единственный логический вывод из закона Кармы.

Если злые действия связывают нас и мы до тех пор не избавимся от их последствий, пока не изживем их, то добрые действия, или Карма добра, связывают нас ничуть не менее. Конечно, между воздаянием за зло и наградой за праведность разница как между небом и адом, и есть люди, которые идеалом достижения считают неземное блаженство под кущами райских садов, «где ни болезни, ни печали, ни воздыхания, но жизнь бесконечная». Многие именно так, вернее, только так и понимают Царство небесное, которое в действительности есть то же, что Нирвана Брахмана.

Однако все, что имеет начало, должно иметь и конец, и даже такой «райской» жизни не суждено продолжаться бесконечно. Ибо не может конечное число конечных жизней привести к вечному райскому блаженству или вечным адским мукам. Кроме того, как мы уже выяснили, не существует действий, которые были бы только добрыми или только злыми. Поэтому, какую бы добродетельную жизнь мы ни вели, мы всегда будем кому-нибудь причинять в некотором отношении зло и тем творить новую злую Карму. Сам факт нашего существования в теле означает смерть

миллионов клеток, бактерий и прочих микроорганизмов, уничтожаемых в процессе дыхания, кровообращения и питания. Разбивая цепи старой злой Кармы, мы в то же время куем новые цепи и, вместо того чтобы приближать наше освобождение, только отдаляем его.

Поэтому Йоги говорят:

«Разбей свои оковы, привязывающие Тебя к низшему миру, из блестящего ли они золота или из темного неблагородного металла, из любви или ненависти, добра или же зла или чего *бы* то ни было другого, но двойственного тоже. Знай: раб есть раб, ласкают ли его или же бьют, он не свободен, так как цепи, хотя бы из золота не менее крепки, чем всякие другие. Так сбрось же их!..»

По если мы все оставим мир Кармы, с тем чтобы слиться с Брахманом, что же тогда останется в мире? Останется Брахман. Но если мы, желая сбросить цепи Кармы, откажемся от зла и от добра и будем пребывать в бездействии, ведь тогда из мира исчезнет добро? Да, тогда в мире останется благо.

Мир не утратит нашей любви, если мы поднимемся над привязанностью и отвращением, потому что то, что мы называем «любовью», есть или привязанность, или страсть. Истинная любовь, как и истинное Благо, выше маленькой любви и ненависти, добра и зла, которые одинаково связывают нас. Поэтому, сливаясь с Богом, вы не утратите добра, но оно неизмеримо расширится, превратится в благо и не будет знать никаких ограничений. Как солнце, которое одинаково согревает праведных и злых, как дождь, орошающий плодороднейший оазис и бесплодную пустыню, истинная любовь расточает себя равно для всех. Наша маленькая человеческая любовь сияет ярким светом, только пока встречает ответ или признание. Но как только вместо благодарности и уважения мы наталкиваемся на непонимание или обиды, наша любовь тускнеет и меркнет.

Мы думаем, что готовы оказать услугу даже неприятным для нас людям, но стоит им доставить нам еще одну неприятность, как все наши идеалы о «любви к врагам нашим» забыты и мы, вместо помощи, готовы отплатить им тем же. Все думают, что любовь влюбленных - самая интенсивная из всех видов любви. И действительно, любящие часто ощущают желание «обнять весь мир». Но достаточно очень немногого, чтобы под влиянием ревности, обиды или гнева эта самая возвышенная любовь превратилась в отчуждение и даже ненависть.

Если такова самая сильная любовь, что же говорить тогда о более слабых ее проявлениях. Только тот, кто оказывает добро и любовь независимо от ответа, не ища награды, взаимности или платы, только тот, кто в самых критических обстоятельствах остается выше «купли и продажи» своей помощи, служения и ласки, тот, и только тот, может рассчитывать, что в нем

любовь не обратится в ненависть, добро не обнаружит внезапно личину зла и вместо всяких торгашеских расчетов симпатии появится истинная любовь, высшее благо, которым неведомы никакие ограничения каст, верований, национальности, родства или дружбы.

Такая любовь, такое благо не только не создает новых цепей, но разбивает все прежние оковы.

Наглядную иллюстрацию теории Кармы и победы над ней можно увидеть в следующем примере:

Представим себе, что мы находимся внутри огромного шара, имеющего в стенах небольшой люк, через который мы можем наблюдать все происходящее вне шара. Этот шар - наша Карма, люк в этом шар - наша способность восприятия мира. Один оборот шара есть одна человеческая жизнь. Пока шар движется, мы не в состоянии пролезть сквозь люк и освободиться от заключения (Кармы). Шар все время увлекает нас своей инерцией, т. е. законом Кармы, и мы принуждены двигаться вместе с шаром. Эта инерция движения шара вызвана нами самими, нашим движением внутри шара с целью приблизиться к объектам восприятия, видимым и ощущаемым через открытый люк. Чем быстрее и энергичнее мы движемся, тем более мы раскачиваем шар нашей Кармы, пока он не приобретает чудовищной власти над нашими действиями: мы чувствуем, что прикованы к нему, должны рабски следовать всем извилинам пути. Но разве мы прикованы к шару?

То, что мы сами вызвали, мы можем сами уничтожить: мы должны прежде всего соответствующими усилиями стараться постепенно замедлить движение шара, пока оно не уменьшится настолько, что мы можем сознательно направить его в желаемом направлении, чтобы, наконец, при одном из оборотов шара добраться до отверстия и, когда движение прекратится, выбраться из шара.

Для этого прежде всего нужно осознать, что мы не привязаны к шару нашей Кармы. Во-вторых, никто не заставляет нас двигаться вместе с шаром, кроме последствий наших же собственных действий. В-третьих, никто не наказывает нас за наши действия, потому что нельзя считать наказанием со стороны шара то, что он отталкивает нас, если мы вздумаем противиться его движению. В-четвертых, эти «точки» Кармы доказывают могущество нашего желания, которое, если мы достаточно долго и упорно хотим, в конце концов осуществляется; шар начинает двигаться по тому направлению, которое мы стараемся дать его движению. В-пятых, мы можем ослабить скорость движения шара, так сказать, «затормозить» нашу Карму, если движемся вместе с шаром и сознательно выдерживаем его инерцию, т. е. «изживаем» Карму.

Наконец, мы можем освободиться от нашего шара -Кармы, только когда движение остановится или, по крайней мере, замедлится настолько, что мы без риска «упасть» можем добраться до отверстия и вылезти через него на свободу, которой нас, в сущности, никто не лишал, так как мы сами влезли в этот шар земного существования.

Мы можем сделать и еще один чрезвычайно важный вывод из этой аллегории о шаре нашей Кармы: мы в состоянии выйти из шара, только когда он остановится, каждое наше новое движение опять выводит его из равновесия и заставляет катиться в этом направлении. Каждое новое усилие воспользоваться нашей силой, еще находясь внутри шара нашей Кармы, создает новый ряд движений, новый ряд следствий - цикл начинается снова. Это значит, что по мере замедления движения шара мы приобретаем все большую власть над нашими собственными движениями и движением шара, иначе говоря, в нас раскрываются все, так называемые, «психические силы».

Если, не достигнув окончательного выхода из мира Кармы, мы хотим воспользоваться вновь приобретенными психическими силами, рождающимися при неподвижности шара, то создаем новое движение, новую Карму, гораздо более могущественную, чем Карма действий простых смертных. Каждое отдельное действие обыкновенного человека создает слишком ничтожный толчок, чтобы оказать заметное влияние на шар: только совокупность одинаково направленных усилий значительно Меняет инерцию.

Действие же сверхчеловека, достигшего всех Сиддх и способного сдвинуть со своих мест горы и управлять стихиями, дает неизмеримо значительные последствия. И если Карма воздаст «сторицею» за простые человеческие действия, то за поступки богочеловека воздается «тысячерицею».

«Обладание тем, что называется «окультурными силами», - говорит Свами Вивекананда, - усиливает мир но, в конце концов, усиливает и страдание».

И все без исключения Йоги, каков бы ни был метод их достижения, сходятся в этом категорическом утверждении, что Сиддхи являются препятствием на пути к освобождению.

Так Риши Патанджали в своей Йога-Сутре говорит: «Будучи силами в мирском смысле, они являются препятствием для Самадхи». К этому он добавляет: «Отказываясь от них, Йог уничтожает «семена рабства» и достигает освобождения».

По этому поводу Свами Шивананда Сарасвати замечает:

«Тот, кто хочет Освобождения, должен безжалостно отказаться от каких

бы то ни было Сил и отбросить их как абсолютно бесполезные. Они приходят на пути медитации как побочный результат, но их следует игнорировать».

Для многих все это окажется, может быть, очень неприятным разочарованием. Большинство оккультистов, если не все, стремятся именно к развитию в себе всех психических сил, считая такое достижение идеалом оккультного развития.

Каждый начинающий в этой области мечтает приобрести эти Сиддхи, с тем чтобы ускорить свою эволюцию, а те, кто знает больше, имеют в виду не собственный прогресс, но более возвышенную и могущественную помощь человеческой эволюции, как они утверждают. Но как те, так и другие упускают из виду, что эти Сиддхи принадлежат тому же миру Кармы.

«Что такое все эти силы? - Простые проявления. Они ничуть не лучше снов. Даже всемогущество - тоже сон». (Свами Вивекананда)

Сиддхи находятся в Майе или Пракрити. Они не являются ни реальными, ни вечными. И потому те, кто хочет подняться над Природой и победить Майю, должны отказаться от всяких сил. Йог, который отбрасывает всемогущество и другие Сиддхи, как ненужную солому, может достигнуть высшего состояния Освобождения.

«Если Йог отбрасывает их, он достигает высочайшего. Если же он поддается искушению приобрести их, его дальнейший прогресс будет остановлен». (Свами Вивекананда)

Что это значит? Что происходит с теми, кто соблазнится желанием пользоваться этими Силами? Какое зло может произойти от столь безобидного желания? Ведь мы уже избавились от всей человеческой Кармы и, стало быть, по ее закону, нам теперь не нужно испытывать, в какой бы то ни было форме, ни человеческих страданий, ни человеческих радостей. Все наше существо стало сверхчеловеческим.

Какие же последствия наших сверхчеловеческих действий, нашей высшей божественной жизни могут омрачить наше «олимпийское блаженство»? - Ничто человеческое не омрачит нашего покоя. Мы оставим мир человеческий и, согласно нашей новой, божественной Карме, присоединимся к миру божественному, начиная вести подлинное существование богов.

Но это не есть совершенство и освобождение, потому что, как нам должно стать ясным из всего предыдущего, только в освобождении от Кармы конечное совершенство. Мы же создали теперь *сверхчеловеческую, божественную Карму*, которую предстоит тоже изжить так же, как мы

должны были в свое время изжить Карму человеческую.

И пусть эта «олимпийская» жизнь продолжается триллионы лет, все же это не является конечной Целью.

Кроме того, поскольку мы породили новую Карму, находясь еще на земле, то должны будем снова вернуться на землю, чтобы, отказавшись от райской жизни богов, достигнуть, наконец, Освобождения от всякой Кармы, человеческой или сверхчеловеческой. Таков закон Жизни. Свами Вивекананда указывает на это в своей Раджа-Йоге:

«Те Йоги, которые не достигли совершенства, умирают и становятся богами. Оставив прямую дорогу, они уходят в один из боковых путей и приобретают все желаемые силы. В последствии они снова должны родиться».

ЧТО ТАКОЕ БОГИ

Теперь мы подошли к вопросу, который может показаться многим неожиданным, но он, тем не менее, составляет один из главных принципов Индуизма. Известно, что индусы верят в триста тридцать три миллиона разных богов. Поэтому их называют язычниками и идолопоклонниками. Но мало кто не задумывается над тем, что в действительности представляют из себя эти боги индуистского пантеона.

Что такое эти боги? - Они означают известное состояние, известный пост. Например, Индра, царь богов, означает некоторую должность: какая-то душа, достигшая очень большой высоты, заняла это положение в теперешнем цикле, но после этого цикла она снова родится человеком, явившись на нашу землю; а тот человек, который изжил человеческую Карму и стал очень сильным в данном аспекте, отправится на ее место и займет ее пост в следующем цикле. Так со всеми богами: это - определенные посты, занимаемые последовательно миллионами за миллионами душ, которые, выполнив определенные задачи, спускаются на землю и снова, в который раз, становятся людьми для своего дальнейшего развития.

Те, кто в этом мире делает добро и помогает другим, но с мыслью о награде, надеясь достичь похвалы от окружающих или попасть на небо, когда умирают, пожинают плоды своих добрых деяний: они становятся этими богами. Но это не освобождение.

Освобождение никогда не явится от надежды на награду. *Чего бы человек ни пожелал, Господь дает ему.* Люди хотят власти, они жаждут славы, они желают блаженства богов... и все их желания осуществляются.

Но никакой результат работы не может быть вечным, он будет изжит через некоторое время. Это будет, может быть, продолжаться зоны, но потом все-таки кончится, и эти боги должны будут снова сойти на землю и, став людьми, получить новую возможность освобождения.

«Человек, поэтому, согласно философии Веданты, есть величайшее существо во Вселенной, и этот мир труда - лучшее место в ней, потому что только здесь для души открыта величайшая и наилучшая возможность стать совершенным. *Ангелы или боги, или как бы вы их ни называли, все должны стать людьми, если они хотят совершенства.*» (Свами Вивекананда. «Джняни Йога»)

Теперь нам становится понятным, почему тех, кто достиг всех высших Сиддх и не отказался от них ради конечного освобождения, Йога считает «запутавшимися в Природе», так сказать, «павшими» и их неизбежно ожидает новое воплощение на Земле.

Лишившись физической оболочки эти Существа, каким бы высоким ни

представлялось некоторым оккультистам их состояние, считаются, с точки зрения Йогов, главной опасностью для стремящихся к Освобождению. Это они являются всем Йогам на пороге их совершенства, они искушают их, подобно библейскому Змию, прельщая теми же вечными словами: «вы будете как боги, знающие добро и зло».

Боги и другие существа приходят искушать Йога. Они полны зависти, не желая, чтобы кто-нибудь становился совершенным. Они ставят разного рода препятствия, приходят и хитрыми, ласковыми словами и улыбками прельщают Йога:

«Сядь в эту небесную колесницу, которая понесется в эфире. Там есть волшебные деревья, драгоценные камни и небесные коровы, исполняющие все желания. Там - прекрасные, послушные нимфы, которые будут восхитительно прислуживать тебе. Вот ясновидение, ясновыслушивание, вот нектар, выпив который, ты приобретешь алмазную несокрушимость тела, не будешь знать ни старости, ни смерти».

Именно об этих, искушениях говорит Риши Патанджали: «Йог не должен поддаваться искушению со стороны небесных существ, из опасности нового зла».

Тот, кто делает неразумные вещи, сам ответственен за их последствия.

Кроме того, в Йоге, *где все проделывавшей под руководством Гуру (Учителя), такие опасности исключаются. Если же кто-нибудь вздумает упражняться самостоятельно - серьезных ошибок не избежать.* Карма не минует его, и последствия рано или поздно обрушатся на него. К тому же многого он и не достигнет, так как в Йоге, в отличие от химии и физики, все строится на равновесии ума, которое никогда не наступит у человека, обуреваемого страстями, а без этого необходимого условия он не сможет достигнуть концентрации мыслей. Без концентрации же мыслей он не достигнет ничего, кроме жалких обрывков, в которых сам же и запутается.

Поэтому совершенно незачем преувеличивать опасности, якобы подстерегающие каждого, кто «не готов». Ученик Йоги начинает выполнять особые упражнения не раньше, чем приобретет необходимые нравственные качества через другие упражнения, без чего его Гуру не станет учить его дальше.

Вопрос о доверии и верности совершенно отпадает в Йоге. О каком недоверии, о какой неверности или «предательстве» может быть речь, если ученик смотрит на своего Гуру как на воплощение Бога, или даже как на самого Бога? *Ведь уровень духовного развития Гуру является высшей ступенькой человеческой эволюции.*

Что же касается «тайн», якобы сообщаемых при посвящении, то, Йоги

говорят:

«Все, что есть таинственного в любых системах, должно быть просто отбрасываемо».

Лучший путеводитель жизни - сила. В религии, как и во всем другом, отбрасывайте все, что ослабляет вас, не имейте с этим никакого дела. Всякая таинственность ослабляет мозг человека.

При посвящении Йог сообщает ученику подробности, касающиеся упражнений, дает ему специальную Мантру, раскрывающую его силы, пробуждающую Кундалини, передает ему частицу своей силы, преобразующей все существо ученика. Он вступает в светлую Цепь древних Йогов, которым он отныне воздает хвалу при каждом упражнении.

Йога есть путь Богопознания, а не просто «окультурного» развития.

Таковы, в общих чертах, теоретические подходы к философии Йоги. Многие детали сознательно опущены, чтобы не усложнять изложения. Многое должно выясниться из описания практической тренировки, которую мы и постараемся дать во второй части.

Часть вторая

ВИДЫ ЙОГИ

В предыдущих главах мы показали, что Йога, в отличие от иных философских или религиозных систем, опирающихся на умозрение или веру, представляет собою путь экспериментального познания Истины, основанного на непосредственном восприятии. Мы показали также, что в основе этого пути лежит неизбежное признание божественности человеческого Духа и его единства с Брахманом, с вытекающей отсюда извечной свободой «Истинного Я» от несовершенства, ограниченности и зависимости, которые ошибочно принимаются за цепи, сковывающие это Высшее Я. Следствием из этого должна явиться необходимость восстановления первичной свободы и совершенства нашего «Я» путем осознания его истинной природы, тождественной с Самим Высочайшим.

Остается теперь выяснить, каким образом осуществляется это познание своего Истинного Я и его единства с Брахманом.

Всем нам известно, *что слово Йога значит соединение, слияние, связь*. Но мало кому приходит в голову: то, что по-санскритски называется Йогой, на всех западных языках значит «религия», связь человека с Богом. К сожалению, вместо того чтобы подходить к Йоге как к пути религиозной мистики, многие прежде всего выхватывают из этой науки только то, что так или иначе может способствовать развитию оккультных способностей (сиддх), а остальное попросту отбрасывают как ненужные и наводящие скуку рассуждения о Божестве и о нравственности. Они в этом отношении уподобляются детям, которым скучно читать подробности серьезной книги и хочется поминутно перескакивать через страницы и заглядывать в самый конец.

Мы позволим себе поэтому заметить, что эти подробности практической тренировки Йоги предназначены не для детей.

Итак, Йога значит слияние индивидуальной Души с Божеством, испытываемое в состоянии Самадхи. Это состояние, понимается многими различно. Понимание Самадхи как «космического сознания» не выражает полностью того содержания, которое сами Йоги в него вкладывают.

Основным признаком Самадхи является высшее просветление и раскрытие сознания на духовной плоскости. *Само слово «Самадхи» переводится как высшее сосредоточение всех мыслей, всего существа на одной идее*. При этом человек, испытывающий экстаз мысли (вернее «безмыслия»), *не слышит, не видит, не воспринимает ничего иного, не ощущает ни единой вибрации ни извне, ни изнутри его существа*, и все силы его духа сливаются в одном пламенном апофеозе сверхсознания. *Тот, кто входит в состояние*

Самадхи, будь он до этого даже невеждой, возвращается из него мудрецом.

Вернемся, однако, к практике Йоги. Существуют, как известно, семь подразделений, или видов, Йоги.

Ученик может до такой степени проникнуться мыслью о своем единстве с Высочайшим, что пламенно начинает желать только одного - подлинного, реального осознания этого единства. (При этом он совершенно не интересуется никакими подробностями форм, ритуалов, системой упражнений и тренировок.) Считая, что весь мир вместе с его телом и умом - есть иллюзия, он всецело отдается глубокому размышлению над тем, «кто - он», постепенно отбрасывая все нереальное, все ограничения материи, все, что мешает его Божественности.

«Я - не ум, не интеллект, не чувство «я», не земля, не вода, не огонь, не воздух, не эфир, но моя истинная природа есть Абсолютное Существование - Знание - Блаженство. Я – Он! Я - Он!»

Так постепенно, ощущая свое отличие от всего нереального, Йог по пути Джняни (познание) приходит к Самадхи и осуществляет конечную Цель.

Другой может избрать для себя какой-либо аспект Божества, поклоняться Ему в форме Рамы, Кришны, Вишну, Шивы и т. д., прибегая к помощи изображений, священных слов (мантр), медитации, очищения тела и ума и всем этим способствуя развитию в себе пламенной Любви к избранному им идеалу. Это - путь Бхакти.

Если при этом Йог сосредоточит всю свою энергию исключительно на повторении (джапа) священных формул (мантр), посвященных его излюбленному аспекту Божества, в соединении с медитацией над образом (мурти), он путем одной джапы достигнет лицезрения этого Божественного Образа, Его милости, духовных Сил и в высшей стадии приходит к тому же состоянию экстаза Самадхи, которое дает ему полное освобождение и совершенство. Таким образом путь Бхакти превращается в путь Мантра-Йоги.

Но есть люди, которые не в состоянии, оставив «светскую» деятельность в мире, всецело посвятить себя упражнениям в Йоге. Это те, кто занимает какой-либо пост в мире, обременены работой, окружены семьей, чья жизнь полна обязанностей, отнимающих у них время, необходимое для медитации, повторения мантр и выполнения сложной специальной тренировки. Они в повседневной практике жизни учатся распознаванию между правильным и неправильным, бескорыстным и эгоистическим, добром и злом. Побеждая и вытесняя зло добром и праведной деятельностью, они поднимаются в конце концов и над самим добром, познав высшее Благо, которое и дает им

освобождение от Кармы посредством Карма-Йоги.

Есть, наконец, такие, которые не удовлетворяются ни умозрениями, ни поклонением личному Божеству в какой-либо форме, предпочитая двигаться шаг за шагом, строго научно (в смысле экспериментального метода; впрочем, в той или иной мере присущего всем видам Йоги). Им предстоит оперировать с умом и его силами. При помощи специальной тренировки ума и искусства глубокого сосредоточения мыслей (самьяма) эти Йоги приобретают все знания и силы и становятся победителями Природы. Это - путь Раджа-Йоги.

На своем пути Йог оперирует стихией ума (манас таттва), которой подчинены все остальные стихии. Но ввиду того что стихия ума, в свою очередь, находится в зависимости от космической энергии (прана), то власть над этой последней дает Раджа-Йогу управление всеми стихиями.

Это овладение Праной основательно изучается через Хатха-Йогу, начиная с подчинения восходящего и нисходящего ее токов (прана и апана) у человека в процессе дыхания, при содействии различных поз (асан) и физических упражнений (мудры, бандхи). Занятия пробуждают дремлющую в теле огненную энергию (Кундалини), которая поднимается от центра к центру, вплоть до высшего мозгового центра в темени.

По мере восхождения Кундалини все низшие центры, один за другим, прекращают свою деятельность, как бы «замирают»; все элементы тела и ума растворяются в высших принципах, и когда Кундалини достигает «тысячелепесткового» лотоса в темени (сахасрара), наступает полное и истинное космическое сознание (Самадхи) и освобождение. Такой путь, называемый Лайя Йогой, или Кундалини Йогой, составляет, собственно, основу всех остальных путей, так как этот процесс присущ каждому из них и приводит ученика к состоянию Самадхи, которое невозможно без пробуждения Кундалини.

Рассмотрим несколько подробнее каждый из этих путей.

КАРМА-ИОГА

ДОРОГА ДЕЙСТВИЯ. ТЕОРИЯ ДОЛГА.

СПОСОБ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ДОБРА И ЗЛА. ПУТЬ БЛАГА.

Как показывает его название, этот путь есть путь деятельности. Все остальные виды Йоги в большей или меньшей степени уводят человека «из мира», все требуют от него, чтобы он по мере своего продвижения вперед все больше и больше отдавал свое время и силы той специальной тренировке, которая имеется в виду на этом пути. И только Карма-Йога не уводит никуда: ни в леса, ни в пещеры, ни в Гималаи. Наоборот, это было бы на пути Карма-Йоги самой грубой ошибкой. Мы не должны никуда уходить; мы должны остаться там, где нас застанет наша пробудившаяся воля к освобождению.

Если вы уяснили себе закон Кармы, то первый вывод из него будет тот, что мы не случайно находимся в данных условиях существования, в стране, расе, семье, обстоятельствах. Все это обусловлено нашей собственной Кармой прошлого и находится в связи с Кармой окружающих. Поэтому, если мы хотим избавиться от этой обстановки, от всей сложной совокупности отдельных и коллективных сплетений, мы должны прежде всего изжить свою Карму.

Вся существующая совокупность Кармы, определяющая нашу страну, семью, близких и друзей, а также и обстоятельства нашей жизни, ставит нас в определенный ряд обязанностей по отношению ко всему окружающему: к семье, народу, государству и т. д.

Другими словами, наша Карма определяет наши обязанности, или, выражаясь индусским языком, нашу Дхарму (долг ко всему и ко всем). Отсюда ясен вывод: до тех пор, пока мы не выполнили нашего «долга» перед кем-либо, мы не освободимся от него. Здесь, подобно житейским взаимоотношениям, долг погашается его уплатой, т. е. выполнением.

Этим путем устраняется наша кармическая задолженность, погашается наша Карма, и мы достигаем освобождения.

Но в связи с этим возникает вопрос: что следует считать нашим долгом? Нам так часто приходит на ум, что мы поставлены в условия, не соответствующие ни нашим способностям, ни нашим силам. Кажется, что обязанности, которые выполняет другой, более подходят нам, чем ему; что с его задачей мы справились бы легче и лучше его; наша же работа кажется нам непосильной а, иной раз, унижительной или грязной.

По учению Карма-Йоги, не существует ни «грязной», ни «унижительной» работы. Далее, из только что упомянутых соображений о Дхарме вытекает, что мы не можем быть поставлены в условия, не подходящие нам.

Напротив, именно они как раз являются для нас возможностью, и при том единственной, подняться на следующую ступень.

В Бхагавад Гите мы читаем:

«Лучше исполнять свой собственный долг, хотя бы и полный недостатков, чем в совершенстве исполнять долг другого. Чужая Дхарма полна опасностей».

Это ясно уже из того, что чужой долг (чужая Дхарма) обуславливается чужой Кармой. Это все равно, что платить по чужим счетам, а своими пренебрегать. Есть один пункт в теории Карма-Йоги, который для большинства идущих по этому пути остается долго не вполне ясным. От разрешения этого вопроса зависит, однако, ответ на ранее поставленный нами вопрос: что представляет из себя наш долг?

Это вопрос о том, что такое добро, что зло, что истина, что заблуждение? Как мы уже упоминали раньше, нелегко ответить на него в двух словах.

И тем не менее существует целая наука о том, как отличать добро от зла и истину от лжи. Знакомство с философией Санкхьи открывает понимание этих вопросов через так называемую теорию Гун. Как известно, в природе существует тройное проявление энергии - в состоянии покоя (тамас), в состоянии движения (раджас) и в состоянии гармонии (саттва). Тамас означает инерцию, неподвижность, отсутствие энергии; раджас - полнота деятельности, борьба, страсти; саттва - умиротворение крайностей, гармония противоречий, созданных раджасом, опыт и рожденную от него мудрость.

Слово «саттва» в буквальном переводе означает «сущность действительности».

Что же такое эта «сущность действительности»? Это то, что действительно существует. На всех языках мира это и есть истина. Она есть именно то, что существует на самом деле, то, что является Реальностью вещей. Итак, саттва есть проявление истины в мире.

Если мы постигнем теорию Гун, мы увидим действие этих трех категорий природы во всей Вселенной. В бесконечных комбинациях, аспектах и степенях, во всем проявляется действие трех Гун.

При помощи этих понятий (тамаса, раджаса и саттвы) можно точно определить каждую ступень развития, каждый шаг по пути эволюции. И поскольку саттва является, как мы говорили, проявлением, или ступенью, Истины, т. е. тем, что в данных условиях должно считаться истинным, то практическая ценность этой теории становится очевидной для каждого.

Пока мы не знакомы с этой теорией, мы теряемся при попытке определить

сущность добра или истины, в отличие от зла и заблуждения. Но, постигнув это учение, мы начинаем разбираться в добре и зле, научаемся отличать истину от лжи.

До сих пор мы рассматривали добрые и злые поступки с точки зрения их мотива и действия на окружающих. Если действие, причиняющее ущерб кому-нибудь, мы назовем неправильным, а то, что видимо способствует его благу, назовем правильным, то мы этим еще не разрешаем вопроса о добре или зле действия. Если же мы разделим действия по их мотивам на два класса и назовем злонамеренные действия несправедливыми, а действия с благим намерением - справедливыми, то получим четыре возможных сочетания этих признаков. Из этих сочетаний очевидно только одно, что только действие справедливое и правильное в одно и то же время вполне удовлетворяет требованиям этики.

Все великие Учителя говорили: «не противься злу». Они учили, что непротivление есть высший нравственный идеал. Мы все знаем, что, если бы некоторые из нас стали осуществлять этот идеал на практике, то все общественное здание рухнуло бы, злые люди завладели бы нашей собственностью и нашей жизнью и поступали бы с нами по своему усмотрению. Если бы был осуществлен хотя бы в течение одного дня идеал непротivления, то он привел бы нас к катастрофе. Однако интуитивно, в глубине сердца, мы чувствуем истину учения, «не противься злу». Оно представляется нам высочайшим идеалом. Однако проповедь лишь одной этой доктрины равносильна была бы обречению на гибель значительной части человечества. Поэтому нам необходимо ясно понять, что долг и нравственность меняются при различных обстоятельствах. Нельзя сказать, что человек, который противится злу, делает то, что всегда и само по себе неправильно. Наоборот, в известных обстоятельствах, в которых он может оказаться, противиться злу может быть его прямой обязанностью.

Многие из западных читателей, читая Бхагавад Гиту, изумлялись, находя во второй главе слова Кришны, обращенные к Арджуне, в которых Кришна называет Арджуну лицемером и трусом за его отказ вступать в бой или сопротивляться неприятелю на том основании, что его противники - это его друзья и родственники, и что непротivление есть величайший идеал любви.

Великий урок, который мы все должны выучить-, заключается в том, что крайности всегда похожи друг на друга; когда вибрации света слишком медленны, мы их не видим, и точно так же не видим их, когда они слишком быстры. То же самое относительно звука. Мы не слышим его, когда он слишком низок или когда он слишком высок. Однородно с этим и различие между протivлением и непротivлением.

Один человек не противится, потому что он слаб, ленив, и не то что он не

хочет, а не может бороться. Другой человек знает, что, если он захочет, он сумеет нанести сокрушительный удар; однако он не только не наносит удара врагам, но благословляет врагов. Тот, кто не противится по слабости, совершает ошибку (или грех), и в силу этого не может получить никакой пользы от непротивления, тогда как другой человек совершил бы ошибку сопротивляясь.

Будда отдал свой царский престол и отрекся от власти и положения - это было истинное отречение. Но не может быть речи об отречении, когда дело касается нищего, которому не от чего отречься!

Итак, мы должны всегда тщательно взвешивать смысл наших слов, когда говорим о непротивлении или о противлении. Если мы, обладая силой, отказываемся ею пользоваться и не противимся, мы совершаем великий акт любви; но если мы не можем противиться и вместе с тем стараемся уверить себя, что мы движимы побуждениями высшей любви, то мы тем самым делаем противоположное. Арджуна испугался, увидев перед собой ряд мощных противников; его «любовь» заставила его забыть свой долг перед страной и перед королем. Потому-то Шри-Кришна и назвал его лицемером: «Ты говоришь, как мудрец, но твои действия обнаруживают в тебе труса; поэтому встань и иди в бой!»

Такова главная идея Карма-Йоги. Тот человек есть Карма-Йог, который понимает, что высочайший идеал - это непротивление. Он знает, что это непротивление есть высшее проявление силы, которой он обладает, и что так называемое противление злу есть только путь к появлению этой высшей силы, а именно - непротивления. Прежде чем достичь высшего идеала непротивления, человек должен исполнить свой долг и противиться злу. Пусть он работает, борется, рубит с плеча. Но непротивление станет добродетелью, только когда он приобретет силы для сопротивления.

Мы ясно видим в этом примере три ступени : «Один человек не противится, потому что он слаб, ленив и не то что он не хочет, а не может бороться» - это тамас; «другой человек знает, что если он захочет, он сумеет нанести сокрушающий удар; однако он не только не наносит удара врагам, но благословляет врагов» - это саттва, мудрость истины. Между этими схожими по форме крайностями лежит противление злу - раджас, со всеми его градациями.

Ступени раджаса, т. е. форма и степень противления, зависят от степени эволюции данной личности и также могут быть распределены по гунам: сопротивление может быть тамасическим (низким, жестоким) и сатвическим (праведным и благородным).

Этот классический пример «непротивления злу» есть, в сущности, прототип всяких наших действий. Каждый наш поступок есть или борьба со

злом в известном смысле, или допущение его. Каждое наше действие, являющееся ответом нашего «Я» на вибрации окружающего мира, есть Гамлетовское «быть или не быть», т. е. «сносить удары рока или восстать на море бед»... Мы видим, что теория Гун разрешает его «в три приема». При этом необходима помнить две важных истины: 1) саттва кажется похожей на тамас по форме, но коренным образом отличается от него по содержанию; 2) это содержание ее - возможность в любой момент проявить раджас. Поэтому саттва наступает только после того, как ступень раджаса уже пройдена. В противном случае, не имея силы противиться, мы лишь убаюкиваем свою совесть трусливыми и малодушными речами о «непротивлении», в действительности же обманываем сами себя и окружающих.

Итак, нам должна быть теперь ясной теория долга, или Дхармы: мы должны определить, что в наших условиях является тамасом, что - раджасом и что - саттвой. Тогда, зная, где мы находимся, мы увидим, что нам следует проявить в данном случае, чтобы не нарушить Истины.

Таков по своей внутренней сути путь Карма-Йоги: осознав тамас (лень, бессилие), через раджас (деятельность) мы научаемся саттве (Истине, Благу). Побеждая тамас раджасом, а раджас - саттвой, мы сперва побеждаем зло добром, затем вытесняем добро Благом.

Следовательно, цель Карма-Йоги - привести нас к саттве, к Благу, проявлению Истины.

Однако это еще не конечное Освобождение. Для того чтобы познать Саму Истину, мы должны подняться и над саттвой, так как это есть проявление энергии той же Природы, а наша цель - выше Природы. Поэтому по достижении саттвы нам предстоит путем концентрации и медитации подняться над самой саттвой и, только достигнув Самадхи, мы достигаем освобождения.

Относительно внешней Садханы (практика, совершенное деяние) Йоги говорят:

«Те, кто следует путем Карма-Йоги, должны, не проявляя личной заинтересованности или эгоизма, служить страдающему человечеству и обществу различными путями. Нужно предоставить плоды своих действий Богу. Нужно оставить мысль о том, что это вы действуете, понимая, что вы являетесь лишь орудием в руке Божьей. Следует избавиться от эгоизма и подчинить себе свои чувства. Важно всецело посвятить свою жизнь служению человечеству, зная, что весь мир есть проявление Бога. Если вы служите людям, имея такой образ мыслей, ваши сердца с течением времени очищаются, и в конце концов вы очищением мысли приобретете знание своего «Я».

Такова Садхана Карма-Йогов.

Описанный нами путь Карма-Йоги есть самый простой из всех путей и, может быть, поэтому и самый трудный: чтобы ни выпало на нашу долю, мы должны терпеливо работать, исполняя свой долг не со скрежетом зубов и проклятиями, но радостно и с улыбкой на устах.

«Тот, кто постиг истинное значение Карма-Йоги, будет всякую работу считать Йогической деятельностью и поклонением Богу. Для него не существует низменной работы - всякая работа есть Нараяна Пуджа (прославление Бога). В свете Карма-Йоги все действия священны. Тот ученик, который постоянно находит безграничное удовольствие в выполнении всего, что в глазах мира считается низменной работой, и который всегда охотно принимается за нее, только и может стать могучим Йогом. Он будет совершенно свободен от самомнения и эгоизма. Он не испытает падений». (Свами Шивананда Сарасвати)

Мы должны до такой степени проникнуться духом служения, чтобы он вошел в каждую клеточку, во все поры, все нервы и ткани нашего тела - только тогда мы будем истинными последователями Веданты. И как бы трудно нам при этом ни приходилось, мы не только не должны роптать, но все принимать как заслуженное, более того, как благословение Божие. Если мы научимся каждое наше действие совершать как приношение Богу, мы очень скоро почувствуем, что все, что с нами случается ведет к благу и что во всем проявляется Его Воля. «Все на свете есть воля Рамы, - говорил Бхагаван Шри Рамакришна. - Вы живете в мире, как сухие листья: ветер несет лист в дом ли на дорогу; лист не имеет своего выбора».

Из многих тысяч людей найдутся лишь немногие, кто способен до такой степени отрешиться от своей воли и в то же время во всем исполнять Волю Божью; совершенно отказаться от личных мотивов и вместе с тем неустанно работать ради других; не заботиться ни о результатах своей деятельности, ни о награде за нее, при этом не допуская даже мысли о том, что кто-нибудь пользуется плодами его труда или эксплуатирует его. Очень многие из нас считают себя бескорыстными, но могут ли они выдержать эти испытания больше, чем несколько дней или часов. А между тем, это как раз то, что Карма-Йога понимает под бескорыстной деятельностью. Всякое отступление от этих правил в большей или меньшей степени характеризует себялюбивую, корыстную деятельность и является шагом назад по пути Йоги.

Единственный способ избежать этого - предоставить ответственность за все и заботы обо всем Самому Богу.

БХАКТИ-ЙОГА

КАК НАУЧИТЬСЯ ЛЮБИТЬ.

Всемиловитый Бог обитает в чертоге твоего сердца. Он совсем близко от тебя. Ты забыл Его, но Он совсем близко от тебя. Ты забыл Его, но Он все время заботится о тебе. Все неприятности - Его благословение лишь в ином одеянии. Сними с себя то ненужное бремя эгоизма, которое ты несешь на своих плечах, откажись от всех воображаемых обязательств, которые созданы самим тобой, и будь спокоен. Имей совершенную веру в Него, осуществи безраздельное самоотречение. Открой свое сердце навстречу Ему, легко, как ребенок, и все твои несчастья кончатся.

Скажи Ему хоть один раз искренне и с полным сознанием: «Господи, я - Твой, все Твое. Да будет воля Твоя». Всякая черта в отдельности тогда исчезнет. Все беды, беспокойства, затруднения и болезни растают без следа.

(Свами Шивананда Сарасвати «Йога для здоровья»)

Так побеждаются все трудности пути Кармы, и человек сам, благодаря включению в него элемента Бхакти (Богочитания), обращается в Бхакти-Йога. Тогда жизненный путь становится легким и вместо тяжкого бремени долга преобразуется в песнь радости и ликования, в экстаз служения и любви.

Легко, однако, говорить о необходимости любви к Богу, но как вызвать эту любовь? Как заставить нашу мысль и чувство устремиться к Богоисточнику, если большинство из нас занято чем угодно, но только не Богоисканием. Наш ум перегружен разного рода заботами повседневной жизни, планами на будущее и нескончаемой беспокойной критикой настоящего и прошедшего. Наши чувства стремятся только к одной цели - возможно более полному наслаждению, а вся наша деятельность, в конце концов, сводится к устранению бесчисленных видов неудобств, ограничений и неприятностей - одним словом, к страданиям в той или иной форме. Остается ли при подобном сознании хотя бы один его уголок для мысли о Боге, не говоря уже о любви к Нему?

«Устремление мыслей на предметы чувств рождает привязанность к ним», - говорится в Бхагавад-Гите. То, что правильно относительно привязанности к предметам чувств, еще более правильно и применимо по отношению к Тому, кто является источником всякого рода привязанностей и любви.

Это не значит, что мы должны отныне надеть на себя вериги и бить поклоны по сотне раз ежедневно, бежать в монастыри или пустыни и каяться в грехах. Это едва ли вызовет чистую любовь к Богу, потому что искусственное выявление внешних форм любви есть лицемерие, так же как

насильное, предписанное поклонение Богу вырождается в ханжество.

Истинную любовь нельзя вызвать искусственно - она должна родиться сама. Прочтите 12 главу Бхагавад Гиты и проникнетесь сознанием, что Он проявляется во всем. Ищите Его в том, что вам ближе всего: в науке, литературе, искусстве, в жизни, в близких, в жене, сыне или в окружающих. Эта лучший и легчайший способ путем «устремления мыслей родить привязанность».

Если вы достаточно искренне ищете Его, вы сами найдете ту форму Богочитания, которая больше всего говорит вашему уму и сердцу. Так, если вы ученый, найдите Его в бесконечной разумности и целесообразности явлений мира, которым младенческая наука пытается придать связность путем выявления законов природы.

Если вы художник, музыкант или поэт - в мимолетных вспышках откровения прекрасного вы найдете проблеск Его вечной и вещей Красоты, которую лишь на мгновение могут отразить в цветах и красках, выявить в великолепии форм и гармонии аккордов слабые человеческие искания.

Если же вы человек деятельности, стоящий обеими ногами на земле, не думайте, что в этой юдоли скорби и нечистоты нет места Богоисканию. Предыдущая ступень - Карма-Йога, которая для всех является начальной, если не всем путем, должна была научить нас, что начинать восхождение к Богу надо не взобравшись на Олимп, а с того места, на котором мы стоим, в тех условиях и в той обстановке, в которой мы находимся. Если мы не можем научиться бескорыстию в них, если не умеем вызвать в своем сердце любовь к Богу здесь, мы напрасно будем стараться убаюкивать свою совесть ложными заверениями, что если бы мы отправились в леса или пещеры, если бы мы жили в «святых местах», мы были бы сами ближе к святости. Человек, который уносит с собой в пустыню неудовлетворенные страсти, зависть и чувственность, сбегающие его в промежутках между духовными подвигами, немногим лучше дикого зверя, мучимого голодом.

Тот же, кто в сутолоке большого города, в душных испарениях человеческой жизни и в какофонии земных страстей окружающих остается невозмутимым и погруженным в Того, Кто «и в игре плутующих, и в великолепии самых великолепных вещей», - тот постиг тайну Богопознания и пути к нему.

«Веданта, в действительности, не отвергает мир. Правда, нигде идеал отречения не достигает такой высоты, как в её учениях. Но в то же время она не ставит сухих требований самоубийства: на самом деле имеется в виду обожествление мира - отказ от мира, каким мы его знаем или представляем и познание его таким, каков он есть действительно. Обожествляйте его. Он - Сам Господь.

Итак, мы должны отказаться от мира, но когда мир будет отвергнут, что же останется? - Бог.

Что это значит? Вы можете иметь жену; это вовсе не значит, что вы должны бросить ее, но вы должны видеть в ней Бога. Откажитесь от детей - но что это значит? Выбросить их за дверь? Разумеется, нет! Но в ваших детях вы должны видеть Бога. И так осознайте, во всем: в жизни и в смерти, в счастье и в несчастье одинаково присутствует Господь». (Свами Вивекананда)

Такова теория.

Что же касается практики Бхакти-Йоги, то в ней существует много вспомогательных средств.

Бхакти (любовь к Богу) может быть приобретена и развита. Практика Нава вита бхакти (девять методов дэва практики) вливает в нас любовь к Богу. Эти девять методов, развивающих Бхакти следующие:

- Шравана - постоянно слушать о Боге и Его деяниях.
- Смаран - помнить о Нем всегда.
- Киртан - славословие Ему (пение священных песен).
- Вандан - поклонение Богу.
- Арчан - приношение Ему.
- Пада Саван - припадание к Его ногам.
- Сакхья - обращение к Нему как к Другу.
- Дасья - служение.
- Атма нейведхан - самоотречение ради Учителя или Бога. В заключение укажем ступени на пути Бхакти-Йоги.

На самом низу лестницы восхождения в Бхакти-Йоге встречается поклонение элементам и духам ушедших. Это - низшая форма поклонения.

Затем следует поклонение Риши, Дэвам и Питрисам (предкам). Верования каждого определяются его собственной природой. Человек представляет из себя то же, что и его вера, она есть он сам. Поэтому важно найти свою веру.

Третья ступень включает в себя тех последователей, которые поклоняются Аватарам, подобным Шри Раме, Кришне, Нарасимхе и Хануману. (Эти три класса Бхактов имеют конкретную форму поклонения.)

Затем следует ступень Бхакт, совершающих абстрактное поклонение Брахману, лишённому атрибутов. Это высшая форма поклонения, подходящая для людей интеллектуальных, имеющих сильную волю и смелое воображение. Оно связано уже с практикой Джняни-Йоги.

ДЖНЯНИ-ЙОГА

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО ОСТАВЛЯТЬ. КАК СТАТЬ УЧЕНИКОМ. КАЧЕСТВА УЧЕНИКА.

Теоретическая часть этого пути была уже рассмотрена в первой части настоящего исследования. Остается сказать несколько слов о практической стороне этой высшей из Йог. Джняна означает «знание», но не в смысле человеческих знаний или сведений, а в смысле мудрости, итога знания, лежащего в основе всякого опыта.

Поэтому Джняна-Йога дает синтез и реализацию всех (направлений Йоги. Знание, даваемое ею, есть высшая из всех степеней мудрости. С этой точки зрения, все предыдущие направления Йоги можно рассматривать как необходимую подготовку к Джняна-Йоге.

Многие Йоги считают, что Джняни есть единственное средство достигнуть высочайшего Блаженства. Для того чтобы приобрести Джняну, нужно иметь заостренность ума. Это происходит от чистоты сердца. А чистота сердца наступает вследствие бескорыстной практики Карма-Йоги. И действительно, мы убедились, что, следуя по пути Карма-Йоги, человек прежде всего научается различению истины (саттва) от заблуждения (тамас). Это различие осуществляется не сухой, умозрительной силлогистикой, но путем деятельной борьбы. Когда раджас становится мудрым (саттвическим), он легко приводит к саттве, чистоте сердца. Интенсивный раджас превращается в саттву. Тогда «озеро Читты» (ум, разум, эго), по своей природе чистая саттва, очищается от вибрации и его воды становятся кристально ясными: ум делается устремленным на одно (Экагра).

Здесь, в сущности, и начинается Йога, возможная лишь при сосредоточенном состоянии ума. Ученик начинает упражнения в Дхьяне: медитация над конкретной формой Божества (Бхакти-Йога), которая приводит к абстрактной медитации, что составляет предмет Джняни-Йоги.

Поэтому заблуждаются те, кто считает себя вечными рабами Божьими; но еще более заблуждаются идущие по пути Мудрости и Единства и полагающие, что только они правы, а поклонение какой-либо форме Божества - заблуждение. Джняни есть плод Бхакти-Йоги. Высшая любовь и Джняни - одно. Совершенное знание есть любовь, совершенная любовь - знание.

Шри Шанкара, Адвайта Кевала Джняни были великими поклонниками Хари, Хара и Богини. Джняни Дэва из Аланды, великий Йог, был поклонником Кришны. Владыка Чайрантъя (Гауранга Маха-Прабху) из Бенгалии был тонким знатоком Адвайта, Ведантской школы, и в то же

время он плясал на улицах и площадях, воспевая святые имена Хари. Апайя Дикшитарь, знаменитый Джняни из Адайпалама, автор Сиддханты Лешы и разных других книг о Веданте, был приверженцем Бога Шивы.

Перейдем теперь к практике. Чем характеризуется с внешней стороны путь Джняни-Йоги.

Если на пути Бхакти основной чертой ученика являлась пламенная любовь к избранному идеалу, то на пути Мудрости (Джняни) ясно проявляется одно основное качество, точнее, единое устремление всей жизни - отречение. Это то, что присуще всякому пути в большей или меньшей степени, без чего ни один из них не в состоянии привести к славе конечного Освобождения от Майи, что лежит в основе восхождения на самые высочайшие вершины духа. Это - Санньяса.

Ни скромные одежды цвета охры, ни голый посох, ни Камандаль (чаша для милостыни), ни бритый череп и ни жизнь отшельника определяют его вековую славу.

Санньяса... На человеческом языке нет лучшего слова, выражающего более кратко и вместе с тем более точно то, что со времен более древних, чем существует этот материк, было и будет Царской Коронай, венчающей подвиг Мудреца.

Слово это значит «оставить».

Значит ли это, что мы должны «оставить» свои обязанности, дом и семью и бежать в леса или пещеры, в пустыню Гоби или в снега Гималаев?

Значит ли это, что мы должны, подавив в себе страсти, «оставить» утонченный образ жизни, которым мы привыкли так гордиться, нашу обстановку, без которой мы не можем обойтись, нашу одежду и тысячу и одну мелочь, составляющие неотъемлемые аксессуары нашей культурной жизни, и, облачившись в грязное рубище, скитаться по улицам, подобно некоторым фанатикам, мучаясь от всех неудобств, в тайне вздыхая перед каждой витриной и засматриваясь на каждую изящную женщину? Это будет не отречение, а самообман.

Мы не должны «бросать» что-либо, не должны «отречься» ни от чего: это есть раджас, страсть, и чем сильнее это насильственное отбрасывание, чем более страстности в нашем отречении, тем труднее оно и тем лицемернее может оказаться в действительности. Это не есть Санньяса. Наши европейские слова «бросать» и «отречься» не выражают божественной ясности этого санскритского слова.

Оно значит просто ОСТАВИТЬ. Оставьте все, что сдерживает вас. Оставьте все игрушки, с которыми вы играли все ваше детство жизни и продолжаете играть и сейчас. Каждый из нас ребенком любил играть в

куклы и возиться с игрушками. Но разве мы должны были «бросить», «отречься» от них, когда выросли? Кто из вас потребует от своих детей отказаться от кукол, солдатиков, парходиков и всех вещей, делающих детство таким чудесным, его мечты такими волшебными, потому только, что они несбыточны?

На морском берегу всего мира с радостными криками и играми собираются дети.

Они строят себе домики из песка и играют пустыми раковинами. На морском берегу бесконечных миров великое множество детей. Не мешайте им, пусть играют. Или вы станете проповедовать им, что их домики не настоящие, и то что они называют корабликами - пустые ракушки?

Или, может быть, вы вмешаетесь в их игру, и сами увлечетесь ею еще больше детей, заставляя их играть по вашей указке? Дети поднимут рев и будут просить оставить их в покое. А если они не поладят из-за разбитой ракушки, не постараетесь ли вы помирить их, не приласкаете ли каждого в отдельности, не утихомирите ли их всех? Или вы сами примите участие в драках, а то - чего еще проще: попросту тут же утопите их за непослушание?

Истинный Санньясин - тот, кто оставляет все просто как детские игрушки, без шума, без фарисейской рисовки. Вы можете жить в царских чертогах, можете остаться на троне, в парче и в багрянице, повелевать тысячами слуг и все-таки быть непривязанным и чистым, как чисты лепестки лотоса, к которому не пристаёт ни одна капля воды. Но захотите ли вы всего этого? Если да, то вы Санньясин.

Но если хоть искра желанья всех этих вещей теплится в вас, вы не достойны этого имени.

Может показаться что этот вывод находится в противоречии с тем обожествлением всего, которое предписывалось на пути Бхакти. Разве не должны мы во всем видеть Бога; и если Бог присутствует везде, разве может быть хоть единая пядь земли, где Его нет, хоть единое условие жизни, в котором Он не проявлялся бы? Совершенно верно. Бог -во всем: в святости подвига и в низости предательства, в великолепии любви и в проклятии ненависти, в священных водах Ганга и в мерзости сточной канавы - во всем этом проявляется Бог.

«Когда воды Ганга и сточной канавы кажутся одинаковыми, тогда достигнуто самопознание Бесконечного Единого». (Шри Рамакришна)

Значит ли это, что в таком случае безразлично, пьем ли мы воду из сточной канавы или из Ганга?

Если вам действительно безразлично, т. е. вы считаете, что уже не отличаете мерзости запустения от потоков жизни, то как же вы можете

говорить о мерзости? Если для вас исчезла разница между отвратительным и прекрасным, как можете вы чувствовать отвращение. Если вы видите во всем - Одно, вы постигли Бесконечное Единое, как говорит Мудрец, можете ли вы тогда видеть что-либо иное - зло, безобразие и нечистоту?

А если мы видим все это, то мы еще очень далеки от познания Единого, хотя и на пути к Нему.

Мы думаем, что из всех предыдущих рассуждений должно было стать ясным, что все, что есть различного в мире, не есть каждое в отдельности Бог, но ступени последовательного раскрытия Божественности Единого.

И если в самом гнилом болоте проявляется Сам Брахман, то в кристальных струях Кастаньского источника Он проявляется в тысячу раз полнее и совершеннее.

Итак, вот идеал Джняни-Йога: он знает, что во всех и повсюду - Бог.

Но он знает также, что не вещи - Бог, но Бог в вещах, сами же вещи - иллюзия Майи.

И потому, научившись на пути Бхакти обожествлять весь мир, на пути Джняни он научается еще большему - обожествлять не сам мир, но Бога в мире, который скрывается во всем.

Подобно Бхакту, он во всем видит Брахмана, но теперь он хочет уже познать Его.

Поэтому все, что от Майи, он оставляет одно за другим, «Нети, нети» (не то, не то) говорит он всему, ибо воистину ни о чем определенном во всей Вселенной и о ней самой (как конкретной форме) невозможно сказать, что это - То, Абсолютное.

Что бы мы ни пытались сказать об Абсолютном Брахмане, чем бы ни старались определить Его, все это «не - То».

«Нети-нети» - единственная путеводная звезда Джняни. С «нети-нети» на устах, с чувством Богоединства в сердце идет он все дальше и выше, оставляя шаг за шагом, ступень за ступенью, все, что он познал как «не-то».

Только такое оставление всего есть истинная Санньяса, все же иное - лицемерие.

Только такой человек может прочувственно сказать:

«Тебе не нужен дом; пусть ни одно жилище тебя не сможет удержать. Небесный свод - твоя незыблемая кровля, трава - постель, а пища - то, что даст тебе случай.

Уподобляйся вечно-бегущему потоку»... Это внутреннее состояние.

Практика Джняни-Йоги распадается на три ступени:

1. Шравана - слушать о Брахмане и о единстве своего Духа с Ним. Это - теоретическая часть.
2. Манана - обдумывать все слышанное.
3. Нидидхьяасана - глубокое размышление над истинами Бытия.

Две последние ступени - практическая часть. Они невозможны без первой, заключающейся в том, что ученик должен найти себе Учителя (Гуру), который дает ему возможность узнать все, что относится к учению о Брахмане, об умственной и физической тренировке. Это передается непосредственно от Учителя к Ученику.

«Гуру, Ишвара, Ом, Брахман - одно. Устремите ваш ум на Гуру, как на Атмана. Неуклонно слушайте его. Его слова должны быть для вас евангельскими истинами. Вы должны мысленно придавать ему все атрибуты Ишвары. Гуру удаляет покров неведения. Служите ему с преданностью (Бхакти), тогда вы получите его Милость». (Свами Вивекананда)

Физическая форма Гуру будет постепенно исчезать, и вы сами реализуете Атмана в нем и через него. Вы будете видеть вашего Гуру во всех формах, одушевленных и неодушевленных. Некоторые ученики выбирают себе по собственной склонности свой метод Садханы (практика), не сообразуясь с последствиями. неподходящая диета, суровый и бессмысленный аскетизм в слабом теле и измучивание его во имя тапаса (истинный аскетизм) совершенно испортили многих стремящихся. Поэтому, чтобы идти по духовному пути, необходим личный Гуру, дающий нужные указания в тех или других вещах, сообразно со временем года, обстоятельствами и общим прогрессом человечества в данный момент. Некоторые Йоги считают, что пока вы не можете найти настоящего Гуру, который будет руководить вами в вашей Садхане, вы можете положиться на Него внутри вас самих.

Для того чтобы сделаться учеником Учителя, стремящийся должен быть «готов». Он должен обладать четырьмя качествами: вивека (распознавание истинного от ложного), шат сампат (шесть правил поведения) и мумукштва (стремление к освобождению).

Ученик тогда приближается к Учителю, который познал Высшее «Я», и слушает от него об Истине Вед и других писаний о Брахмане. Затем начинается собственная работа ученика: он сперва размышляет обо всем услышанном и усвоенном, затем медитирует над своим Высшим Я и в конце концов постигает Его.

«Тогда открываются тайны жизни и смерти. Вся жизнь, которая казалась нам бессмысленной, раскрывает высший смысл, более благородное и

духовное значение. Тот, чья душа соприкасается Божественному Духу, не заботится ни о каком небесном блаженстве; он не желает ничего и в этом мире. Он полон ясности, мира, успокоения и счастья, всегда доволен, свободен от забот, беспокойства, несчастья, печали, страданий и страха смерти. Он знает, что он божественен. Если даже весь мир преследует его, мучает его и режет на куски, даже тогда он не сопротивляется, но благословляет своих преследователей и с кротостью восклицает: «Я - Божественный Дух, меч не может пронзить меня, огонь не может сжечь меня, страдание тела не может коснуться меня. Я бессмертен. Я - в солнце, в месяце и в звездах; более того, я в самой душе преследователя. Я - Он Я - Он». (С вами Абхедананда)

РАДЖА-ЙОГА

КАК СТАТЬ ГЕНИАЛЬНЫМ. ТАЙНА МОГУЩЕСТВА.

Мы остановились на том, как Джняна-Йог, вооружившись четырьмя необходимыми качествами, делающими его учеником, способным воспринять поучения Учителя и размышлять над ними, после долгого обдумывания истин Веданты должен теперь - путем систематической медитации над идеей единства его Я с Брахманом - достичь состояния Самадхи. Тогда он реально убеждается во всем, что он в ряде долгих бесед услышал от своего Гуру и над чем он так упорно и методически размышлял.

Эта систематическая медитация требует от Йога совершенного умения сосредотачивать все свои мысли на одной определенной идее. Без этой способности к глубочайшей концентрации мыслей (Дхарана) всякая медитация - детские игрушки и так же далека от Самадхи, как далеки детские постройки из песка от железобетонных сооружений.

Свами Вивекананда писал об этом так:

«Вашу цель нужно осуществить, но разве возможно достигнуть этого болтовней?»

И действительно, та «медитация», которая часто производится людьми (без предварительной практики Йоги), есть не больше чем умственная болтовня, которая едва ли дает какие-либо серьезные результаты, кроме усталости. А между тем цель, т. е. освобождение, можно осуществить в этой жизни. В противном случае нам снова придется родиться, погратить около 20-ти лет, пока возмужавшее сознание снова не начнет прерванных исканий и, потеряв еще несколько лет на безуспешные поиски более легкого пути и, быть может, истощив свою энергию в ложном направлении, вновь не придет к той ступени восхождения, с которой мы, по собственной беспечности, отошли в прошлой жизни.

При этом может случиться, что условия будущей жизни окажутся менее благоприятными.

Есть много оккультистов, которые возразят против такой «поспешности». Мы знаем, скажут они, совершенство еще очень далеко от нас. Человек должен сперва «вступить в Поток, ведущий к Нирване» (то, что у Йогов называется «стать учеником Учителя»), и после этого прожить еще 7 жизней, прежде чем сделаться свободными. До этого вы должны по их мнению пройти в среднем через 770 воплощений в человеческой форме.

Йоги на это отвечают:

«Мы знаем, что все существа в конце концов достигнут цели. Но кто захочет ждать все эти миллионы эонов? Почему не достичь ее немедленно,

даже в этом теле, в этой человеческой форме? Почему я не должен приобрести это бесконечное знание, бесконечное могущество теперь? Почему невозможно, при достаточном усилии, достичь этого совершенства в шесть месяцев или в шесть лет? Границ не существует». (Свами Вивекананда)

«Вы можете быстро приобрести весь опыт в этом маленьком мире. Делайте, что хотите, для получения опыта в этом мире снов».. (Свами Шивананда Сарасвати)

Как бы то ни было, Йога не может помочь тем кто не желает видеть дальше собственного носа и тем кто пока боится сделать шаг вперед. Конечно, скромность и довольство всегда считались великими добродетелями. Но о какой скромности, о каком довольстве может быть речь, если вы - совершенный, бессмертный, всемогущий Дух, если вы - Сам Брахман, а вам навязывают представление о себе как о каком-то жалком создании, о чем-то среднем между рабом и тварью и при этом требуют от вас довольства этим навязанным нищенским существованием и - скромности!

Согласно индусской мифологии, однажды сам Индра, царь богов, воплотился в виде кабана, завел себе свинью и поросят и чувствовал себя совершенно счастливым. Однако боги пришли в замешательство и всячески старались вернуть Индру к прежнему состоянию. Но никакие напоминания о его божественности не помогали. Индра-кабан чувствовал себя великолепно в своей свинской форме, пока, наконец, боги не уничтожили ее и Индра, выйдя из кабана, не восстановил свою божественность.

Разумеется, каждый из нас может выбирать то, что ему больше нравится. Он может находить удовольствие в том, чтобы хрюкать, подобно поросенку в луже, называемой человеческой жизнью. Он может даже найти себе наставников, удерживающих его стопы и не позволяющих видеть далеко вперед. Но при таких условиях ему никогда не сделаться Йогом, потому что для этого требуются более героические средства. Для этого нужно войти в состояние *экстаза (Самадхи)*. Это необходимое условие всякого развития.

Люди могут различными путями приходить к этому состоянию экстаза, но без него никакое познание Брахмана, никакое совершенство, никакое освобождение невозможно.

Та дисциплина, которая указывает способ развития в уме способности высшей концентрации (Самьяма), приводящей к непосредственному восприятию Истины путем Самадхи, называется Раджа-Йогой. Она имеет дело с умом («озером Читты») и его законами, иначе говоря, с законом образования мыслей. С точки зрения этой науки, ум представляет собою самый тонкий, самый совершенный, самый неограниченный инструмент для

наблюдения и, одновременно, познания мира.

Раджа-Йога учит, что «озеро Читты», в котором отражаются все вибрации Вселенной (световые, звуковые и прочие) является самым совершенным радиоприемником, который, в отличие от аппаратов, созданных человеком, отзывается и улавливает какие угодно вибрации, начиная со звуковых и кончая мысленными, какой угодно длины волны, из какого угодно пространства и времени. Может ли хоть один из аппаратов соперничать, пусть отдаленно, со столь совершенным орудием восприятия? Причем приведение в действие этого внутреннего аппарата Читты осуществляется одним единственным способом - *сосредоточением*.

Читателям может показаться неподходящим сравнение Читты с радиоаппаратом или ясновидения с телевизором, в виду того что при помощи аппарата каждый может одним или двумя поворотами винтика «настроить» его на любое восприятие звука или образа, не нуждаясь в упорной и чрезвычайно трудной тренировке в сосредоточении мыслей в течение целого ряда лет. Есть особый разряд людей, которые готовы были бы ждать, чтобы за них и для них был изобретен аппарат, дающий полное совершенство и освобождение, так что достаточно было бы повернуть винтик -и стать сверхчеловеком.

Таким людям мы советуем набраться огромного терпения, так как ждать усовершенствованного таким путем сверхчеловечества им придется очень долго. Для тех же, кто готов на какое угодно усилие, кто согласен на жертву и не боится напряжения сил, - для этих немногих путь Йоги сосредоточения мыслей окажется незаменимо ценным.

Вся Раджа-Йога ведет к этой единственной цели - сосредоточения мыслей на одной идее, чтобы при помощи этого сосредоточения мыслей победить сами мысли и достигнуть «безмыслия». Как мы уже указывали, Йога есть удержание Читты от облечения в различные образы (Вритти). Каждое восприятие мира, даже самое мимолетное, производит на поверхности «озера Читты» (ума) своего рода рябь, вибрацию (Вритти), которая не исчезает вместе с исчезновением восприятия, но как бы опускается под воду, погружается в «озеро Читты» и пребывает в скрытом виде (Самскара), всегда готовая снова выступить на поверхности, как только новая однородная вибрация по закону резонанса вызовет ее.

Этот закон образования Самскар - краеугольный камень всей Раджа-Йоги. Без него немыслима никакая тренировка в Йоге. Уничтожение этих Самскар есть суть Йогической тренировки. И чем более мы в состоянии противиться всем нашим Самскарам, тем более овладеваем нашими мыслями, тем более гладким и зеркальным становится поверхность озера Читты, в которой, в меру этой неподвижности ее вод, отражается Чистота и Всемогущество

Духа (Атман).

Поэтому, поскольку концентрация мыслей на одной Самскаре подавляет все остальные, то *чем более мы сосредоточены на одном, тем больше сил и способностей проявляем мы в этом направлении.*

В этом тайна таланта, гениальности, совершенства.

Человек думает, что он рождается в мире с одним или двумя определенными талантами, а остальные способности не свойственны его душе. Йога же учит, что в человеческой Душе существуют все способности, все таланты, вся гениальность, все бесконечное совершенство, извечно присущее его Высшему Я.

Если вы в данных условиях имеете способности к музыке или к математике, это значит, что в прошлом, путем сосредоточения сил своего ума, вы выявили до некоторой степени эти способности и потому в этой жизни родились с ними. Но из этого необходимо следует, что сосредоточением на любой иной способности вы приобретаете ее в будущем. Если вы хотите стать гением, вы можете стать им в этой жизни при достаточных усилиях или родиться им в следующей. Вы ничем существенно не отличаетесь от гения.

Он просто развил свои способности путем длительной концентрации, чего еще недостает вам. Но нужно ли вам ждать несколько жизней, чтобы в одной из них родиться гением? Йога утверждает, что можно достичь совершенства в этой жизни, в течение нескольких лет, даже больше того - в несколько месяцев, при условии правильной концентрации. Могло ли это стать возможно, если бы все совершенство не заключалось уже в каждом из нас? Нам остается только вспомнить о нем. Когда мы хотим вспомнить о чем-нибудь, мы должны всецело сосредоточиться на этом - только тогда мы в состоянии вспомнить это. Путем концентрации мысли мы заставляем скрытую вибрацию (Самскару) всплыть на поверхности «озера Читты». Точно так же, желая достигнуть гениальности в чем-либо, мы должны создать ряд могущественных Самскар путем выявления всех прежних однородных впечатлений, дремлющих в «озере Читты». И если возможно в несколько коротких лет сделаться совершенным Йогом, т. е. раскрыть все силы и способности, вечно присутствующие в Духе, то, разумеется, возможно достичь гениальности в одной жизни.

Йог Свами Абхедананда говорил об этом так: «Идиот, который научился бы силе сосредоточения мыслей, был бы признан и считался бы гением...»

И если мы не все гении, то только потому, что мы не умеем сосредотачиваться, не имеем достаточно настойчивости, чтобы научиться этой сосредоточенности, не обладаем выдержкой, способной побороть

неисчислимые препятствия, всегда встающие на пути всех гениев.

Мы только тем отличаемся от Бетховена, Канта или Шекспира, что, во-первых, не знаем, как нужно систематически работать в одном направлении; и во-вторых, не хотим работать в одном направлении. Мы все страдаем манией универсальности. Немножко музыки, немножко стихов, немножко прочих талантов - и ни в одном из них не переходим за пределы дилетантства. Запритесь в келью, как схимник, посвятите каждую секунду своей жизни только музыке, только поэзии или только математике и оставьте все остальное совершенно - через весьма короткое время из вас выйдет второй Бетховен, второй Данте, второй Ньютон.

Вся жизнь Канта была полностью размеренна: в определенный час встать с постели, совершать в течение всей жизни только одну и ту же небольшую прогулку, в определенный час еда и в определенный час сон, все же остальное время работа и работа. И так каждый день, каждый год, всю жизнь. Может ли кто-нибудь из нас осуществить такую феноменальную сосредоточенность? Если да, тогда, без сомнения, он достигнет цели уже в этой жизни.

«Остановитесь на одной идее; сделайте эту идею вашей жизнью. Пусть она грежится вам во сне. Думайте о ней. Живите ею. Пусть мозг, мускулы, нервы, каждая часть вашего тела будут полны этой идеи и совершенно отбросьте всякую другую. Это путь к успеху, и только таким путем образуются великие гиганты духа. Другие - только простые говорильные машины.

Только тот, кто может помешаться на одной идее, увидит свет. Те же, кто только понемножку берет то здесь, то там, никогда ничего не достигнут».
(Свами Вивекананда)

Мы сказали, что на пути Раджа-Йоги нам предстоит уничтожить Самскары, чтобы «озеро Читты» сделалось совершенно спокойным и гладким. Почему это необходимо? Потому, что всякая Самскара вызывает желание продолжения впечатлений (Васана). Эти Самскары и Васаны образуют то, что в Йоге называется Клеша, т. е. цепи, связывающие нас с Кармой.

Эти Клеши распадаются на 5 классов: Авидья (*неведение*), Асмита (*эгоизм*), Пара (*привязанность*), Двеша (*отвращение*) и Абхиневеша (*жажда жизни*). Они тесно связаны между собой. Что такое Авидья? Это не есть обычно понимаемое неведение относительно высших трансцендентальных Истин существования Бога, души, колеса существования и т. д., но ложное представление о своем Я, неведение своей Истинной сущности.

Как уже выяснялось в первой части, наше Истинное Я, которое есть вечно совершенный Дух (Пуруша, Атман), соединяясь с материальной природой, отражается в ней. Тогда эта материя, одухотворенная Пурушей, воображает себя Высшим Духом, единственным существом, от которого происходит всякая деятельность в мире. Это и есть Авидья, неведение относительно того, что только Атман, который един с Брахманом, есть единственно Зрящий, Внимающий, свидетель всего в мире. Буддхи же, в силу своей природы, переносит все неведение на себя, на ум и на тело. Таким образом рождается ложное самосознание (Асмита) - источник эгоизма. Истинное же сознание Я только в Духе, Пуруше, Атмане, Брахмане.

От ложного сознания происходит, далее, чувство удовольствия и страдания и, значит, двойное отношение к миру: привязанность (Рага) ко всему, вызывающему удовольствие и отвращение (Двеша) от всего, что причиняет страдание. Эта пара (Рага - Двеша), в свою очередь, вызывает желание еще большего наслаждения и еще меньшего страдания, стремление к такому существованию, в котором этот идеал может осуществиться. Так рождается жажда новой жизни, привязанность к существованию (Абхинеवेशа) - последняя из оков (Клеша), приковывающих к колесу рождения (Самсара).

Ясно поэтому, что устранение одной только привязанности к жизни несколько не освобождает нас от Самсары, так как остальные четыре причины ее и самая главная из них, источник всех других - Авидья - остается.

Необходимо устранить Авидью, и тогда все проистекающие из нее остальные Клеша сами собой исчезают, как высыхает река, источник которой иссякнет.

Как же устранить Авидью, это первичное неведение, от которого проистекает всякое зло?

Йога говорит, что это возможно, только когда Дух познает свою истинную природу (Пуруша) и убедится в Своей вечной отличности от Материи (Пракрити), даже самой высочайшей, самой разумной, самой одухотворенной (Буддхи). Это познание, в свою очередь, возможно, только когда «озеро Читты» совершенно успокоится от ряби всяких восприятий, переживаний, ощущений и мыслей, одним словом, - от Самскар.

Таким образом, устранение Самскар есть единственный способ успокоить «озеро Читты» и, значит, привести к ясному познанию Пурушей своего истинного, отдельного Существования, независимого ни от чего материального.

Дух, Атман или Брахман, никогда не был и не может быть связан. Связано

с Кармой и Самсарой, в действительности, только «Внутреннее орудие» ума (Антахкарана), состоящее из Буддхи (интеллекта), Манаса (ума), Ахамкары (самосознания) и Читты (материи ума), в которой, как в озере, плавают эти высшие принципы. Когда же это озеро перестает покрываться рябью, происходящей от ветра желаний и впечатлений (Васана и Самскара), тогда наступает то «безветрие» души, которое Буддисты называют Нирваной (нирвана - буквально означает «безветрие»), а Йоги -Кайвалья, разобшением с Природой, Освобождением.

Практика Раджа-Йоги распадается на восемь ступеней, подготавливающих одна другую и в конце концов приводящих к Самадхи. Первая ступень называется *Яма*, практика нравственного очищения путем приобретения определенных душевных качеств.

За нею следует *Нияма*, правила жизни, подготавливающие ученика к упражнениям в *Асане*, практике различных поз и положений тела, имеющих целью, во-первых, излечиться от различных болезней и сделать тело совершенно здоровым, а во-вторых, пробудить к деятельности дремлющие силы и способности центров тонкого и физического тела. Затем проходится *Пранаяма* - упражнения для дыхания, которые очищают ум и нервы и делают сознание «заостренным» (Экагра) и способным к концентрации.

Здесь, собственно, начинается настоящая Йога. Все предыдущие ступени являются подготовкой к упражнениям в концентрации мыслей. Сперва необходимо научиться отвлечению ума от объектов внешних чувств и устремить его внутрь. Это называется *Пратьяхара*. Из нее непосредственно рождается способность удерживать сознание на одной точке - *Дхарана*. Когда эта способность прочно устанавливается, то появляется поток мыслей, направленных к данному объекту концентрации: это то, что разумеется под словом *Дхьяна*, медитация.

Наконец, когда Дхьяна переносится на самую суть вещи или идеи и достигает апогея, наступает экстаз - *Самадхи*.

Три последние ступени, если они применяются к одному объекту, образуют Самьяму, которая и составляет тайну могущества Раджа-Йога.

Все силы Вселенной, все знание, все могущество и совершенство приходят к Йогу, умеющему делать Самьяму.

На что бы он ни обратил силу этой глубочайшей концентрации, он приобретает все знание об этом и всю власть над этим объектом.

Когда же он производит Самьяму над Пурушей (душа), он постигает свою истинную Природу и, достигая Кайвалья (свобода), осуществляет конечную Цель человека, открывая новые возможности.

КУНДАЛИНИ-(ХАТХА)-ЙОГА

ВОЗМОЖНОСТЬ АБСОЛЮТНОГО ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОЙ КРАСОТЫ И ДОЛГОЛЕТИЯ.

Сопоставляя отдельные виды Йоги, с которыми мы до сих пор имели дело, читатель имел возможность убедиться в том, что как бы ни отличались все эти пути один от другого, все они имеют одну общую черту, более того, одно основание, на котором базируются, различия же обусловлены этапом развития и соответственно складом характера людей - активного (Карма), эмоционального (Бхакти), интеллектуального (Джняна) и их сочетаний (Раджа-Йога). При этом наше исследование касалось лишь внутренней природы ученика, тех изменений в его психике, которых он сознательно должен был достичь в результате следования по тому или иному пути Йоги. Так, обладая активным складом характера, он должен был перевоспитать себя совершенно, чтобы вместо деятельности для себя, для результатов или награды научиться бескорыстию, непривязанности и благу. Вид и форма деятельности, ее внешнее проявление остались те же, изменился лишь внутренний подход к ней, психическая установка ученика.

В области эмоциональной, вместо себялюбивой привязанности (Моха) к жене, детям, друзьям, а также врагам, произошла коренная внутренняя перемена: чувство, очищенное от всяких элементов ревности и эгоизма путем всепроникающей любви к Тому, Кто пребывает во всех из привязанности, обратилось в любовь; но любовь не обладания, а преданности, не взаимности, а жертвенности. Здесь по-прежнему остались и жена, и дети, и друзья, и, быть может, недоброжелатели, но отношение к ним стало свободно от всяких уз привязанности и пристрастия. Осталась и прежняя форма Богопочитания, но она, не утрачивая ни одной мелочи ритуала, сделалась всеобъемлющей.

То же и на пути Джняна: мудрец пребывает в мире, как капля воды на листе лотоса. Ничто не связывает его, он может стать Свободным, даже живя в царском чертоге или в хижине рыбака, среди сказочных богатств или в голых скалах и снегах неприступных гор. Внутренняя Саньяса - это то, что в тысячу раз выше и драгоценнее любой внешности.

Что же касается пути Раджа-Йоги, то и здесь вся работа происходит в тайниках ума и чувств, т. е. опять-таки преимущественно во внутренней природе ученика.

Эта внутренняя работа по указанным четырем главным направлениям и приводит к тому объединяющему их все основанию, которое составляет необходимость глубокой медитации и высшему завершению ее - Самадхи, что является в одно и то же время целью и средством продвижения вперед по тому или иному пути.

Теперь возникает вполне естественный вопрос: чем же характеризуется внешняя, конкретная сторона Йогической тренировки? Есть ли это совокупность разрозненных упражнений, не объединенных никакой определенной системой, или же существует целая наука о тех вспомогательных средствах, которые способствуют развитию важнейшей из духовных способностей - силы концентрации и медитации и их слияния в Самадхи?

Такая наука существует, и имя ее - Кундалини-Йога. Она помогает решить две задачи: во-первых, выявить те законы, явления и формы, которые характеризуют психо-физический процесс, сопутствующий медитации, и, во-вторых, дать систему внешней тренировки, осуществляющей его. Без этого достижение высшей стадии (Самадхи) невозможно, и, стало быть, занятие медитацией является бесполезной тратой времени.

Суть этого процесса есть пробуждение и поднятие Кундалини. Основная составляющая Кундалини-Йоги - это Хатха-Йога. Она является столь же неотъемлемым элементом Кундалини-Йоги, каким является Мантра-Йога в Бхакти-Йоге. Как последняя немыслима без упорной ежедневной практики Джапа (повторение священных слов), так же точно Кундалини-Йога - без ежедневной регулярной практики Асан, Мудр, Бандх, Пранаям и Чакрабхед (пронизывание чакр силой Кундалини). Итак, пробуждение Кундалини Шакти относится к Хатха-Йоге. Практика Хатха-Йоги без разрушительных последствий для физического тела гармонично поднимает ее постепенно к верхушке головы, после прохождения шести нижних Чакр.

Этот процесс описывается в Кундалини-Йоге следующим образом: «Когда дремлющая Кундалини пробуждается посредством Йогических упражнений, она прокладывает себе путь вверх через различные Чакры. Она возбуждает их, стимулируя к интенсивной деятельности. Во время ее восхождения слои ума один за другим полностью раскрываются, все Клеша (затруднения) и три рода Тапаса (страдания: Атаятмика - происходящие от ума и тела; Адхидаявика - от влияний звезд; и Атибаутика - от других существ) исчезают; Йог испытывает разные видения, силы, блаженство и знание. Когда же она достигает Сахасрара Чакрама в области мозга, Йог приобретает Сиддхи, максимум знания, Блаженства и Могущества. Он достигает высшей ступени Йогической лестницы. Он становится совершенно отдельным от тела и ума. Он делается свободным во всех отношениях и пребывает совершенным Йогом (Пурна Йог)».

В то время как все остальные Йоги воздействуют преимущественно на психическую природу учеников, Кундалини-Йога, путем детально разработанной тренировки делает физическое тело Йога совершенным, абсолютно здоровым и лишенным недостатков, что составляет самый прочный фундамент для возведения на нем грандиозного духовного здания

сверхсознательности. Последователь ее метода не подвержен ни болезни, ни старости, ни преждевременной смерти, которую он может отдалять по желанию. Этим он существенно отличается от Дхьяна-Йогов, которые центр тяжести духовных упражнений переносят на медитацию (Дхьяна) и, не заботясь о поддержании, путем Хатха-Йогического метода, своего физического тела в идеальном здоровье, могут испытывать страдания, подвергаться болезням и прочим влияниям.

Что касается полноты экстатического состояния, то и в этом отношении Кундалини-Йога превосходит все-остальные, так как достигаемое в ней общение Души (Дживатма) с Божеством (Параматма) захватывает также и физическую природу Йога: его тело вместе с духом общается с Высочайшим. В Самадхи входит не только ум, но и физическое тело Йога. Поэтому последователи Кундалини-Йоги утверждают, что она приятнее, чем какая-либо иная, и Самадхи, достигаемое в ней, более совершенно.

Кроме того, в Раджа-Йоге, как вы помните, экстаз наступает вследствие непривязанности к миру и умственной концентрации. Это зависит от силы медитации и Дхьяна-Шапти (энергия, сила), которой обладает Садхака (ученик). В Бхакти-Йоги тоже многое зависит от изначальной Бхакти-Шапти (энергии любви).

Известно, что Кундалини является основой любой Шапти, и будучи сама по себе Джняна-Шапти (Шапти Мудрости), дарует Мудрость и Освобождение пробуждающему ее Йогу в тех направлениях, куда он ее направит.

«Так как Раджа и Хатха-Йоги являются необходимыми дополнениями одна другой, как органы одного тела, ни одна из них не может быть успешно пройдена при исключении другой и никто не может стать совершенным Йогом без знания и практики обеих. Раджа-Йога начинается там, где Хатха-Йога, в тесном смысле слова, кончается. Каждая Йога, будь то Лайя, Тарака, Дхьяна и т. д. сознательно или бессознательно имеет началом Хатха-Йогу и кончается Раджа-Йогой». (Йог Шриниваса Айянгар)

«Даже Ведантист (изучающий Джняни-Йогу) может достичь Джняна Ништа (медитация Джняни) только пробуждением Кундалини-Шапти, спящей в Муладхара Чакраме. Никакое сверхсознательное состояние или Самадхи невозможно без пробуждения этой первичной энергии, будь то Раджа, Бхакти, Хатха или Джняни-Йога». (Свами Шивананда Сарасвати)

Мы видим, что достижение Самадхи является общей целью каждой из Йог, потому что, как известно, освобождение и совершенство достигается только путем Самадхи, т. е. путем экстатического, сверхсознательного постижения Истины. Это осуществляется посредством пробуждения Кундалини и проведения ее по Сушумне вплоть до Сахасрары.

Поэтому Кундалини-Йога оказывается неотъемлемой основой всех остальных видов Йоги. То, что, казалось бы, составляет специфическую особенность метода каждой из них в отдельности, в конечном итоге сводится к пробуждению и действию Кундалини тем или другим способом. Но Кундалини в действительности может быть пробуждена не только посредством Пранаямы, Асаны и Мудр Хатха-Йогами, но и посредством концентрации и тренировки ума Раджа-Йогами; благочестием и совершенной самоотдачей Бхакти-Йогами; аналитической волей Джняни; при помощи Мантр последователями Тантры и, наконец, милостью Учителя (Гуру Крипа), простым прикосновением, взглядом и даже усилием воли (Санкальпа).

Почему существуют разные виды Йоги? Потому что существуют разные типы людей, различные степени развития, особенности психической и физической организации тонких тел человека, данных ему природой. Для немногих избранных людей один из указанных методов является совершенно достаточным для пробуждения Кундалини. Большинству же придется соединить несколько разных методов. Это зависит от роста или ступени Садхака (стремящегося) на духовном пути. Учитель определит истинное положение стремящихся и предпишет надлежащий метод, который в короткий срок окажется успешным в пробуждении Кундалини. Это нечто вроде рецепта, прописывающего пациенту надлежащее лекарство для излечения от определенной болезни. Одно лекарство не в состоянии вылечить разных больных. Точно так же один и тот же метод Садханы неприменим для всех.

Итак, мы приходим к окончательному выводу, что существует одна Йога, которая имеет лишь разные аспекты, преобладающие в том или другом методе Садханы. Так, с точки зрения отношения к миру, она распадается на Джняна и Карма-Йогу. В смысле отношения к личному или безличному Аспектам Божества она является в двух видах - Бхакти и Джняни-Йоги. В отношении метода тренировки она имеет две возможности - Джняни и Хатха-Йогу. И, наконец, в смысле физической и психической стороны упражнений она дает Хатха или Раджа-Йогу. Но сама она во всех этих случаях остается все той же Кундалини-Йогой, в которой, в зависимости от общего направления ученика, отдается предпочтение то той, то иной ступени общего пути.

• Так, Карма-Йога имеет дело, преимущественно, со степенями Яма, Нияма.

• Мантра-Йога - со ступенью Нияма.

• Хатха-Йога - со степенями Асана, Пранаяма.

• Лайя-Йога - со степенями Пратьяхара, Дхарана.

- Раджа-Йога - со ступенями Дхарана, Дхьяна, Самадхи.
- Бхакти и Джняни Йога - со ступенями Дхьяна, Самадхи.

Описанию этих Восьми Ступеней Йоги мы посвящаем следующую главу.

Часть третья

СТУПЕНИ ЙОГИ

Практика Йоги распадается на 8 ступеней:

**Яма, Нияма, Асана, Пранаяма,
Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи.**

Рассмотрим эти Восемь ступеней по порядку.

1. ЯМА

ЙОГИЧЕСКИЕ ПРИРОДНЫЕ ЗАКОНЫ ЖИЗНИ.

Согласно Риши Патанджали, Яма распадается на 5 основных добродетелей: Ахимса (*непричинение вреда*), Сатьям (*правдивость*), Астейям (*неприсвоение чужого*), Брахмачарьям (*воздержание*) и Апариграха (*непринятие даров*).

К ним Риши Шандилья прибавляет еще следующие:

Шаучам (*чистота внутренняя и внешняя*), Даяйя (*милосердие* ко всем и всему), Арджавя (*искренность*), Дхрити (*твердость в принципах*) и Митахара (*умеренность*).

Непричинение вреда (Ахимса) является первым требованием к человеку, вступившему на путь Йоги. Если ученик хочет стать Йогом, он должен поставить эту добродетель краеугольным камнем в основании своей жизни. Все остальные качества Йога проистекают из этого непричинения вреда. Всякое зло, как и всякое нарушение основных правил нравственности имеет в своей основе причинение вреда в той или иной форме. Поэтому Йог должен научиться соблюдать Ахимсу во всех отношениях: в мыслях, речи, поступках, всегда и при всяких обстоятельствах. Совершенствуясь в этом, он в конце концов приходит к святости.

«Практика Ахимсы, достигая высшей ступени развития, в конечном итоге приводит к осуществлению единства всеобщности жизни. Она дает космическую любовь». (Свами Шивананда Сарасвати)

Нам не замедлят очень многие возразить, что в таком случае, значит, нельзя воевать и защищать отечество, а, значит, проповедь Ахимсы и с рею Йоги, приведет к дезертирству.

Несомненно, всякое отнятие жизни, даже в интересах самозащиты, есть нарушение Ахимсы, и Йог должен это всегда помнить. Истинный Йог никогда не допустит подобных ситуаций около себя, но даже если его жизнь все же будет в опасности, он не прибегнет к насилию

Что же касается защиты отечества и тому подобных возражений, мы

должны помнить, что тот, кто хочет или должен быть воином, не может быть Йогом. С этим приходится считаться. Защита отечества и близких, безусловно, великая доблесть. Но так же как от монаха не ожидают кровопролития хотя бы и во славу Божию, веры или отечества, так же и к Йогу нельзя применять обычных человеческих требований. Если вам предстоит воинская повинность, вы должны сперва отбыть ее, и тогда, освободившись от этого долга, вы можете приниматься за Йогу.

Долг воина и долг святого - разные вещи. «Каждый велик на своем месте, и долг одного не есть долг для другого». Согласно же Маха-Нирвана Тантре, «тот, кто умирает на поле битвы, сражаясь за родину или за религию, достигает той же цели, что Йог созерцанием». Но если вы хотите стать Йогом, вы должны быть готовы, подобно Будде, пожертвовать своей жизнью не только ради человека, но и ради животных.

Каждый может выбирать то, что ему больше нравится. Мы видим только, что и в том, и в другом случае доблестью является самопожертвование, а не трусливое попустительство зла или широковещательные отговорки, в корне которых таится не любовь к ближним, отечеству или идеалу, а малодушное цепляние за свою брентную оболочку. Находятся, конечно, софисты, которые приводят сложные рассуждения относительно того, что отнятие жизни может быть при известных условиях добром или, во всяком случае, похвальным поступком. Но мы позволим себе сказать им прямо, что для Йога здесь не существует «известных условий» и особых обстоятельств. «Эти всеобщие великие обеты (т. е. Ахимса и прочие) не нарушаются ни местом, ни временем, ни обстоятельствами, ни кастой» (Риши Патанджали). Но господа софисты на этом не успокаиваются.

В таком случае, говорят они, нельзя даже и клопа раздавить? Как должен поступить Йог, если он обнаружит в своей постели клопов?

Прежде всего, Йог живет в такой внешней чистоте, что вокруг него не разводятся ни клопы, ни другие паразиты. Но если уж ему придется попасть в такие условия, то он, конечно, не раздавит ни одного клопа.

Так например, Йог, предающийся размышлению среди джунглей, скорее даст изгрызть себя муравьям, чем раздавит хоть одного из них. Однако не было случаев, чтобы насекомые, змеи или дикие звери причиняли вред истинному Йогу, проявляющему Ахимсу. Излучения его любвеобильного сердца создают вокруг него такую ауру святости, что это немедленно чувствует инстинкт зверя.

И действительно, первый признак того, что вы совершенствуетесь в непричинении вреда, сказывается в отношении к вам животных и детей (которые тоже чувствуют излучение добра): они будут жаться к вам и играть с вами, и ни одна собака никогда не укусит вас. *«Когда же непричинение*

вреда окружающим достигнет совершенства, в вашем присутствии тигр будет мирно играть с ягненком», то есть всякая неприязнь и всякая вражда будет утихать в вашем присутствии - это одна из Сиддх, приобретаемых на пути в Йоге. Но для того, чтобы достигнуть этого, недостаточно одной добродетели непричинения вреда, одной только брезгливости ко злу. Деятельная любовь и милосердие (Даяйя), излучаясь из каждой клеточки всего существа Йога, должны стать положительным дополнением и завершением Ахимсы. Он должен преисполниться этой любви до экстатического желания обнять все в мире:

«Благословляю вас, леса, поля,
долины, нивы, горы, доли,...
...И в поле каждую былинку,
И в небе каждую звезду».

И только когда мы научимся благословлять не только далекие, безразличные звезды, но каждую былинку, каждую ветку терновника, каждую змею или таракана, тогда мы поймем идеал истинной Ахимсы. А пока мы не достигли этого состояния, нужно ежеминутно, на каждом шагу проверять себя, чувствуем ли мы эту всеобъемлющую симпатию ко всему и всем, что встречается на нашем пути, или мы продолжаем порицать, осуждать и карать других за нарушение Правды. Это особенно относится к тем, кто совершенствуется в добродетели.

«Среди тысячи людей едва ли один стремится к совершенству. Среди тысячи успешно стремящихся, только один знает мою сущность».
(Бхагавад-Гита)

Таким образом, из миллионов людей только единицы становятся Йогами. Остальные живут, не придерживаясь особенно строгих правил, что отличает от них Йогов. Эти последние решили покончить с человеческими радостями и печалью, с великолепными пороками и жалкой добродетелью человеческой жизни, со всеми этими лохмотьями зла и лоскутьями праведности.

«Те, кто удовлетворяется лохмотьями, никогда не приходит к религии. Религия начинается с ненависти, напряженной ненависти ко всякого рода лохмотьям, с беспредельного отвращения к обману и лжи», - считают Йоги.

Помня это, не будем слишком строги к тем, кто удовлетворяется лоскутками счастья или пробует всеми правдами и неправдами избавиться от рубища несчастий и зла. «Не судите, да не судимы будете».

Есть один замечательный способ всегда чувствовать симпатию даже к самому злейшему врагу это представить его себе в таком положении,

когда вам станет его жалко Если вы сумеете вызвать жалость или сострадание ко всякому, кто причиняет вам зло, вы постигли смысл милосердия

Следующее качество, необходимое на пути Йога, это *Правдивость* (Сатьям). В ней Йог должен проявлять такое же совершенство - в мыслях, словах и делах; всегда и при всех обстоятельствах.

Йог Свами Вивекананда по этому поводу писал: «Если я говорю ложь, заставляю другого лгать или одобряю, когда другой это делает, - все это одинаково дурно».

Некоторые философы считают, что в известных условиях можно нарушать правдивость, если она причиняет вред кому-либо. Так, мудрец Вьяса считал, что правда, от которой может возникнуть вред для кого-либо, должна считаться не только нарушением правдивости, но и грехом.

Но это относится к тем, кто живет жизнью мира и подвержен влиянию обстоятельств. «Обстоятельства» существуют для таких людей. Для Йогов нет и не может быть цепей обстоятельств. Неужели вы думаете, что, говоря понемножку правду там, где это никому не может оказать неприятность или помеху, вы достигнете воплощения в вас Высшей Истины, слабым проявлением которой является правдивость?

Только тот, кто обуреваем страстным исканием Истины и готов в любой момент встретить смерть за Истину, может надеяться, что Царица взглянет на него благосклонно и сделает его Своим верным слугою. Только когда во всем его существе не останется и тени неправды и пребудет одна Искренность (Арджава), Истина сможет воплотиться в его душе и он станет совершенным.

Бхагаван Шри Рамакришна говорил так:

«В наш век правдивость - это высшая из всех добродетелей аскетизма. Тот, кто не тверд в правдивости, разрушает всякую добродетель. Поэтому, если я говорю даже нечаянно что-нибудь подобно тому, что «я пойду туда» или «я сделаю это», - я должен пойти туда и должен сделать это. Я могу потерять мою твердость в правдивости, если не буду держать моего слова до последней буквы».

Первое, что вы почувствуете при развитии правдивости, это, что вас никто никогда не сможет обмануть: вы будете всегда чувствовать ложь, научитесь отличать правду от лжи во всем и во всех.

Когда это качество достигнет полного развития, Йог получает Вачана-Сиддху, т. е. все, что он скажет, исполняется, потому что он не может даже во сне сказать неправду.

В тесной связи с правдивостью (Сатьям) и искренностью (Арджава) находится *твердость в принципах* (Дхирити), которая является основой осуществления всей Ямы в целом. Но эта твердость, непоколебимость в Истине рождается от Самой Истины, от утверждения правдивости в мыслях, решениях, речи и поступках.

Тот, кто знает, как он должен поступать, чтобы воплотить в себе Истину, но не поступает так, вступая в сделку со своей совестью, не выучил еще и азбуки нравственности, и ему пока не стать Йогом, на пути которого слишком много препятствий и искушений для слабых духом. Поэтому твердость в истинных принципах есть основа всякой добродетели.

Дальше идет Астея. Переводить это слово *«нестяжанием»* значит ничего не сказать.

«Кроме действительного незаконного присвоения, отчуждения собственности или вещей других, самая мысль о подобном приобретении не должна являться на ум. Даже давать деньги в рост тоже является кражей. Вы не должны иметь при себе более того, что действительно необходимо.

Есть больше, чем необходимо, тоже рассматривается как кража». (Йог Свами Шивананда Сарасвати)

Когда человек обладает интенсивностью чувств (Индрияс) и недисциплинированным умом, он хочет многих вещей для собственного наслаждения.

Если он не может приобрести объектов наслаждения и удовлетворить свои желания, тогда ему на ум приходит идея захвата. Постоянно думая об этом, он совершает настоящую кражу. И так истинная причина ее - это множество желаний и недисциплинированность чувств. Для того, чтобы воздержаться от такой кражи, нужно немедленно обуздать желания, привести в порядок чувства и контролировать ум.

К этому качеству (Астея) примыкает другое, которое может на первый взгляд показаться не имеющим отношения к морали, но которое, тем не менее, Йогами считается не менее застуживающим порицания, так как приравнивается к краже. Это получение даров. По мнению Йогов, всякий подарок, полученный нами, ставит нас в определенную зависимость от дающего, передавая флюидическим образом также его недостатки, склад характера, а любая зависимость ведет к ослаблению. Если же человек не принимает даров, его ум остается чистым, покрывало, окутывающее его, спадает, и он приобретает воспоминание о прежней жизни.

Эта теория может поразить западный ум своей необычностью, тем более, что и на Востоке дары широко применяются: так ученик не должен приходить к Учителю с пустыми руками, да и всякий Саньясин живет от

подавания. Как же совместить это с идеалом непринятия даров, который является одним из основных требований нравственности Йоги?

Слово Апариграха (*непринятие даров*) происходит от глагола «пари-грих», что значит «брать, схватывать», тогда как слово дар обычно соответствует санскритскому «прати-граха» от «прати-гри», то есть «принимать». Очевидно, что фактическое происхождение слова А-париграха («а» есть отрицание) указывает на то, что имеется в виду не свободное принятие всего необходимого, что ему предлагается подобно мудрецу, но «схватывание», в котором существуют два элемента: во-первых, идея чужой собственности и, значит, зависимости от других и, во-вторых, желание приобретения, которое есть, таким образом, дальнейшая стадия только что рассмотренной жадности стяжания.

Поэтому Свами Шивананда Сарасвати говорит: «Апариграха есть свобода от жадности или корыстолюбия. *Не следует ни иметь, ни стремиться к приобретению ничего сверх самого необходимого в жизни.*»

Мы видим, таким образом, что Апариграха есть дальнейшее развитие Астейи: мы не должны быть корыстолюбивы в самом широком смысле слова, т. е. не следует ни самим стремиться к приобретению чего-либо лишнего, ни уступать другим, когда нам предлагают то, без чего мы можем свободно обойтись.

Наконец, последнее качество, едва ли не самое существенное из этого ряда - Брахмачарья, или *воздержание*. Оно не представляет собою ничего нового для тех, кто стремится к оккультному развитию. Но в Йоге требование полового воздержания имеет не только этический, но и психофизиологический смысл. По учению Йогов, всякий, кто берется за их упражнения, должен проявлять абсолютное воздержание в поступках, желаниях и даже мыслях, тогда жизненный флюид, который неразумно растрачивается в половых общениях, сохраняется в организме и трансформируется в высшую психическую энергию (Оджас).

Оджас конденсируется главным образом в мозге, делая его крепким и способным выносить чрезвычайно напряженные и тонкие вибрации духовной сферы, без приобщения к которой никакое духовное развитие невозможно. Йог, который конденсирует всю свою половую энергию в мозге, называется Урахварета. Тогда он не только обладает сильным умом, приспособленным к тонким вибрациям, к токам высокого духовного напряжения, но эта энергия дает ему, колоссальный запас сил и жизненности, способной полностью омолодить его физическое тело, сделать его совершенным (Деха Сиддхи), и, в добавление ко всему этому, приобретает ясновидение (Дивья Дришти) и освобождение (Мукти). Напротив, тот, кто не сохраняет свой жизненный флюид и все же

упражняется в Йоге, неминуемо расстраивает свое физическое и психическое здоровье.

«Брахмачарья, или воздержание, есть необходимое условие медитации. Если кто-нибудь без воздержания (целомудрия) станет медитировать, то это разрушит его мозг и приведет его в дом для умалишенных. По мере увеличения силы воздержания усиливается способность к медитации, ум становится преисполненным энергией (Оджас)». (Свами Рагхавананда)

«Смерть есть семя потеря, Сохранение — есть жизнь», - говорится об этом в Хатха-Йога-Прадипике.

В результате упражнений Йог становится в полном смысле слова Урдхваретас, то есть все его жизненные силы концентрируются «вверху» (в мозге), и он без особых усилий достигает сверхсознания.

По утверждению Свами Шивананда Сарасвати, «если вы можете соблюдать Акханда Брахмачарья (без единого перерыва) в течение 12 лет, вы совершенно без всякого усилия, самопроизвольно войдете в состояние Нирвикальпа Самадхи (высочайшее состояние экстаза, дающее освобождение и совершенство)».

Помимо этого значения «воздержания», ясного из самого слова Брахмачарья, т. е. «сохранение семени», важен и его другой скрытый аспект. Говоря о воздержании, Йоги имеют в виду не только контроль полового чувства, но и всех прочих чувств вообще.

«Йог должен отречься от мира чувств: он должен отказаться от пользования физическим зрением, слышания физических звуков, чувствования физических вкусов, запахов и прикосновения вещей - или делать это возможно меньше, как раз столько, сколько необходимо для жизни. Он должен отрезать чувства и жить в своем внутреннем мире со своими духовными идеями и принципами. Он должен отречься от всего для одного только Идеала». (Свами Рагхавананда)

Но тогда невозможно жить, так как от жизни ничего не останется, скажут многие. Совершенно верно. Потому Йога и учит не расширению жизни, но отречению от нее, не тому, как усилить жизненные блага, но как уйти от жизни, освободиться от всякого существования в форме.

Анализ бытия показывает нам, что все жизненные проявления как отдельных индивидуумов, так и целых обществ сводятся к четырем основным моментам: стремлению к наслаждению, захвату объектов наслаждения, применению хитрости и, наконец, насилию для приобретения этого наслаждения. Мудрец противопоставляет им соответственно воздержание, непривязанность, праведность и непричинение зла, составляющие то, что называется Яма.

2. НИЯМА

САМООЧИЩЕНИЕ И ДИСЦИПЛИНА.

Если Яма являлась совокупностью нравственных правил, необходимых для внутреннего очищения Йога, то следующая ступень, Нияма, образует внешнюю дисциплину на пути Йога, определяющую его ежедневный канон. Она состоит из пяти правил: Шауча (*очищение* внутреннее и внешнее), Сантоша (*довольство*), Тапас (*самообуздание*), Свадхьяя (*изучение Писаний*) и Ишвара Пранидхана (*поклонение Богу*, молитва). Согласно Риши Шандилья, сюда следует включить, кроме перечисленных, еще: Астикья (*Вера в Бога, Учителя* и проч.), Дана (*благотворительность*), Мати (*уверенность* в правильности Пути), Хрих (*чувство стыда* перед нарушением правил), Врата (*обеты, посты*), Джапа (*повторение мантр*).

Внутренняя чистота обуславливается упорным проведением в жизнь первой и главнейшей заповеди Йога-Ямы. Только когда она станет совершенно естественной, можно безопасно идти дальше. Но поскольку каждая последующая ступень Йоги дается для облегчения и совершенствования предыдущей и последующей, Йог переходит к следующей ступени, не дожидаясь полного совершенства в пройденной, но лишь достаточно утвердившись в ней, так как время - самое ценное на пути, и неразумно растрчивать богатство, размеров которого мы не знаем.

Одной внутренней чистоты, однако, недостаточно. «Лучше одна внутренняя чистота, если нельзя в совершенстве соблюдать внешнюю. Но не может быть Йогом тот, кто не соблюдает обеих».

Внешняя чистота достигается:

- 1) очищением тела,
- 2) очищением пищи

Первое условие, очищение тела, состоит из шести упражнений: *Дхаути, Басту, Нету, Наули, Тратака и Капалабхати*.

Дхаути. Сюда относятся несколько видов очищения тела, как например очищение зубов, языка, ушей и т. д., составляющих Бахир Дхаути (внешнее очищение), и, кроме того, внутреннее очищение (Антар Дхаути).

Оно заключается в следующем. Нужно взять тонкую муслиновую ленту в 3 дюйма ширины и 15 футов длины, совершенно чистую, без резких или волосатых краев, вымыть с мылом, смочить в теплой воде и, выжав воду, постепенно глотать один конец.

В первый день проглатывается только один фут ленты и через несколько секунд очень медленно и постепенно (не одним движением) вытягивается обратно. Для облегчения этой процедуры нужно сделать перед

вытягиванием ленты несколько глотков воды.

На другой день лента проглатывается на несколько дюймов дальше, пока постепенно не будет достигнуто умение проглатывать и вытаскивать всю ленту.

Когда приобретена ловкость в Дхаути, она проделывается раз в 4-7 дней.

Это упражнение следует производить либо на тощий желудок, либо когда в нем не осталось никакой пищи, иначе вытягивание ленты будет затруднено. Всякий раз после упражнения необходимо выпить немного теплого молока.

Дхаути, если проделывать его правильно, не только совершенно безвредно, но еще, кроме того, излечивает диспепсию, гастриты, болезни желудка и селезенки.

Кроме этого главного упражнения (Вастра Дхаути), есть целый ряд других, также относящихся к Антар Дхаути: проглатывание большого количества воды и выпускание ее обратно через рот (Кунджар Крийя) или через анус (Санг Пача Крийя); глотание и выпускание воздуха.

Все эти Дхаути должны быть проделаны согласно указаниям Гуру.

Васту. Она бывает двух родов: Сзала и Джала. В первом случае нужно принять положение Пашимоттанасана, т. е. сидя на полу, наклониться вперед и, не сгибая колен, взяться руками за носки ног. Сокращать мышцы живота (Лаулики) и одновременно сокращать и ослаблять сфинктер ануса (Ашвини Мудра).

Во втором (Джала) - расположиться в позе Уткатасана, т. е. сидя на корточках, держа спину прямо, колени вместе, в чане с водой, втягивать в прямую кишку воду через трубку (5 дюймов длины), вставляемую в задний проход. Обыкновенная клизма может, конечно, заменить Джала Васту, хотя последняя предпочтительнее, так как дает овладение мускулами прямой и ободочной кишок.

Йоги советуют делать Джала только изредка - утром перед едой.

Нети. Взять тонкую мягкую нить длиной в 12 дюймов и всунуть один ее конец в одну ноздрю и, закрыв другую ноздрю пальцем, сильно и упорно втягивать воздух, пока конец нити не будет полностью втянут. Вытянуть нить за другой конец.

После некоторой тренировки ученик может втягивать нить через одну ноздрю и вытягивать через другую.

Другая вариация Нети заключается в том, что вместо нити втягивается вода. Хотя сперва это и может вызвать легкий кашель и насморк, но от упражнения это не только не повторяется, а наоборот, в случае

хронического насморка полностью его излечивает, более того согласно Гхеранда Самхите, прочищает голову и открывает ясновидение.

Наули или Лаулика. Выдохнув воздух из легких, втянуть, насколько возможно, живот, прижимая его к позвоночнику (Уддияна Бандха). Сокращая боковые мышцы живота, придать животу форму столба. Это - Мадияма Наули. Упражняться так в течение недели.

Сократить только одну сторону живота, например правую, и в то же время, ослабив левую, сдвинуть «столб» живота влево. Это называется Вамана Наули. Обратный порядок есть Дакшина Наули. Следует проделывать эти два упражнения одно за другим в течение некоторого времени, пока не будет достигнута способность сообщать животу вращательное движение.

Этим путем Йоги излечивают застарелую форму хронического запора, повышая тонус брюшных мышц и возбуждая перистальтику, благодаря чему они поддерживают пищеварительные органы в идеальном порядке.

Два последних упражнения, составляющих Шаткарму, являются *Тратака* и *Капалабхата*. Поскольку они подготавливают к медитации и упражнениям в дыхании, их мы рассмотрим в соответствующем месте.

Переходя к дальнейшему, заметим, что, согласно Хатха-Йога-Прадирика, очистительные упражнения специально предписываются тем, кто имеет вялую, флегматическую конституцию; те же, кто избавлен от этих недостатков, у кого желчь, флегма и пр. находятся в равновесии, могут обойтись без этого.

Само собой разумеется, что ежедневное омовение тела входит также в число правил внешнего очищения. Вода для омовения не должна быть ни слишком горячей, ни слишком холодной. Лучше всего постепенно приучить организм к комнатной температуре воды. Если ежедневное омовение или душ, в силу различных обстоятельств, не удастся выполнять регулярно, холодное обтирание всего тела мокрым полотенцем может заменить омовение. Не следует однако проделывать его непосредственно после упражнений в Пранаяме или Асан, а также после еды.

Мы не должны забывать, что существенным в Йоге является только упражнение, и ему должно быть посвящено максимум времени. Все же подготовительные мероприятия существуют лишь как подспорье и без упражнений в Йоге не имеют сами по себе большей цены, чем обычные гигиенические процедуры.

Напомним еще раз, что ученик не должен падать духом, если ему не удастся или он не в состоянии проделывать все Шаткармы. В Йоге, и в особенности в той ее части, которая известна под именем Наза, упражнения

рассчитаны на множество различных индивидуумов, и каждый отдельный человек берет то, что для него приемлемо. Впрочем, большинство упражнений Хатха-Йоги, если не все, должны прodelываться под непосредственным наблюдением или, во всяком случае, по указанию Гуру, который сам решит, что может быть полезным для каждого ученика.

Второе важное условие очищения тела есть Митяхара, принятие чистой пищи. Помимо физической чистоты, пища должна быть еще «чистой» в смысле тех субстанций, которые ее составляют. Она должна быть саттвической, т. е. способствовать образованию саттвы.

Йогу следует принимать только саттвическую пищу. Всякая иная, возбуждающая раджас или тамас (мясо, рыба, яйца, все специи: лук, чеснок, перец, соль, уксус, горчица, хрен), должны быть выведены из питания.

Свами Абхедананда указывает на рис, ячмень, пшеницу, сахар, мед, молоко и масло как на пищу Йога.

Тем, кто хочет усиленно упражняться и быстро продвинуться вперед, Свами Вивекананда советует только молоко и продукты хлебных растений.

К саттвической пище относятся также красный рис, сливки, сыр, зеленая чечевица, миндаль, изюм, овощи и пр. Свами Шивананда Сарасвати в книжке о Раджа Йоге говорит:

«Питание плодами чрезвычайно желательно для Йогов. Оно дано самой природой, и потому является естественным. Бананы, виноград, сладкие апельсины, яблоки, гранаты - все эти плоды чрезвычайно способствуют здоровью. Бананы питательны. Лимоны отличаются способностью очищать и увеличивать количество крови...»

Итак, пища Йога должна быть саттвической. Не следует, разумеется, придавать ей исключительное значение в смысле возможности приобретения Саттвы и тем «обращать религию в кухню», по выражению Свами Вивекананды. Тот, кто не может достигнуть Саттвы помимо пищи - чисто психическими (духовными) усилиями, никогда не приобретет ее одним саттвическим питанием.

Специальная диета, как и вообще режим Йогов, является, только вспомогательным средством, но без этого необходимого условия упражнения в Йоге не только бесплодны, но и с течением времени могут причинить вред. Как указывается в Йога Шастре:

«Кто без должного режима
Принимается за Йогу,
Не достигнув в ней успеха,
Лишь недуги наживает».

Тем не менее, во избежание отрицательной реакции организма, привыкшего к мясной пище, следует постепенно и осторожно переходить на режим Йогов. Свами Вайрагьянанда советует тем, кто привык каждый день есть мясо, сперва продолжать есть его, но без специй и пить для утоления жажды только воду - в течение 2-х месяцев. Кроме того, уменьшить количество табака, папирос или сигар, выкуриваемых ежедневно. Через два месяца есть мясо только шесть раз в неделю, через три месяца - пять раз в неделю и т. д., пока мясо и рыба совершенно не будут оставлены.

Тот, кто, не взирая на вред для организма, сразу насильно заставит себя бросить мясо и рыбу, не только расстраивает здоровье, но становится жертвой постоянных искушений в пользу прежнего режима и вместо удивительной легкости и свободы, ощущаемой от правильно подобранной вегетарианской диеты, мучается от воображаемого голода.

К тому же, многие начинающие вегетарианцы считают, что нужно просто не есть мяса, и довольствуются тем, что в прежних условиях было бы лишь гарниром (картофель, капуста и т. п.) Необходимо, однако, соответствующим подбором питательных продуктов заменить недостающее количество животных белков и прочих веществ, изгнанных вместе с мясной пищей.

Впрочем, упражнения в Асане и Пранаяме значительно укрепляют организм, заставляя его усиленно работать и лучше переваривать пищу, извлекая из нее все необходимое.

Tanac. Следующее требование Ниямы - это самообуздание. Поскольку Нияма - это свод ежедневных правил Йога, недостаточно было бы ограничиться одним лишь абстрактным контролем чувств и ума, необходимо также придерживаться определенных линий поведения. Сюда относится прежде всего Джитендрия, т. е. контроль чувств.

Йоги считают, что каждому органу чувств соответствует специальный орган действия, происходящий из той же материи. Так, органу обоняния, происходящему из саттвической субстанции стихии Земли (Притхиви), соответствует анус, как орган действия, происходящий из ее раджической субстанции. Органу вкуса (Джнянендрийя) соответствуют половые органы (Кармендрия), как продукт той же стихии Воды. Подобным же образом из стихии Огня происходят орган зрения и ноги, из стихии Воздуха - осязание и руки и из стихии эфира - слух и орган речи.

Все эти десять органов (Индрии) должны быть под специальным контролем у Йога.

Свами Абхайянанда Сарасвати в связи с этим давал такие рекомендации:

«Необходимо направить деятельность всех пяти органов чувств по

правильному пути. В этом мире есть как хорошие, так и дурные вещи. Бог дал человеку веки для того, чтобы он мог видеть все хорошее и закрывать свои глаза в присутствии всего истинно дурного. Поэтому следует смотреть только на такие вещи, которые в конце концов приводят к счастью. Следует слушать ушами только такие слова, которые приводят к счастью. Подобно этому, все остальные органы чувств должны действовать только таким образом, чтобы в результате дать истинное счастье. Нужно держать все чувства под контролем, а не быть самому их рабом.

Тем, кто упражняется в Йоге, подобает употреблять в своей речи и в письме только такие слова, которые приводят к полезным результатам, и производить только Йогические действия руками, ногами и другими органами. Не направляйте ни один из этих органов на дурные поступки в ущерб себе или другим».

Все это составляет, так сказать, психическую сторону самообуздания, физическая же сторона его заключается в ряде особых правил поведения..

Поскольку орган обоняния служит нам, главным образом, для выбора наиболее лакомой пищи, мы должны избегать излишнего разнообразия в нашем меню. Для тех же, кто упражняется в Свара Садхане (регулирование дыхания через одну или другую ноздрю), является правилом ежедневно придерживаться только одного вида пищи.

Излишество и чрезмерное разнообразие в пище есть главный источник заболеланий.

Контроль вкуса осуществляется посредством Врата. Сюда относятся отдельные дни, когда рекомендуется либо вовсе не принимать пищи, либо только фруктовый сок. Это следует проделывать изредка (раз в месяц или около того).

По мнению Йогов, такие короткие посты весьма способствуют здоровью и долголетию.

Особенно следует придерживаться подобных ограничений во время болезни, чтобы, не обременя ослабевший организм перевариванием большого количества пищи, дать ему возможность использовать эту энергию для борьбы с болезнью.

Однако следует остерегаться без специальных навыков продолжительных постов, т. к. сначала начинает слабеть ваше тело, а затем и умственные силы.

Митакхара требуемая от каждого Йога означает главное «не наедаться»: половина желудка должна быть заполнена пищей, четверть - водой, остающаяся четверть должна быть незаполненной

К контролю половых органов относится Ваджроли, или Амароли Мудра (втягивание семени, продувание канала), а также практика соответствующих Асан и Пранаям, делающих Йога Урдхваретас.

Контроль зрения осуществляется посредством Тратаки: нужно приучить взгляд не разбрасываться на все предметы сразу, но фиксировать только один в течение нескольких минут. Об этом речь еще будет впереди.

Контроль ног как органа передвижения сводится к правилу оставаться на жительство в одном месте в течение, по крайней мере, нескольких лет, а не скитаться с места на место в поисках подходящих условий для упражнений (это в особенности относится к тем, у кого очень велика любовь к паломничеству и вообще духовному скитальчеству).

Далее контроль осязания сводится к запрещению изнеженности тела, к закаливанию кожи против холода, жары и т. п. Мы уже говорили о холодных душах. Прибавим к этому еще, что некоторые Хатха-Йоги практикуют Панча-тапас, при котором тело, высиживая на палящем зное посреди зажженных костров, подвергается действию пяти огней.

Что касается рук, как органа действия этой же стихии (Воздух), они должны производить только целесообразные действия, а в остальное время приучиться к спокойствию. Йог не должен поминутно теревить что-то пальцами, барабанить ими или вообще производить машинальные действия не только руками, но ногами и всем телом. От этих непроизводительных действий масса энергии (Прана) расходуется попусту. Йог должен быть всегда, даже в движении, спокоен, как мраморная статуя, поэтому следует совершенно подавить в себе нервные бессознательные действия.

Наконец, контроль слуха производится, во-первых, тем, что Йог избегает слушать излишние звуки, слова, разговоры, отвлекающую музыку и т. п., ибо, подобно зрительным впечатлениям, слуховые вибрации также вызывают в нас новые Самскар, против которых Йог должен будет потом бороться во время концентрации.

В книгах о Йоге вы найдете часто повторяемые требования: не ходить ни в кино, ни в театр, ни на концерты, не читать газет, романов и вообще светской литературы и т. д. Тот, кто уходит из мира, осуществляет это правило в полной мере, тот же, кто остается в сутолоке жизни, должен сам решить, в какой мере ему следует избегать всего этого, чтобы не накапливать новой массы Самскар.

Идеал есть полное отсутствие впечатлений (Читта-Врити-Ниродха), но это не достигается в один день простым затворничеством от всех зрительных, слуховых и иных впечатлений.

Последнее упражнение самообуздания, касающееся органа речи, есть

практика молчания (Мауна).

Как зрение в ряду чувств является самым важным, так и орган речи из всех органов действия считается самым главным. Поэтому контролю речи Йог посвящает особое внимание. Здесь также существуют постепенные градации от молчания в течение нескольких часов в день, до Кашта-Мауна, абсолютного внутреннего молчания, при котором даже изложение мыслей на бумаге не допускается.

Свами Шивананда Сарасвати говорит о практике Мауна следующим образом:

«Соблюдайте Мауна ежедневно в течение нескольких часов, в любое подходящее для вас время. В остальное время старайтесь говорить мало. Избегайте излишних разговоров. Не употребляйте резких слов и непристойного жаргона. Говорите мягко и ласково. Вы должны иметь совершенный контроль речи. Контроль речи означает контроль мысли. Орган речи (Вак-Индрия) производит великое рассеивание ума.

Мауна дает мир. Она устраняет беспокойство и ссоры. Она развивает силу воли, она сохраняет энергию и уменьшает поток мыслей (Санкальпа)».

Следующее качество Ниямы - довольство (Сантоша). Это не есть, как некоторые думают, удовлетворенность достигнутым, потому что удовлетворенность есть истинная смерть всякого прогресса. Удовлетворен только один Брахман. Все же меньшее Его неустанно стремится к слиянию с Ним, и двигателем этого стремления является неудовлетворенность достигнутым. Поэтому говорить Йогу: «Удержи свои стопы, с тебя довольно и одного шага», или: «убей в себе жажду роста», - значит навязывать ему психологию ребенка, который делает каждый шаг с разрешения старших. Для того, чтобы сделаться Йогом, необходима совершенно иная психология.

«Я выпью океан. По моей воле распадутся горы, говорит настойчивая душа. Имейте этот род энергии, этот род воли, работайте упорно и вы достигнете цели». (Свами Вивекананда).

Довольство, которое ожидается от Йога, - это спокойное перенесение всего, что посылается ему судьбой, - это *довольство мудреца, одинаково легко встречающего радость и горе*; это победа над «парой противоположностей»; это терпение, которое рождается от Тапаса.

Остаются еще два правила: изучение писаний (Свадхьяя) и поклонение Богу (Ишвара Пранидхана),

Под изучением писаний понимается конечно не чтение романов, а чтение книг, которые способствуют уяснению Истин Веданты и Йоги. «Читайте только такие книги, которые написаны людьми, достигшими реализации

Истины», -говорит Свами Вивекананда. Сюда относятся прежде всего Бхагавад-Гита, Вивекачудамани, Упанишады, Йога Васиштха и другие подобные книги.

Йог должен читать ежедневно одну главу из Гиты и размышлять над ее значением.

Книг бесконечное множество, и одних только писаний о Веданте столько, что для изучения их едва ли хватит досуга ученика, если он не научится сосредоточенности на самом существенном.

Согласно известной греческой аллегории, Божественная Гера, кормившая грудью младенца Геракла, в гневе отринула его от себя, узнав, что он не ее сын (он был сыном Зевса и смертной женщины Алкмены). Молоко ее брызнуло по всему небу, и так образовался млечный путь.

Йог, постигший искусство изучения самого существенного, научается повсюду находить эти драгоценные капли Божественного молока Истины, подобно Лебедю, который из молока, разбавленного водой, выпивает одно молоко и оставляет воду.

Наконец, последнее требование - *поклонение Богу, осуществляемое посредством Джапа, т. е. повторения мантр, почитания избранного аспекта Божества и предоставления себя Воле Божьей.*

Джапа следует рассмотреть несколько подробнее. Это не только самая важная часть всей Ниямы, но она может быть выделена в самостоятельный путь (Мантра-Йога).

О Джапе Свами Шивананда Сарасвати писал: «В Кали-Югу практика одной только Джапы может дать вечный Мир, Блаженство и Бессмертие. Джапа в конце концов завершается в Самадхи, общении с Богом. Она может дать вам все Ишта-Сиддхи, все, что вы пожелаете, Блаженство и Освобождение».

Одной Джапа совершенно достаточно для пробуждения Кундалини. В этом не может быть никакого сомнения. Вы можете произвести Чакро-Бхеду и поднять Кундалини до Сахасрары одной только Джапа.

Однако самое замечательное свойство этой практики, несомненно, заключается в том, что *она дает* Сахта-Девата-Даршан, т. е. *лицезрение избранного аспекта Божества* в конкретной, физической форме.

Каждая мантра имеет свое особое божество (Дэвата), теургически связанное с ней. Поэтому продолжительное прочувственное повторение (Джапа) мантры дает Даршан (образ) этого божества, его личность, выражающуюся в исполнении молитвы, и, наконец, специальные Сиддхи.

При этом следует заметить, что каждая Дэвата имеет свой собственный

Образ, который не есть только символическая аллегория. Так, Бог Вишну, например, изображается с четырьмя руками, держащими раковину, диск, палицу и лотос - и он действительно так и проявляется перед тем, кто поклоняется Ему, повторяя его Мантру («Ом Намо Нарайянай» или «Хари Ом»). В этом может убедиться каждый, кто даст себе труд пройти тренировку Джапа.

Так же точно Шри Кришна, будучи Аватарой Вишну, является в виде играющего на флейте, и те, кто усердно и с полным благоговением повторяет его Мантру («Ом Намо Бхагавате Васудэвайя»), могут услышать Его игру.

То же и относительно всех других форм Божества.

Не следует думать, однако, что это «видение Божества» в конкретной форме есть игра воображения, лицемерие своей собственной мыслеформы в результате веры и т. п.

Видение Бога вполне реально. Это не есть умственный обман. Те, кто упражняется в Йоге, знают, как отличить собственную мыслеформу, имеющую вид тусклой, расплывчатой и неживой туманности, от светоносной, независимой и ярко-очерченной формы реальной Сущности, один вид которой пронизывает все тело упражняющегося как бы электрическим током. Таким образом, Йогическая молитва (Джапа) является простейшим способом опытного познания Божества в том или ином Аспекте.

Легко представить себе, что для этого недостаточно повторить всего один или несколько раз соответствующую мантру. Если вы проделаете Джапа какой-нибудь Мантры 130 миллионов раз, вы получите Видение (Даршан) вашего Ишта-Дэвата в физической форме. Если вы искренни и серьезно упражняетесь, вы можете добиться этого в четыре года.

Это, конечно, только общие цифры. Для каждого ученика продолжительность зависит от степени чистоты его сознания, от способности к концентрации и медитации, от его общей эволюции и других причин. Но каждый Йог должен проделывать Джапа ежедневно в течение нескольких часов, постепенно увеличивая продолжительность до 200 Мала (четки, состоящие из 108 бус) ежедневно.

Каждое слово должно произноситься ясно, без сокращений, с полным смыслом и чувством (Бхава). Это очень важно. Одно механическое повторение, хотя и приносит известный результат, немногого стоит.

Поскольку повторение Мантр относится к Бхакти-Йоге, необходимо соединить с Джапа наивысшую проникновенность и благоговение, иначе Джапа обращается в колдовство и чернокнижие. Свами Рагхавананда

замечает. «Люди Запада, с их механизмирующим и систематизирующим умом, представляют себе духовную практику в виде гимнастических и механических трюков: столько-то поворотов и прыжков, столько-то раз дуть через ноздри, сосредоточиваясь на пупе, - и Бог появится перед ними. Разве Бог - какое-то заколдованное существо, что от производства ваших магических фокусов и упражнений или повторения заклинаний

Он покорно явится к вам? Ничто не может быть большим искажением Истины».

Первое, и самое главное, - развить в себе способность думать о Боге так долго, как только возможно, пока бодрствование и сон не станут одним сплошным поклонением.

Можно ли осуществить такую продолжительную практику сухим, механическим способом?

Тут-то и является Бхакти. *Любовь к Богу трудное делает легким, невозможное - возможным.*

Она делает путь гладким, иначе мозг и нервы будут напряжены больше, чем они способны вынести. Нужно постепенно привыкать к этому, по мере увеличения способности восприятия, иначе чрезмерное напряжение действует разрушительно.

Это привыкание к глубокой медитации и достигается ежедневной практикой Джапа.

Кроме всего перечисленного широко известна в Йоге своей эффективностью практика *Хрих*, при которой *ученик должен ежедневно записывать в дневник, ничего не преуменьшая и не утаивая, все свои нарушения правил, равно как и достижения в результате упражнений.*

Вместе с этой практикой обычно рекомендуют выполнять практику Дана: помимо обычной благотворительности, ежедневно делать что-либо для других совершенно бескорыстно и безвозмездно. Это то, что известно еще под названием Нискамяя Карма.

3. АСАНА

ГАРМОНИЗИРУЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА.

Третья ступень Йоги и, вместе с тем, первая ступень Йогической практики есть Асана.

Сюда относятся упражнения, а точнее особые положения для тела. Это род физической гимнастики, назначение которой, в отличие от обычной атлетической гимнастики, заключается не в том, чтобы развить силу и крепость мышц и ловкость тела. Цель Асаны - дать систему физических упражнений тела, воздействующих главным образом на внутренние органы и на железы внутренней секреции, которые играют важную роль в поддержании равновесия обмена веществ, правильности функционирования нервной и кровеносной системы и т. д. Этим достигается восстановление утраченного здоровья и поддержание его в идеальном состоянии в течение всей жизни. Далее задача этих упражнений состоит в том, чтобы в соединении со специальными замками (Мудры, Бандхи) пробудить дремлющую силу Кундалини. Кроме того Асана дает упражняющемуся в Йоге ряд особых «сидячих» поз, наиболее пригодных для длительной концентрации и медитации.

Из всех 84 000 Асан, данных Шивой Махадэвой, 84 считаются наилучшими, а из числа 84 тридцать две асаны признаются самыми полезными для человека.

Практикующему Асаны можно дать несколько рекомендаций:

- Все хатха-йогические позы следует проделывать очень осторожно и постепенно достигать требуемого положения тела. Нет такой Асаны, которой нельзя было бы овладеть в результате систематических усилий в течение нескольких месяцев. Один или два месяца практики делают все связки, мускулы и кости чрезвычайно эластичными. Даже старики могут практиковать Асаны.
- Выбрав определенный ряд упражнений, ученик должен придерживаться только этих Асан, не меняя их и не прибавляя никаких, в течение всего времени. Пока он не овладеет ими в совершенстве (около 1 года по крайней мере).
- Асаны нужно проделывать методично и пунктуально каждый день, либо утром и вечером, часть проделывая утром, а остальную часть - вечером, сообразуясь с тем, что некоторые позы легче удаются утром, другие же наоборот - вечером. После небольшой прогулки или гимнастики все позы легко удаются и утром.
- Продолжительность выполнения различных ассан и целых комплексов каждый организм определяют себе сам, к нему нужно

только прислушаться.

- Упражняться в Асанах следует или совершенно без одежды, или в легком костюме, не стесняющем движений.

- Если какое-либо упражнение вызовет усиленное сердцебиение или одышку, следует сразу же лечь в позу Шавасану и лежать пока не установится нормальное самочувствие.

- Помните всегда, что всякая Асана, производимая насильно и поспешно, приводит к растяжению связок, производимая же осторожно и по правилам, устраняет все зажимы.

Очень ошибочно широко распространенное мнение, что Асаны, как и вся Йога вообще, выполнимы только теми, кто имеет исключительное здоровье и гибкость, кто еще молод и силен.

В Хатха-Йога-Прадиписке говорится:

«Кто б ни принялся за Йогу,
В ней достигнет совершенства –
Молодой он или старый,
Дряхлый, слабый иль больной».

Известно, что одно из назначений Асан - излечить организм от различных болезней. Прибавим к этому, что практикой специальных Мудр и Бандх, в соединении с Пранаямой, Йог не только в состоянии устранить неизлечимые недуги, но также остановить разрушительное действие времени, вернув телу свежесть и вид 16-ти летнего юноши и, наконец, посредством Кхечари Мудры победить самую смерть, отдаляя ее на неопределенное время.

4. ПРАНАЯМА

РЕГУЛИРОВАНИЕ ЭНЕРГИИ И ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ КОНТРОЛЕМ ДЫХАНИЯ.

Когда ученик овладеет одной из «сидячих» Асан настолько, что может, не чувствуя никакой боли или неудобства, держаться в этой позе совершенно неподвижно в течение получаса, следует приступать к упражнениям в Пранаяме.

Существует много различных видов Пранаямы. Все они преследуют одну цель: очистить нервы (Нади) ученика, проводники тонкого тела, по которым движутся восходящие, нисходящие и др. токи Праны, в особенности средний канал спинного мозга (Сушумна), по которому, после своего пробуждения, поднимается Кундалини. Если Нади полны нечистоты (Мала), Кундалини не может подниматься от нижнего лотоса (Муладхара) до высшего (Сахасрара) и прогресс ученика будет задержан: мы уже знаем, что без пробуждения и поднятия Кундалини нет и не может быть никакого сверхчувственного восприятия, никакого Самадхи, никакого совершенства. Поэтому упражнения в Пранаяме - необходимое условие всякого прогресса в Йоге.

Кроме того существует тесная связь между действием Праны как дыхания и мыслительными процессами человека.

Всякий имел возможность наблюдать, что при усилении мысленной концентрации дыхание замедляется, а иногда и совершенно задерживается на несколько секунд, - и наоборот, при стеснении дыхания (асфиксия) мыслительный процесс останавливается, и человек теряет сознание.

Раз существует столь неразрывная связь между дыханием и умом, то, воздействуя на одно, вы воздействуете и на другое, и, управляя одним, вы автоматически приходите к управлению другим. Поэтому испокон веков существуют два основных метода тренировки: Раджа-Йоги (способ управления умом) и метод Хатха-Йоги (способ овладения праной путем контроля над дыханием и приистекающей отсюда власти над умом).

Оба эти пути одинаково необходимы, так как один дополняет другой и ни один из них в отдельности не может дать полного совершенства тела (Кайя-Сиддхи) и Духа (Атма-Джняна). Поэтому всякий Йог соединяет оба пути в один, начиная с того, который ему лично доступнее. Однако, исходя из многих соображений, гораздо целесообразнее начинать с Хатха-Йоги.

Вы можете, конечно, одной практикой медитации придти, в результате очень упорной и чрезвычайно трудной концентрации (Самьяма), к Нирвакальпа Самадхи и таким путем достигнуть Кайя-Сиддхи. Согласно Патанджали, вы можете достигнуть этого одной силой чистоты (Пратибха).

Но если вы идете путем Самьямы, все против вас: вся жизнь, всякое действие, всякая мысль отвлекает вас, и одно дуновение Самскар сметает все ваше шаткое здание концентрации, как карточный домик.

Если же вы идете путем Хатха - каждый шаг ваш рассчитан, все предусмотрено, все дальнейшее совершенно естественно и автоматически проистекает из пройденной ступени, и вы с самого первого шага обладаете все возрастающими достижениями, тогда как на пути Дхьяны значительные результаты появляются только тогда, когда большая часть пути уже пройдена.

Есть люди, которые могут с помощью шеста прыгнуть на высоту 4-х метров и выше. Но таких единицы на все население земного шара. Не проще ли приставить лестницу и просто подняться, ступенька за ступенькой, что может сделать каждый без всяких шестов, прыжков и сложной тренировки.

К тому же, как учат Йоги, как правило те из Совершенных, кто в этой жизни начинал непосредственно с Дхьяны и Самадхи прошли Хатха-Йогу в предыдущей жизни. Йогарудха - это тот, кто добрался до самой вершины Йоги. Он окончил всю предварительную практику, то есть Яму, Нияму, Асану, Пранаяму и Пратьяхару, в предыдущей жизни. В этой жизни он сразу начинает с медитации. Он утвердился в высшем Асамираджната Самадхи. Садашива Брахман из Нерура, Джняна Дев из Аланды близ Пувы принадлежат к этому классу Йогов.

Можете ли вы, подобно этим великим Йогам, начинать сразу Дхьяну? Тогда вы должны также немедленно иметь все их достижения. А если вы этого не имеете, то оставьте все пустые словопрения относительно того, какой путь выше, и не умаляйте великой науки Хатха-Йоги и ее главного орудия Пранаямы. Все ее ступени - лишь постепенно усиливающийся контроль дыхания.

Задержка дыхания на 12 секунд составляет одну Пранаяму. Двенадцать таких Пранаям, т. е. задержка дыхания на две минуты 24 секунды, составит Пратьяхару; двенадцать таких Пратьяхар, т. е. задержка дыхания на 28 минут и 48 секунд составляет одну Дхарану; двенадцать таких Дхаран, т. е. задержка дыхания или фиксирование ума на одном объекте или на одной точке в течение 5 часов, 45 минут и 36 секунд, составит одну Дхьяну; двенадцать таких Дхьян, т. е. задержка дыхания на 2 дня, 21 час. 7 мин. и 12 секунд образуют Самадхи.

5. ПРАТЬЯХАРА

ОСВОБОЖДЕНИЕ УМА ОТ ГОСПОДСТВА ЧУВСТВ.

Пятая ступень Йоги называется Пратьяхара, т. е. «отвлечение (ума) от внешнего». Это уже настоящая Йога, все предыдущее было необходимой подготовкой - очищение: жизни (Яма), поведения (Нияма), тела (Асана), нервов и ума (Пранаяма). Это последнее, очищение нервов (Нади) и ума, приводит к тому, что Читта (разум), которая есть, по своей природе, Саттва, лишь покрытая Тамасом и Раджа-сом, становится очищенной от этих покровов и ум делается «устремленным на одно» (Экагра), т. е. способным к концентрации.

Посмотрим, так ли это.

Мы видим, что ученик Йоги должен сначала овладеть теми видами Пранаямы, в которых задержка дыхания (Кумбхака) практикуется в соединении с вдыханием (Пурака) и выдыханием (Речака). После достаточно продолжительного упражнения в этом он переходит к Кевала Кумбхаке, т. е. к непосредственной задержке дыхания. «Этим устраняется завеса, скрывающая свет», - говорят Йоги. Ум становится способным к сосредоточению.

Комментирует этот процесс Свами Шивананда Сарасвати: «После Пранаямы ум становится совершенно устойчивым. Он может быть сосредоточен на любой точке.

Посредством практики Пранаямы удаляются Раджас и Тамас, заслоняющие свет Пуруши (человеческая душа). Тогда реализуется истинная природа Пуруши. Нет более высокого Тапаса, чем Пранаяма. Она вызывает чистоту Читты, чистоту Нади и чистоту ума. Практика Пранаямы разрушает Карму, устремляющую человека к различным видам деятельности и скрывающую чистоту интеллекта. Пранаяма же является тем, что называется Прайячитта (то, что аннулирует действие злой Кармы) для всех видов греха. Она устраняет недостатки тела, чувств и ума.

Практика Пранаямы делает ум стойким. Рассеянность уничтожается, и ум достигает состояния Экагра».

В другом месте он уточняет:

«Тот ученик Йоги, который в состоянии делать Кевала Кумбхаку и Кхечари-Мудру, может практиковать Пратьяхару без всякого затруднения. Те, кто упражняется в Пранаяме четыре раза в день по 80 Кумбхак, могут достигнуть успеха в Пратьяхаре в течение трех месяцев. Если вы в состоянии задержать дыхание на три минуты или пока мысленно не произнесете «Ом» сто восемьдесят раз, вы уже можете проделывать некоторую Пратьяхару.

Те же, кто практикуется в Уттама Пранаяме с пропорцией 20:80:40 по часу ежедневно в течение шести месяцев, в состоянии полностью делать Пратьяхару».

Таким образом, мы видим, что Пратьяхара естественно вытекает из Пранаямы.

Но что из себя представляет в сущности Пратьяхара?

Для ответа на этот вопрос обратимся к письму Свами Рагхавананда. В виду его чрезвычайной ценности, приводим его почти целиком:

«Пратьяхара есть ничто иное, чем отвлечение ума от чувств и чувственных объектов и устремление его на высшую Сущность - Параматман и Парабрахман. Ум, рассеянный и разбросанный по плоскости чувств, должен быть постепенно приучен к сосредоточению на Духе, или Боге.

Первое, что окружает нас, - это материальный мир форм, звуков, прикосновений и вкусов, - это видимая и осязаемая Вселенная, которую мы воспринимаем, как только открываем глаза. Это видение мира скрывает от нас Реальность, находящуюся позади всего.

Итак, оторвать ум от постоянных призывов мира посредством чувств - в этом и заключается задача Пратьяхары.

Как известно, когда мы всецело заняты какой-либо мыслью или внутренним объектом, то перестаем сознавать весь внешний мир: наше сознание унитарно, т. е. в состоянии воспринимать только одну вещь в данный момент, но оно беспокойно, непрерывно перескакивает от одного предмета к другому - отсюда и происходит восприятие мира.

Если вы можете совершенно остановить ум хотя бы на одну секунду, Вселенная исчезнет и мы увидим Бесконечное. Весь секрет состоит в том, чтобы увеличить и усовершенствовать нашу силу внутренней поглощенности, т. е. нашей способности к интроспекции.

Всякий раз, когда мы молимся, когда мы думаем о каком-либо отвлеченном идеале, когда мы размышляем о сверхчувственных вещах, мы увеличиваем нашу силу внутренней поглощенности, нашу способность Пратьяхары. Продолжительность этого должна увеличиваться до тех пор, пока мы не сможем подолгу оставаться на сверхчувственном плане, будучи все более и более поглощены божественными мыслями и размышлением о Боге. Бог есть наивысшая абстракция, наиболее общая идея. Поэтому медитация означает поднятие над окружающими условиями в обширную сферу Бесконечного.

Такова философия; практика же осуществляется большими и напряженными усилиями.

В Бхагавад-Гите мы читаем: «Всякий раз, когда ум блуждает, мы должны сдерживать его и устремлять на высшее «Я».

Необходимо совершенствоваться в этой практике до тех пор, пока ум не перестанет блуждать и мы не заставим его устремиться на Себя, т. е. нашу Истинную Природу.

Всякий объект размышления о Божественном, в котором мы стараемся раствориться, исключив из нашего сознания всякую иную мысль или образ, есть одна из форм Пратьяхары. Например, сосредоточение всех умственных и нервных сил в известных центрах тела, в сердце или в точке между бровями, при исключении всего остального тела.

Так посредством Пратьяхары мы выключаем чувства.

Затем мы стараемся освободиться от мысли о теле путем сосредоточения на Себе (Атман), как находящемся вне и независимо от тела. Тогда сознание тела уходит, начиная от ног через голову, и мы погружаемся в бестелесное и блаженное состояние Высшего Я.

Затем сознание снова возвращается к телу, начиная от головы. Можно придумать еще много других упражнений. Но два главных пункта в Пратьяхаре сводятся к тому, чтобы избавиться от мысли о грубом физическом теле, ощущая присутствие сверхчувственно! о Я, и, устранив представление о видимом материальном мире, воспринять Присутствие Бесконечного Брахмана, сочетая этих Двух воедино посредством формулы «Ты - Тот».

Легко конечно писать про это, но, чтобы дойти до совершенства в этом, необходима долгая практика, в чем каждый может убедиться.

Я думаю, вы теперь поймете, что понимается под Пратьяхарой и как в ней упражняться.

При всякой медитации нам следует применять Пратьяхару, так как тысячи нежелательных мыслей стараются войти в сознание, и мы должны выключать их посредством Пратьяхары.

Сосредоточение сознания на Йогических центрах внутри Сушумны есть один из видов Пратьяхары, но лучше присоединять к этому созерцание какой-либо Божественной идеи: Вездесущность, Всеблагость Божию, Его Чистоту или представление о Бесконечном и Вечном, иначе сам процесс становится механическим.

Важно, что Пратьяхара есть сущность всей Йогической практики. Вся Йога есть одна непрерывная Пратьяхара, постепенно углубляющаяся и доходящая до апогея в Самадхи, которое есть, в сущности, тоже глубочайшая и совершенная Пратьяхара.

Это ясно также из следующего отрывка:

«Невозможно указать, где у тренированного Йога кончается Пратьяхара (отвлечение) и начинается Дхарана (сосредоточение), где кончается Дхарана и начинается Дхьяна (медитация), где кончается Дхьяна и начинается Самадхи (сверхсознательное состояние).

В тот момент, когда он садится в Асану, все эти процессы происходят одновременно с быстротой электрического разряда или молнии, и сознательным усилием воли он входит в Самадхи. У неофитов тоже сперва наступает Пратьяхара, затем начинается Дхарана, потом медленно приходит Дхьяна, но прежде чем проявится Самадхи, их ум, ставший нетерпеливым и усталым, ослабевает».

Тому, кто прошел всю предварительную тренировку (Яма, Нияма, Асана, Пранаяма) и пробудил Кундалини, достаточно лишь сосредоточить ум и Прану в определенной точке, и он достигает состояния Унмани Аваса, его мысленные видоизменения (Вритти), вдыхание и выдыхание (Прана) замирают (Лайя), Кундалини поднимается до известного центра, и он погружается в глубочайшую медитацию, в которой сливаются воедино Пратьяхара, Дхарана, Дхьяна и Самадхи. Если он до этого был учеником, теперь он становится Йогом.

Тот же, кто принимается за медитацию (Дхьяна) без подготовки, подвергает свой ум чрезмерному напряжению, в сравнении с которым достигнутые результаты, несмотря на годы упорной работы, совершенно ничтожны.

Поэтому о нем говорится:

«Ученик Йоги, который сразу набрасывается на практику медитации, без упражнения в отвлечении ума, - заблудившаяся душа. Он не будет иметь никакого успеха в созерцании».

С другой стороны, поскольку каждая высшая ступень Йоги начинается еще до того, как в предыдущей достигнуто совершенство (только Сиддха-Йог доводит все ступени до полной законченности), для ученика все они, в порядке упражнения, вполне возможны и даже необходимы.

Что же касается практики Пратьяхары, то здесь может быть указано несколько способов.

Свами Вивекананда дает такие рекомендации: «Первый шаг - позволить уму блуждать. Наблюдайте за ним, следите за тем, что он думает. Если вы в упор взглянете на мысль, она остановится. Но не старайтесь останавливать мысли, будьте только свидетелем.

Постепенно вы начнете чувствовать появление мыслей даже прежде, чем

они примут форму, и вы узнаете, как они зарождаются, и будете знать, о чем вы собираетесь думать, так же как на физическом плане мы можем выглянуть и увидеть того, кто приходит к нам. Эта стадия достигается тогда, когда мы уже научились отделять себя от ума и видеть себя и свои мысли как нечто совершенно отдельное. Не позволяйте мыслям овладеть вами: стойте в стороне, и они умрут совершенно».

На первый взгляд все это может показаться противоречием основному принципу концентрации, согласно которому ум должен не разбрасываться, но сосредоточиться на одном. Однако путем практики мы можем убедиться, что это не только не противоречит, но является сущностью следующей ступени пути - Дхараны (концентрации мысли). Эта последняя не есть механическое пригвождение мысли к одной точке, отчего мысль немеет и погружается в оцепенелую неподвижность Тамаса.

В действительности сосредоточение ума есть постоянное и неуклонное углубление сознания в объекте концентрации, движение ума внутрь данной точки. Это совершенно ясно чувствуется во время упражнения в Дхаране. По мере того как это углубление ума, это движение сознания становится все более и более неуклонным, оно постепенно замедляется, пока не останавливается совершенно в Самадхи.

Итак, для того чтобы достигнуть этого неуклонного углубления концентрации, необходимо сперва отучить сознание от метаний из стороны в сторону, от одной мысли к другой. Для этого и рекомендуется прежде всего научиться неуклонно следить за блужданием мыслей. Тогда это блуждание становится *связанным одной нитью*.

В результате таких упражнений ум приобретает способность к внутренней сосредоточенности вне какого-либо объекта. Этим Пратьяхара и отличается от Дхараны, которая есть сосредоточенность на самом объекте.

Поэтому и упражнение в Дхаране без предварительной практики Пратьяхары обращается в погоню за несколькими мыслями одновременно, тогда как Пратьяхара есть преследование одной линии мыслей, во всех изгибах и видоизменениях. Когда сознание научается из целого клубка таких мысленных нитей выделять только одну нить связанных мыслей, это уже обращается в Дхьяну, которая, согласно Риши Патанджали, есть «непрерывное течение познания объекта».

Когда ум утвердился в этой внутренней беспредметной сосредоточенности, ученик приступает к более трудным упражнениям Пратьяхары. Сидя у окна людной улицы, он смотрит перед собой, устремив в какую-нибудь точку безразличный взгляд, что бы не представилось взору, необходимо оставаться безучастным, т. е. не чувствовать никакой мысленной реакции на зрительные впечатления, случайно попадающие в

поле зрения.

Суть этого упражнения заключается в следующем:

Всякий зрительный образ вызывает в нашем сознании известное удовольствие или неудовольствие, которое может быть в самой тонкой степени и форме, но, так или иначе, в виде внутреннего одобрения или неодобрения всегда присутствует в сознании, придавая ему тем самым элемент сознательного участия в жизни. Посмотрите перед собой, и вы убедитесь, что даже независимо от ваших мыслей, один вид голой стены, мебели, цветов или человеческого лица вызывает совершенно различные внутренние ощущения. Если вы можете удержать сознание от облечения в различные формы ощущения, сообразно с различными предметами, если вы можете воспринимать всякие зрительные впечатления одинаково безразлично - вы постигли секрет Пратьяхары.

Свами Абхаянанда Сарасвати дает свои рекомендации: «Глаз видит что-либо красивее, но не допускайте, чтобы это дошло до сознания в форме красоты. Упражнение в этом с твердой решимостью называется Пратьяхарой. Так следует поступать со всеми остальными чувствами».

Когда вы несколько дней поупражняетесь в подчинении чувств, вы приобретете способность по желанию удерживать Читту сосредоточенной. Если эта власть над умом достигнута, чувства действуют сообразно с влиянием ума.

Если мы в состоянии отделить чувства от ума, нас перестает затрагивать страдание тела или чувств.

Всякая зависимость от чувств, которая существовала прежде, исчезает в силу практики Пратьяхары. Человек начинает познавать свою духовную силу. Когда он испытывает это состояние, он немедленно входит в Дхарану, Дхьяну и Самадхи, и путь к познанию Атмана (Атма-Сак-шаткар) освобождается от терний.

В заключение необходимо упомянуть о высшей стадии Пратьяхары - концентрации на звуках Анахаты. Эта практика может рассматриваться как самостоятельный путь (Лайя-Йога) и, собственно, включает в себя все высшие ступени Йоги, начиная с Пратьяхары и кончая Самадхи. Но в виду того, что многие Йоги (например Свами Абхаянанда Сарасвати, Свами Иогананда и др.) рекомендуют ее специально для высших упражнений в Пратьяхаре, мы приводим ее здесь.

Сущность этой практики, данной знаменитым Йогом Шри Гракшанатха, заключается в том, что Йог, подготовивший себя упражнениями в Пранаяме, приобретает способность слышать мистические звуки, исходящие из лотоса Анахата (в области сердца).

Сидя в позе Сиддхасана, он совершает Йони-Мудр> (называемую иначе Шанмукхи-Мудра): большими пальцами обеих рук он затыкает уши, закрывает глаза указательными, нос - средними и рот остальными, сосредоточиваясь при этом на звуках, которые начинают слышаться в правом ухе. В дальнейшей стадии, когда эти звуки начинают вполне явственно раздаваться в Анахате Чакраме, он производит Шамбхави-Мудру, при которой глаза устремлены, не мигая, на какую-нибудь внешнюю точку, а сознание сосредотачивается на одном из шести Чакрамов.

По мере поднятия Праны по Сушумне, он переходит от одного Чакрама к Другому. При этом характер самих звуков меняется: от раскатов грома, шума прибоя, падающего дождя - до звуков барабанов, колокольчиков и лютни.

В начальной стадии (Арамбха-аваста), когда пронизывается Анахата Чакрам, Йог слышит разные мелодичные звуки, возникающие в Анахате. При этом он приобретает сверкающее и благоухающее тело, свободное от всех недугов.

Во второй стадии (Чата-аваста) Прана, соединяясь с Нади, входит в Вишуддха Чакрам. Йог приобретает твердость в Асанах, остроту ума и становится равным Дэвам. Здесь он слышит разные звуки, подобные звуку барабана.

В третьей стадии (Паричайя-аваста) появляется звук, подобный Мадале (род барабана), он слышим в Акаше, между бровями, Прана входит в Аджна-Чакрам, вместилище всех Сиддх. Йог испытывает блаженство реализации Атмана и становится свободным от всех недостатков, болезней и старости.

Наконец, когда Прана, пронизав Аджна-Чакрам, входит в обитель Ишвары (Бога) Брахма-Рандхра (Сахасрара Чакрам), наступает четвертая стадия (Нишпатти); тогда слышатся тончайшие звуки флейты и лютни.

Тогда Читта становится единой (с объектом сосредоточения), достигая совершенства Раджа-Йоги. Йог становится «творцом и разрушителем мира», уподобляясь самому Богу.

6. ДХАРАНА

КОНЦЕНТРАЦИЯ ИЛИ ПОЛНОЕ ВНИМАНИЕ.

РАЗВИТИЕ ИНТУИЦИИ.

Мы уже выяснили, что характерной особенностью Пратьяхары, в отличие от Дхараны, является способность внутренней сосредоточенности вне объекта концентрации. Для приобретения этой способности требуется упорное упражнение, направленное на уничтожение многолетней привычки ума перескакивать с одного объекта размышления на другой.

Все обстоятельства, ход и впечатления жизни побуждают нас беспрестанно рассеивать внимание, и в результате этого ежеминутного рассеивания сознания (Викшепа) мы совершенно не в состоянии подолгу размышлять над чем бы то ни было. Сознание не останавливается ни на минуту, и даже когда кажется, что нам удалось удержать ум в рамках определенной идеи на несколько минут упорного размышления, и тут сознание, по существу, продолжает состоять лишь из обрывков мыслей, которым с трудом придается известная логическая связность. Само слово «обдумать» указывает на то, что мы в действительности только ходим вокруг да около и лишь собираем в своем подсознании разрозненный материал и группируем его, пока совершенно внезапно нам не «придет в голову» решение вопроса.

Это разрешение проблемы есть интуитивное прозрение, а не только логический вывод из интеллектуального сопоставления фактов и гипотез. Всякий ученый, исследователь, изобретатель или артист подтвердит нам, что свет приходит внезапно, как бы по вдохновению свыше, как разгадка, а не как сухое механическое решение математической задачи.

Все открытия и изобретения, все разрешения сложнейших и мельчайших проблем, все, что движет вперед эволюцию и прогресс, науку, искусство, технику, - все это всегда приходило и приходит как проблеск интуиции; и все усилия ума направлены лишь к тому, чтобы группировкой материала довести сознание до электрической насыщенности данной проблемой, пока не наступит разряд, действующий с быстротой и внезапностью молнии.

Это - интуиция. Она существует не только у гениев, как обыкновенно думают, но и на каждом шагу, в каждом человеке в той или иной степени. И потому задача умственного развития должна сводиться к тому, чтобы научиться самому владеть этой интуицией.

Интересно то, что все мы бессознательно пользуемся ею, все, сами того не подозревая, проделываем ежедневно чисто Йогический процесс: каждый из нас может вспомнить, что когда его ум занят разрешением какого-нибудь вопроса, он проделывает нечто вроде бессознательной Пратьяхары,

чувствуя внутреннюю сосредоточенность сознания на неоформленной идее. Это то же самое, как если бы мы чувствовали какую-нибудь радость или горе: все наше существо становится как бы проникнуто подсознательной концентрацией на объекте радости или печали. Это и есть то, что образует наше так называемое настроение, радостное или печальное. Оно, подобно зубной боли, постоянно дает себя чувствовать. Эта подсознательная сосредоточенность и есть то, что называется в Йоге Пратьяхарой. Цель ее - выявить из массы подсознательного материала данные, которые гармонируют нас с той целью, которую мы поставили себе, с деятельностью или задачей, занимающей нас.

Эти гармоничные данные - назовем их Самскарами -тогда всплывают на поверхность озера Читты, появляясь в сознании. Так можно объяснить, почему, находясь в состоянии подавленности, под впечатлением горя или в приподнятом настроении, когда испытываем счастье, то постоянно возвращаемся сознанием к тому, что нас занимает, и в сознании снова и снова возникают образы и идеи, имеющие к этому прямое отношение.

Далее, из этого материала, как бы подаваемого в сознание из подсознательных складов умственного хранилища (Кармашайя), мы сознательным усилием стремимся составить строго логическое оформление для той интуитивной истины, которую ищем. Эта стадия процесса есть уже, в сущности, сознательная концентрация и медитация.

Исследуя этот процесс, легко обнаружить, что мы не всегда в полной мере можем проделывать эти три стадии. Иной раз мы просто сидим, устремив неподвижный взгляд в какую-нибудь случайно выбранную точку и остаемся некоторое время в задумчивости. В действительности наше сознание ни о чем определенном не думает: оно как бы выжидает материала из подсознания - и проделывает Пратьяхару. В другой раз, когда мы особенно заинтересованы или полны чем-либо, мы, без всякого усилия с нашей стороны, самостоятельно сплетаем сложный логический узор. Но если нас выведут из этой медитации (Дхьяны), мы уже не в состоянии вернуться к прежнему углубленному размышлению. Несмотря на сознательные усилия мыслить логически, сознание начинает рассеиваться.

Это доказывает, что и в первом, и во втором случае нам недостает умения самопроизвольной концентрации мыслей (Дхарана), которая одна только и приводит к самопроизвольной медитации (Дхьяна). Без этого умения мы обречены на постоянное метание ума от одной мысли к другой в утомительных попытках связать их в одно логическое целое, так легко возникающее в результате случайной заинтересованности и представляющее столь значительные трудности, как только мы пробуем достигнуть этого сосредоточения самопроизвольно.

Поэтому нашей очередной задачей является упражнение в планомерном сосредоточении мысли.

В сущности, мы, желая разобраться в полученном из подсознания материале, ничего иного и не делаем, как стараемся сосредоточить ум на разрозненных мыслях и стремимся соединить их в общий синтез познания. Если бы мы имели Йогическую способность к концентрации (Дхарана), каждая наша мысль, подобно откровению, рождалась бы из предыдущей, образуя одну сложную цепь Дхьяны.

Итак, Дхарана есть именно та способность, которая соединяет в одну цепь отдельные звенья мыслей. Сама она не имеет осязаемой основы: если вы, не утвердившись в Дхаране, попытаетесь сосредоточиться, вы впадаете в состояние задумчивости, лишённой мыслей, как мы указывали выше, т. е. вы не идёте дальше временной Пратьяхары на данном объекте.

Но когда вы овладеваете Дхараной, вы не пребываете в ней долго и вскоре погружаетесь в Дхьяну.

Как говорится в Курма-Пуране, если вы можете сосредоточить ум на чём-нибудь в течение 12-ти секунд, это уже есть Дхарана. Двенадцать таких Дхаран, т. е. 2 минуты 24 секунды - есть Дхьяна, и двенадцать Дхьян, т. е. 28 минут и 48 секунд составляет Самадхи. Поэтому если мы в состоянии сосредоточиться на 2 минуты 24 секунды, мы уже можем медитировать, а, если мы можем медитировать и быть в этом состоянии около получаса, мы можем войти в состояние Самадхи.

Это значит также, что если мы приступаем к медитации (Дхьяне) без Пратьяхары и Дхараны, то не только не достигнем Самадхи, но и, вместо Дхьяны, будем гоняться наперегонки с разбегающимися мыслями и только утомлять сознание бесплодными попытками медитации, вместо просветления попросту «переливая из пустого в порожнее».

Путь к Дхьяне лежит через Дхарану. Путь к Дхаране -через Пратьяхару. Другого пути нет.

Желающий овладеть Дхьяной и приобщиться к мудрости, даруемой ею, должен всегда помнить заключительные слова Хатха-Йога Прадипики:

«До тех пор, пока дыханье¹

Не пройдет путем срединным²

И пока не станет семя

От того дыханья стойким,

¹ Прана

² Сушумна.

Кто о мудрости Дхьяны

Говорит - толкует вздор».

Итак, Дхарана непосредственно вытекает из Пратьяхары, и искусство в ней приобретает только после овладения последней.

Если упражняющийся сразу начинает с Дхараны, без предварительной практики Пратьяхары, он немедленно натолкнется на огромные затруднения, бежать от которых ему придется в леса или пещеры, так как все в мире ежеминутно будет выводить его из равновесия и расстраивать сосредоточение мыслей.

Даже если он сумеет обойти или устранить все внешние препятствия, ему придется столкнуться с колоссальным сопротивлением всей толщи Самскар, которые он напрасно будет стараться подавить во время упражнений, потому что, чем больше вы прилагаете усилий к сосредоточению мыслей, тем с большей силой они начинают сопротивляться, и единственно надежный способ овладеть ими - это дать им сперва истощить свои силы, чтобы затем сделать их подвластными своей воле.

Каждый, рано или поздно, придет к этому открытию, но те, кто не прошел в свое время Пратьяхары, приобретают горький опыт лишь в результате многолетних усилий. К тому же практика сосредоточения (Дхарана) внешне противоположна предоставлению свободы мыслям, необходимому в Пратьяхаре.

Поэтому, измучив себя совершенно противоречивыми упражнениями, ученик рискует разочароваться в практике овладения мыслями вообще, так как не пройдет, в смысле достижения, дальше детских игрушек. Если же он сперва овладеет Пратьяхарой, незаметно для себя придет к Дхаране и после непродолжительного упражнения в ней естественно перейдет на высшие ступени - Дхьяну и Самадхи. Он неожиданно для себя заметит, что приобрел, путем Пратьяхары, способность к концентрации даже среди самых отвлекающих обстоятельств, шума и суеты городской жизни.

Свами Шивананда Сарасвати так писал об этом: «Тот, кто овладел Пратьяхарой, никогда не станет жаловаться на рассеянность ума (Викшепа). Он может сидеть на площади большого города, на перекрестке четырех дорог и медитировать, когда только пожелает. Ему нет надобности уходить в пещеру для медитации. Как черепаха втягивает в себя все члены, так же точно Йог втягивает в себя чувства, отрывая их от объектов посредством практики Пратьяхары.

Когда чувства отвлечены от объектов, тогда вы можете сосредоточить ум на определенной точке. Это - Дхарана, или сосредоточение взаимно связанных Пратьяхары и Дхараны; вы не можете упражняться в одной без

помощи другой».

Это сразу сказывается на упражнениях в Дхаране, которые ничем существенно не отличаются от предыдущих упражнений. Если в Пратьяхаре мы должны были следить за непрерывающейся нитью мыслей, то в Дхаране мы должны так же точно углубиться в ощущение.

Таким образом, Дхарана есть та же Пратьяхара, но не вне объекта ощущения, а на объекте. Поясним это примерами.

Упражнение. Старайтесь почувствовать кончик вашего носа. Не пробуйте ни представлять его себе, ни думать о нем, просто чувствуйте его. Через несколько секунд вы действительно начинаете чувствовать кончик носа явственнее, чем все остальное тело. Теперь сосредоточьтесь на этом ощущении и забудьте обо всем на свете.

Старайтесь вчувствоваться в это ощущение, следя, как в Пратьяхаре, за всеми «изгибами» этого ощущения. Вы действительно откроете целую гамму ощущений - следуйте за ними, не прерываясь ни на одно мгновение.

При этом вы заметите один факт, с которым мы до сих пор не сталкивались, а именно, что чем глубже вы погружаетесь в ощущение, чем больше сосредоточиваете на нем сознание, тем более замедляется дыхание во время упражнения. Сначала вам кажется, что вдыхание до такой степени замедляется, что вот-вот остановится, вам даже становится страшно, что вы можете задохнуться.

Не беспокойтесь - ничего страшного не случится. После нескольких секунд почти полной остановки дыхания, начинайте медленное выдыхание, которое может протекать несколько быстрее, чем вдыхание.

В течение каждого из этих процессов - будем называть их по-прежнему Пурака, Кумбхака и Речака - степень сосредоточенности также не остается одной и той же: с удлинением Пураки она постепенно усиливается, достигая в моменты Кумбхаки максимума интенсивности, и вместе с Речакой постепенно ослабевает, падая почти до нормального состояния к концу выдыхания.

Таким образом, интенсивность концентрации на ощущении все время идет волнами, то повышаясь, то понижаясь. Необходимо следить за тем, чтобы максимально сгладить резкость переходов от Пураки к Речаки и по возможности поддерживать степень концентрации на одном уровне. Это достигается тренировкой.

После достаточной практики вы сможете совершенно незаметно переходить от вдыхания к выдыханию и обратно. С каждым днем необходимо стараться усиливать сосредоточение. Тогда ощущение кончика носа, на котором мы концентрируемся, также начинает усиливаться, доходя

даже до некоторой болезненности, которая, впрочем, совершенно безвредна, как показывают опыты и свидетельства Йогов.

В результате этого упражнения усиленный ток Праны направляется к точке сосредоточения и начинает раздражать конец обонятельного нерва. Это раздражение, в конце концов, вызывает проблеск эфирно-астрального запаха (Дивья Гандха). Он до такой степени приятен и тонок, что, хотя и возникает всего на одно мгновение, но приводит упражняющегося в восторг, давая ему сильнейшее побуждение к дальнейшим опытам. Этот проблеск является уже через несколько дней упражнения. Конечно для этого нужно систематически упражняться от 15 до 30 мин. ежедневно, не пропуская ни одного дня и с каждым днем стараясь все сильнее углубиться, вчувствоваться в ощущение кончика носа.

Явившись в первый раз (всегда во время Кумбхаки, когда меньше всего о нем думаешь), запах обыкновенно пропадает на несколько дней, но затем снова появляется уже быстрее, чем в первый раз. Длительным упражнением можно дойти до умения вызывать его мгновенно и задерживать на какое-то время. Характер запаха также меняется по мере продолжения этого опыта. Будучи вначале необыкновенно схожим с ароматом сиамской смирны, он в дальнейшем может быть изменен по желанию. Таким образом развивается яснообоняние, то есть способность определения запаха вещей, нахождение их даже на значительном расстоянии, недоступном для обычных чувств.

Это самое легкое упражнение в сосредоточении мысли. Таких основных упражнений Дхараны существует пять.

Свами Шивананда дает такое их описание: «Сосредотачиваясь на кончике носа, Йог испытывает божественный запах; сосредотачиваясь на кончике языка, он вкушает божественные эссенции; сосредотачиваясь на небе, Йог воспринимает божественные цвета; сосредотачиваясь на середине языка, он испытывает божественное прикосновение; сосредотачиваясь на корне языка, он слышит божественные звуки.

Сосредоточением на этих сверхчувственных восприятиях он достигает стойкости ума. Эти опыты дают ему определенное вдохновение. Он приобретает веру в Йогу и с большой интенсивностью и усердием принимается за Садхану для достижения более высоких переживаний в Йоге, вхождения в Самадхи».

Скажем еще несколько слов об этих упражнениях.

Из всех них, пожалуй, самый яркий эффект дает сосредоточение на центре языка, результатом которого является божественное прикосновение (Дивайя Спарша). Это ощущение охватывает все существо невыразимым экстазом, с которым может отдаленно сравниться ощущение влюбленного, увидевшего

внезапно предмет своей любви. Подобное чувство испытывается человеком лишь в редкие моменты духовного общения.

Упражняясь в пяти этих сверхфизических чувствах, необходимо раз и навсегда отказаться от разбрасывания: не упражняться в двух или нескольких из них одновременно. В противном случае вы не достигнете успеха ни в одном.

Если дыхательный процесс будет в первое время некоторой помехой в упражнениях, полезно применять ритмическое дыхание в соединении с произнесением соответствующих священных слов (Биджас), помогающих овладеть Таттвой (Стихией) данного чувства.

Эти Биджас суть: Лам, Вам, Рам, Йям, Хам, Ом.

Увеличивайте постепенно продолжительность вдыхания и выдыхания увеличением числа повторений Биджас, от чего будет увеличиваться интенсивность концентрации.

В конце концов вы так привыкнете к ритму дыхания, что перестанете обращать на него внимание, и тогда сможете всецело занять ум концентрацией.

Таких упражнений можно придумать множество.

В сущности, каждая часть тела имеет способность к тонким восприятиям, каждая вещь в природе открывает свои тайны Йогу, умеющему делать Самьяму (глубокую концентрацию, в которой сливаются воедино Дхарана, Дхьяна и Самадхи).

Нет ничего на свете, от нашего собственного организма до отдаленнейших звезд, что не открылось бы всевидящему оку Йога, искусному в сосредоточении ума.

7. ДХЬЯНА

МЕДИТАЦИЯ.

Мы подошли к самому важному звену Йогической цепи упражнений - к так называемой медитации (Дхьяна). Нами уже не раз подчеркивалось ее важное значение в ряду других ступеней Йоги, а также описывалась ее теоретическая основа. Теперь остается указать на ее практическую сторону. Мы помним, что Дхьяна, как состояние ума, естественно вытекает из Дхараны, вернее, является продолжением Пратьяхары при помощи Дхараны, которая является лишь усилием, поддерживающим связность отдельных звеньев Дхьяны. Поэтому подобно тому как нить сдерживает нанизанные на нее бусы, так и само упражнение в Дхьяне сводится, строго говоря, к упражнению в Дхаране как к высшей ее стадии.

Поясним это на примере предыдущих упражнений. Если мы сосредотачиваем внимание на ощущении кончика носа, при исключении ощущения всего тела, это - Пратьяхара. Когда мы углубляемся в это ощущение, стараясь не прекращать его, это усилие есть Дхарана, в результате которой наступает определенный психический эффект (аромат).

Если мы настолько усиливаем Дхарану, что эти отдельные проблески сверхфизического восприятия соединяются в одно целое, которое тогда начинает представлять из себя некоторую последовательность, определенную гамму ощущений, - это будет Дхьяна.

Наконец, если в результате нашей цепи ощущений мы настолько углубляемся в этот процесс, что нам открывается скрытая суть, или смысл, этого сверхчувственного восприятия, это уже - Самадхи. Итак, единственная возможность упражнения в Дхьяне есть усиление, углубление Дхараны. Поэтому упражнения, предписываемые Дхьяной, представляют из себя как бы дальнейшую стадию Дхараны.

Так например, указанное в 36-ом афоризме Патанджали размышление о лучезарном свете в сердце есть, в сущности, расширение Дхараны, хотя оно и относится к Дхьяне, как и другие виды медитации над различными Чакрамами или Божествами, связанными с ними. Этот род упражнений, называемый Тратака, является классическим видом Дхьяны, хотя и описывается в Хатха-Йогических текстах в числе 6-ти очистительных процессов (Шаткармах).

«Тратака чрезвычайно полезна для изучающих Хатха-йогу, Джняна-Йогу, Бхакти-Йогу и Раджа-Йогу. Не существует более действенного средства для приобретения контроля ума». (Свами Вивекананда)

Вот как описывается Тратака в Кундалини-Йоге: «Поместите перед собой изображение Кришны, Рамы, Нараяна (Вишну) или Дэви (Кали).

Смотрите на него упорно, не мигая. Рассматривайте голову; затем тело, потом ноги. Повторяйте этот процесс снова и снова. Когда ваш ум успокоится, смотрите только на определенное место. Смотрите неуклонно до тех пор, пока не появятся слезы. Тогда закройте глаза и мысленно представляйте себе изображение».

Суть этого упражнения, как мы видим, заключается в том, чтобы, не прерывая нити созерцания, переходить сперва взглядом, а затем и мысленно от одной части изображения к другой. Так, если вы смотрите на Богиню Кали, вы сперва созерцаете Ее Лик, «как месяц ясный, в кудрях месяцем венчанный», затем каждую из четырех рук, держащих книгу, четки и совершающих жесты одарения (Варада Мудра) и охранения (Абхайя Мудра), затем переводите взгляд на Ее Тело, синее, как лазоревый лотос, украшенное драгоценными ожерельями и кольцами; наконец, Ее Ноги; затем снова начинайте сначала, не прерывая ни на секунду этого созерцания. Когда глаза устанут, продолжите тот же процесс в уме, как бы рисуя картину.

Так же точно следует поступать и в случае иного изображения. В этом упражнении легко различимы три элемента:

Пратьяхара, или контроль органа зрения путем фиксирования изображения; Дхарана, или неослабевающее усилие непрерывного созерцания; наконец, Дхьяна, или умственное созерцание.

Когда вы смотрите на изображение, это Тратака. Когда вы закрываете глаза и мысленно созерцаете его, это Сагуна Дхьяна (медитация с формой). Когда же вы присоедините Божественные атрибуты, такие как вездесущность, всемогущество, всеведение, чистота, совершенство и т. д., имя и форма объекта Тратаки сами собой исчезнут и вы войдете в Ниргуна Дхьяну (абстрактную медитацию).

Так как Йог обычно делает Тратаку на изображение избранного аспекта Божества (Ишта Девата), то, естественно, он повторяет при этом и посвященную Ему мантру.

Кроме того, когда он, закрыв глаза, совершает Дхьяну, он переносит мысленно созерцаемый образ в один из своих Чакрамов.

Что же касается собственно Тратаки, т. е. фиксирования глазами какого-либо объекта, то следует заметить, что, помимо образов божеств, могут применяться также изображения отдельных Чакрамов, начертание слова Ом или даже просто черный кружок, пламя свечи, звезды, диск луны и т. п. Некоторые Йоги делают Тратаку даже над диском Солнца, но это требует большой осторожности и должно производиться согласно указаниям Гуру.

Вопреки мнению некоторых оккультистов, Тратака, производимая

разумно и планомерно, не только не причиняет вреда, но, наоборот, полезна во многих отношениях. Главное, поскольку контроль мыслей находится в тесной связи с контролем взгляда, Тратака является излюбленным средством Йогов для развития силы концентрации. Кроме того она улучшает и укрепляет зрение.

«Практикой Тратаки устраняются болезни глаз. Зрение улучшается. Многие из тех, кто взялся за эту практику, бросили носить очки. От нее развивается сила воли, прекращается рассеивание ума (Викшепа). Она делает ум стойким. Ясновидение, чтение мыслей, психическое лечение и другие Сиддхи приобретаются очень легко». (Свами Вивекананда)

Особенно быстрых результатов достигают те, кто проделывает Тратаку на Аджна Чакраме, называемом иначе Оком Шивы, или Третьим Глазом (Джняна Чакшус). Достаточно увидеть кого-нибудь этим Оком Шивы, чтобы войти в теснейший контакт с этим лицом, до такой степени, что всякая из посылаемых ему мыслей воспринимается им также беспрепятственно, как своя собственная. Этим устанавливается возможность совершенной телепатии, при помощи которой Йог общается с отсутствующими, а также с Сиддхами, Риши и другими Существами.

Что же касается медитативной стороны упражнений в Дхьяне, то в оккультно-Йогической литературе (Тантры) существует неисчерпаемое богатство образов для созерцания. Так например, в Шат-Чакра-Нирупана приводятся подробнейшие описания тех образов, которые применяются для упражнений в Дхьяне над каждым Чакрамом в отдельности. Эти подробности касаются внешнего вида Чакрамов, числа лепестков, перечисления мистических символов, связанных с каждым лотосом, а также Божеств, обитающих в них, со всеми их атрибутами и т.п.

Полагая, что изучающим практическую сторону Йоги будет небезынтересно узнать наиболее существенные из этих подробностей, приводим описание Шести Главных Чакрамов.

Муладхара.

Представьте себе в самом конце позвоночного столба четырехлепестковый лотос карминово-красного цвета. На каждом из лепестков начертано по букве санскритского алфавита. В сердцевине его обрамленный 8-ю стрелами желтый квадрат, стихии Земли. В середине, на спине Айравата -белого слона о семи хоботах, восседает Биджа (священное слово, связанное с соответствующей стихией) Лам. Над ней точка, которая обозначает звук «м-м-м», и в ней Брама в образе младенца верхом на лебеде, краснотелый, четырехглавый, держащий в четырех руках посох, чашу, игральные кости и делающий жест охранения (Абхайя Мудра). Тут же, сидя на красном лотосе, рдеющая, как множество восходящих солнц, страшного вида красноокая

Шакти Дакини, в четырех руках она держит дротик, увенчанный черепом жезл, жертвенный меч и кубок, полный нектара. В центре сверкающий как молния треугольник, и в нем пылающая как мириады солнц, Кандарпа-Вайю¹, источник любви и существований; наконец, над нею темный Свайя-мбху-Лингам и вокруг него - обвившаяся тремя с половиной кольцами спящая Кундалини-Шакти, скрывающая своей главой вход в Сушумну (Нрахмадвара).

Свадхистана.

Над половой сферой, в Сушумне, в районе крестца, находится 6-ти лепестковый лотос алого цвета. В сердцевине цветка - белый полумесяц, обращенный рогами кверху и обрамленный лепестками лотоса, сфера Воды. В ней, на спине аллигатора (Макара), - белая, как осенняя луна, Биджа Вам, в ней сидящий на орле сизотелый Вишну (Шива в образе производящего Начала), в желтой мантии, держащий в четырех руках диск, раковину, палицу и розовый лотос. Тут также восседает на красном лотосе, прелестная в своем драгоценном уборе и прекрасная, как голубая лилия, троеокая Шакти Ракини, держащая в четырех руках дротик, лилию, барабан и секиру.

Манипура.

В области пупка, в Сушумне, - черный как грозовая туча 10-ти лепестковый лотос, в середине его огненно-красный, как рдеющее солнце, треугольник со свастиками на сторонах - область Огня.

В ней, на спине агнца, - красная Биджа Рам; в ней троеокий красный Рудра (одна из форм Шивы), в образе старика, верхом на быке, весь обмазанный белым священным пеплом, делающий двумя руками жесты одарения и охранения (Вара Мудра и Абхайя Мудра). Тут же на красном лотосе сидит трехликая, троеокая, синяя и сверкающая Шакти Лакини в желтых одеждах, вся украшенная драгоценностями, держащая в двух руках молнию и Шакти, а двумя другими - делающая жесты одарения и охранения.

Анахата.

В области сердца, в Сушумне, - красный 12-ти лепестковый лотос; в нем - дымчатого цвета шестиугольник, область Воздуха. В середине ее, на спине черной антилопы, дымчатая Биджа Йям; в ней троеокий Иша (одна из форм Шивы) на спине лебедя, непорочный и прекрасный как солнце, делающий двумя руками жесты одарения и охранения. Тут же, сидя на красном лотосе, прелестная и сверкающая как молния, троеокая Шакти Какини, в желтом одеянии, увешенная разными украшениями, в гирлянде из костей, держащая в четырех руках петлю, черепок и делающая жесты одарения и охранения. В

¹ Она является владычицей Муладхара Чакрама, как бы «Охранительницей Порога», даруя сознание Истины (Татва Джняна) чистым разумом.

центре находится треугольник, сверкающий как тысячи молний, и в нем Шива, в образе золотого Бана Лингама с главой в виде полумесяца; под ним - Джаватма в образе лебедя.

Еще ниже, под лотосом Анахаты, находится меньший 8-ми лепестковый лотос красного цвета, с чашечкой, обращенной вверх. В нем - мистическое дерево Кальпа, остров сокровищ.

Вишуддха.

У основания горла, в Сушумне, - 16-ти лепестковый лотос дымчато-огненного цвета. В середине его - круглая прозрачная область Эфира; в ней - треугольная область Луны; над ней, на спине белоснежного слона, - белая Биджа Хам, с петлей, бодилом и жестах одарения и охранения в четырех руках. В ней, верхом на белом быке, в позе Симхасана, восседает Садашива в андрогенном образе.

Ардханарисчвара: одна сторона тела его золотая, другая белая. Он в тигровой шкуре, весь обмазанный пеплом, троеокий, пятиликий, десятирукий, держащий дротик, секиру, меч, огонь, змею, Индру, колокольчик, бодило, петлю и делающий жест охранения. Рядом с ним светлая, как океан нектара, лучезарная, пятилика, троеокая прелестная Шакти Шакини, держащая в четырех лотосовидных руках лук, стрелу, петлю и бодило.

Аджна.

Между бровями (напротив бровей над небом) в конце Сушумны, лунного цвета двухлепестковый лотос - область Манаса. В середине, в белом лотосе, белая как луна, с шестью красными ликами, троеокая, совершенная Шакти Хакини, держащая в шести руках черепок, чашку, барабан, книгу и делающая жесты одарения и охранения¹; над ней, в треугольнике, ослепительно белый как молния, троеокий Джатара Лингам; над ним, в треугольнике, сверкающее лучезарное Слово Ом, заливающее потоками света всю Сушумну от Муладхары до Брахмарандры (Сахасрара). Здесь в образе лебедя обитает Парама Шива вместе с Шакти Сиддха-Кали.

Эти подробности как нельзя ярче рисуют картину того умственного процесса, который называется Дхьяной. Техника ее, таким образом, становится совершенно ясной: не прерываясь ни на мгновение, сознание переходит от одной детали мысленного образа к другой, не допуская ни отклонений в сторону, ни посторонних мыслей.

Размышление же над одной отвлеченной идеей представляет для

¹ По другой версии, она имеет только четыре руки и держит черепок, четки, барабан и Джняни Мудру.

нетренированного сознания совершенно неудобоваримую пищу и создает почти непреодолимые трудности. Поэтому Йоги, веками практикующие контроль мысли, приступают к отвлеченной медитации Ниргун Дхьяна лишь в самом конце лестницы восхождения, предварительно выработав способность к неуклонной умственной концентрации на указанных выше конкретных образах. Эта способность Сагуна Дхьяна приобретается тем легче, чем сложнее ход мыслей во время медитации. Ум все время должен быть занят, иначе он начинает рассеиваться. Начиная с неуклонного следования за безвольной работой мысли (Пратьяхара), сознание, не останавливаясь ни на минуту, постепенно переходит к самопроизвольной работе мысли (Дхьяна), в то же время все более и более замедляя их стремительный бег, пока не приведет мысли к полной остановке в Самадхи.

Всякая иная остановка сознания есть шаг назад на пути к Самадхи, так как ум, предоставленный самому себе, начинает блуждать по собственным путям.

Поэтому попытки привести сознание к оцепенению в одной какой-нибудь абстрактной идее, не овладев медитацией над конкретными образами, есть более чем праздное занятие.

Следует заметить, что для обычного человека необходимо потратить несколько лет на упражнения в Дхьяне по несколько часов в день, чтобы быть в состоянии глубоко размышлять над отвлеченными истинами Веданты, выраженными в главных формулах - Со-Хам (Я - Он), Ахам Брахмасми (Я - Брахман), Татвамаси (Ты - Тот) и т. д.

Начинать нужно с получасовой медитации два раза в день, утром и вечером. Через полгода прибавляется по полчаса. Через год - уже по часу; через два года медитация продолжается два часа и, наконец, через три года вы должны быть в состоянии проделывать обе медитации по три часа.

Свами Шивананда Сарасвати в своих рекомендациях дает три таблицы, указывающие распределение ежедневных упражнений ученика Йоги. Первая предназначена для начинающих, для людей занятых, которые не в состоянии посвятить много времени упражнениям. Вторая - для тех, кто может располагать большим досугом, и наконец, третья - для Йога, способного отдать упражнениям все свое время.

Для изучающих мы приводим здесь только первую и третью таблицы.

Элементарный курс (Для занятых людей).

От 4.00 до 4.25	Сиршасана	5 мин.
	Сарвангасана	5 мин.
	Матсиасана	3 мин.
	Пашимоттанасана	5 мин.
	Другие асаны	5 мин.
	Шавасана	2 мин.
От 4.25 до 4.30	<i>Отдых</i>	5 мин
От 4.30 до 4.40	Бхастрика	5 мин.
	Другие Пранаямы	5 мин.
От 4.40 до 5.30	Джапа и Медитация	50 мин.
От 5.30 до 6.00	Изучение текстов	30 мин.
От 6.00 до 7.00	<i>Прогулка или физические упражнения</i>	1 час
От 18.15 до 19.45	Асаны, Пранаямы, Джапа и Медитация	1 час 30 мин.
От 19.45 до 20.15	Киртан	30 мин.
От 20.15 до 20.30	<i>Еда и отдых</i>	15 мин.
От 20.30 до 21.30	Изучение текстов	1 час
От 21.30 до 3.30	Сон	6 час.

Высший курс (Для тех, кто отдает все время Йоге)

От 3.30 до 6.30	Медитация	3 час.
От 6.30 до 8.30	Асаны и Пранаямы	2 час.
От 8.30 до 9.00	Джапа	30 мин.
От 17.00 до 19.00	Асаны и пранаямы	2 час.
От 19.00 до 19.30	Джапа	30 мин.
От 19.30 до 22.00	Медитация	2 час. 30 мин.
От 22.00 до 3.00	Сон	5 час.

Разумеется, каждый может варьировать эти данные сообразно с условиями своей жизни, но приняв какое-то расписание дня, необходимо придерживаться его до последней буквы во что бы то ни стало. «Если вы не выполнили хоть одного пункта, дорогой брат мой, запомните, что вы погубили один день своей драгоценной жизни», - замечает Свами Шивананда Сарасвати.

Мы замечаем, при сличении этих таблиц, что во-первых, в каждом случае требуется "вставать утром не позже 3.30 часов, чтобы использовать лучшее время для упражнений в медитации, т. е. от 4 до 6 часов. Во-вторых, интенсивность упражнений и их продолжительность возрастают в основном за счет уменьшения часов сна.

Вы должны вставать ежедневно в 4 часа утра. Это не должно смущать вас, потому что тот, кто упражняется в Йоге, не нуждается в обычном количестве сна, получая запас энергии от Медитации, Пранаямы и др. источников. Даже при самой минимальной практике Асан и Пранаям легко довести продолжительность сна до 6-ти часов в сутки. Медитация же является самым сильным тоническим средством в этом мире. Поэтому Йоги на высших ступенях могут совершенно обходиться без сна.

Йог, который овладел умом, никогда не спит Он получает отдых от одной медитации.

8. САМАДХИ

Мы подошли к последнему этапу долгого пути восхождения. Этот последний шаг, венчающий все предыдущие усилия Йога, является не столько следующей стадией тренировки, сколько ее естественным и необходимым завершением. Самадхи естественно проистекает из все возрастающих усилий одного постепенно углубляющегося процесса - Пратьяхара-Дхарана-Дхьяны, как этот последний совершенно естественно и необходимо является следствием слитых воедино и дополняющих друг друга Асаны и Пранаямы, как они в свою очередь представляют собою лишь разработку Ниямы, а эта последняя - дальнейшее развитие Ямы.

Мы уже останавливались на том, как и в силу каких причин одна ступень незаметно переходит в другую и усилия предыдущего претворяются в достижение последующей. Укажем теперь на необходимое условие этого перехода, без соблюдения чего самая добросовестная деятельность на одной ступени так этой стадией и ограничивается. Ученик иногда недоумевает, почему несмотря на годы усилий, он не только не имеет достижений, но его работа вместо перехода на высшую ступень, обращается в своего рода «толчение воды в ступе».

У многих это открытие вызывает апатию и приводит к падению интереса, ослаблению усилий и, увы, очень часто к разочарованию. Другие, более убежденные и потому более стойкие, скрежеща зубами от героического напряжения сил, принимаются снова и снова за упражнения, но результаты от этого в общем ничуть не улучшаются.

В чем же секрет успеха? Вы можете перелистать массу книг по оккультным вопросам, но едва ли наткнетесь на решение этой загадки, хотя, зная ее, вы почувствуете намеки на этот закон в каждой книге по оккультизму и Йоге.

Все они говорят о законе ритма, как об одном из самых важных законов Вселенной, и часто в пояснениях этого закона, вы встретитесь с утверждением, что один и тот же звук, повторяемый ритмично, т. е. через определенный промежуток времени, снова и снова, может в конце концов разрушить целое здание.

Как же это понять?

Несомненно, что ритмические, или, как их называют, гармонические колебания имеют огромную силу. Звуковой тон скрипки при его ритмическом повторении, заставляет близлежащие частицы воздуха колебаться гармонически с ним. Эти частицы заставляют, в свою очередь, колебаться соседние частицы и т. д. Образуется колебательное движение всего воздушного пространства, окружающего звучащий инструмент. Но

значит ли это, что даже при бесконечном продолжении этой процедуры, создается колебание достаточное для того, чтобы разрушить дом? Этак, пожалуй можно дойти до утверждения, что каждый ребенок может повалить дом, если будет достаточно долго и ритмично толкать его стену.

Соотношение сил будет, пожалуй, даже в пользу ребенка! Однако, если мы, например, станем раскачивать качели, давая каждый раз один и тот же толчок, наши качели будут раскачиваться с прежней силой и высота этого раскачивания ничуть не увеличится, как бы долго мы не проделывали этот опыт. Напротив, каждый ребенок знает, что для того, чтобы подняться выше, он должен каждый раз сильнее раскачивать качели.

Существует математически строгое соотношение между силой и производимой ею работой. Игнорируя этот основной закон динамики, легко придти к столь абсурдным выводам, согласно которым ничтожные силы, повторяемые до бесконечности, могут произвести громадную работу.

Для нас из всего этого должно быть ясно одно: если данная сила при данных условиях не производит желаемой работы, то она не произведет ее и через тысячелетие. Поэтому единственная возможность произвести эту работу -увеличить силу. А поскольку эта увеличенная сила в свою очередь может произвести лишь ограниченную работу, необходимо всякий раз увеличивать силу.

И так мы приходим к выводу, что, для поднятия производительности упражнений, необходимо постепенно (ритмически) усиливать напряжение.

Интересно, что многие ученики Свами Шивананды в переписке с ним жаловались на отсутствие результатов, несмотря даже на иногда 20-ти летние упражнения. На что Свами отвечал им:

«Неужели вы думаете, что, повторяя вашу мантру несколько десятков раз ежедневно, вы вправе ждать огромных результатов через несколько дней или даже месяцев?

То же и с сосредоточением мысли: если вы будете концентрировать сознание на одной точке тела, потом на какой-нибудь другой, затем опять на первой и т. д. - сегодня 5 минут, завтра 15 минут, послезавтра 1 минуту, потом совсем пропустите, и, наконец, будете пыхтеть целый час -вы не достигнете ничего и через 20 лет.

Но если вы каждый день увеличиваете напряжение хотя бы на одну йоту, или продолжительность упражнения на одну минуту - вы достигнете результатов уже в течении 20-ти дней.

Увеличьте усилие, увеличивайте его систематически, так сказать ритмически, изо дня в день и результаты не замедлят появиться. В противном случае вы потратите несколько жизней совершенно бесплодно».

Многие из нас в трудные минуты жизни шепчут про себя какие-то молитвы, и хотя таких трудных минут в жизни случается множество, мы этим не избавляемся от сковывающих нас цепей Кармы. Ибо сказано:

«Не всякий, говорящий Мне - Господи! Господи! -войдет в Царствие...»

В связи с этим Йоги утверждают, что если вы будете в состоянии постепенным упражнением дойти до повторения любой мантры (молитвы) по 21.600 раз в день, что составляет в среднем 6 часов в сутки, то через 6 месяцев вы сможете пробудить Кундалини. Если же вы в состоянии медитировать по шесть часов в сутки, вы войдете в Нирвакальпа Самадхи.

Это разумеется, лишь средние цифры. Суть заключается в том, чтобы, начиная даже с нескольких повторений мантры в день или нескольких минут медитации, систематически увеличивать продолжительность и напряжение упражнений до тех пор, пока все ваше существо не станет насыщено духовным электричеством и не наступит наконец разряд Божественной молнии сверхсознания (Самадхи).

Рассмотрим теперь психическую сторону этих процессов (Джапа и Дхьяна).

Всякая мантра чрезвычайно могущественна. Она очищает ум, она вызывает Вайрагью (отрешенность). Она производит Антармухху Вриттц (интроспективное состояние ума).

Каждая мантра имеет следующее: своего Риши, давшего ее; Девата, как заключенную в ней силу; Биджу, или семя, - полное значение слова, сообщающее ей особую власть; Шакти, или энергию в форме мантры, т. е. форму вибраций, производимых ее звуками; Килаку, или стержень, поддерживающий и укрепляющий мантру. (Килака -основание, заключающее в себе Сознание мантры, или по-другому Мантра Чайтанья).

От постоянного и продолжительного повторения мантры с чувством или с должным умственным настроением (Бхава) и с сосредоточенностью пробуждается Мантра Чайтанья. Тогда Садхака (упражняющийся) приобретает Мантра Сиддхи (психические силы).

Во всех мантрах существует духовный ток. Мантра уносит дух подвижника сперва к одному центру, затем к другому и так далее, пока он не приобретет доступ в конечную область или не достигнет цели. Перейдем теперь к психическому процессу, имеющему место при медитации (Дхьяна).

Когда вы сосредотачиваете свой ум на Господе в лотосе сердца, ваше внимание приковывается к его образу. Когда внимание сосредоточено, образуется духовный ток, и когда вы медитируете, этот духовный поток становится постоянным. Когда же медитация делается очень глубокой и интенсивной, наступает Единение (Самадхи). Вы становитесь

Тот, кто размышляет в Муладхаре над Дэви Кундалини, сияющей подобно миллионам солнц, становится владыкой речи (Брихаспати), царем среди людей, Адептом всяческого знания. Он всегда свободен от любых недугов, и его душа исполнена великой радости. Чистый духом, он музыкой своих слов пленяет высших из Светозарных.

Далее, тот, кто сосредотачивается на Свадхистхана-Чакраме и медитирует над его Девата, не боится воды. Он имеет полный контроль над водной стихией. Он приобретает много психических сил, интуитивное знание и совершенный контроль над своими чувствами. Он обладает полным знанием астральных сущностей. Кама (вожделение), Кродха (гнев), Лобха (алчность), Моха (заблуждение), Мада (гордыня), Матасарма (ревность) и другие подобные качества совершенно уничтожаются. Йог становится победителем смерти (Мритьюнджава).

Тот, кто медитирует над этим незапятнанным лотосом, называемым Свадхистхана, немедленно освобождается от всех своих врагов. Он становится Владыкой Йогов и уподобляется Солнцу, озаряющему густой мрак неведения. Его драгоценные слова льются подобно нектару в прозе и стихах осмысленной речи.

Йог, который сосредотачивается на Манипура-Чакраме, приобретает Патал-Сиддху (способность находить скрытые сокровища и всегда быть свободным от всех болезней). Он совершенно не боится огня. Даже если его бросить в пылающий огонь, он останется жив.

Тот, кто медитирует над Анахата-Чакрамом, обладает полным контролем Вайю Таттвы, стихии Воздуха.

Он приобретает Бхучари Сиддху (способность мгновенного передвижения по земле), Кхечари Сиддху (летание по воздуху), Кайя Сиддху (совершенство тела), Паракайя Правеша Сиддху (вхождение в тело другого) и др. силы.

Тот, кто совершает сосредоточение над Таттвой Вишуддха-Чакрама (Акаша Дхарана), не погибает даже во время космического Разрушения (Праляя).

Он достигает высшего успеха. Медитацией над этим Чакрамом приобретает полное знание всех Вед, знание прошедшего, настоящего и будущего.

Тот, кто сосредотачивается над Аджна-Чакрамом, уничтожает Карму всех прошлых жизней.

Йог, упражняющийся в этом, становится Дживанмукти (свободный во время жизни). Он приобретает 8 главных и 32 меньших Сиддхи. Невозможно выразить словами все преимущества, проистекающие от

медитации над этим центром. Все Йоги и джняни сосредотачиваются в этом месте над Пранава (слово Ом).

Эти восемь главных сил (Айшварья) следующие:

1. Анима: Йог может сделать свое тело меньше атома.
2. Махима: Йог способен сделаться настолько громадным, что может заполнить собою всю Вселенную.
3. Лагхима: Йог может сделать свое тело легким как вода, ходить по воде, летать по воздуху и перемещаться со скоростью тысяч миль в минуту.
4. Гарима: Йог может сделаться тяжелее горы.
5. Прапти: Йог может достать до высочайших и отдаленнейших объектов (телекинез), приобретает желаемое, обладает силами ясновидения, яснослышания и т.п. Он понимает язык животных, птиц и всех людей.
6. Пракамья: Йог может жить под водой, входить в тело другого, даже мертвого и оживлять его. Далее, он может делаться невидимым и сохранять юношеский вид сколь угодно долго.
7. Вашитвам: Йог может подчинять своей воле диких зверей, людей и элементалии. Он может повелевать стихиями.
8. Ишатвам: Йог приобретает божественные силы, вплоть до возвращения жизни мертвому и становится Царем Вселенной.

К меньшим Силам относятся способность преодолевать голод и жажду, видеть Сиддхов, превращать металлы в золото, отдалять смерть по желанию. Однако, в конце концов, Йоги все же оставляют физическую оболочку.

Наконец, когда Кундалини соединяется с Парам Шивой в Лотосе Сахасрара, Йог вкушает Парам Ананда (Высшее Блаженство). Он достигает сверхсознательного состояния и Высшего Знания. Он становится Брахмавидваришта (совершенным Джняни).

Следует помнить, что когда Кундалини пробудилась, она не направляется сразу в лотос Сахасрары. Необходимо дальнейшей Йогической практикой провести ее через все Чакрамы, один за другим.

Даже после того, как Кундалини достигла Сахасрары, она может опуститься до Муладхары. Йог может также остановить ее в каком-нибудь определенном Чакры. Но когда Йог утвердился в Самадхи, тогда он достиг Кайвалья, и Кундалини не вернется в Муладхару без его желания.

Тело может продолжать существовать даже после того, как Кундалини достигла Лотоса Сахасрары, но Йог не имеет сознания тела, его сознание гораздо выше. Только когда достигается Кайвалья (отделение Души от

материи и слияние с Высшим Духом), тело становится безжизненным, и Йог переходит на более высокий план Мироздания. Он становится полностью и совершенно свободным.

ВЫШЛИ ИЗ ПЕЧАТИ: ЗА ГРАНЬЮ НЕПОЗНАННОГО

Сент-Ив Д'Альвейдр «Археометр»

«Летние ливни в Бриндаване-1972»

В.С. Барсуков «Персональная энергозащита»

Д.Д.К. Паври «Зороастрийская доктрина загробной жизни»

«Дамодар. Записки индусского чела»

Л.А. Секлитова, Л.Л. Стрельникова «Словарь космической философии»

Э. Сведенборг «Пророки и псалмы. Избранные труды»

Р. Хиттлмен «Йога»

«Наука семи лучей. Наука синтеза»