

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	2
<i>Глава I. СОСРЕДОТОЧЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ</i>	4
<i>Глава II. ПРАКТИКА СОСРЕДОТОЧЕНИЯ</i>	15
<i>Глава III. СИЛЫ</i>	25
<i>Глава IV. НЕЗАВИСИМОСТЬ</i>	30

Свами Вивекананда АФОРИЗМЫ ПАТАНДЖАЛИ

ВВЕДЕНИЕ

Прежде всего, я хотел бы коснуться великого вопроса, на котором покоится вся теория религии *йоги*. Великие умы человечества сходятся на мысли, получившей подкрепление и со стороны современных научных исследований: человек есть плод и проявление некоего абсолютного состояния, которое предшествовало нашему нынешнему относительному состоянию, и наше движение вперед является возвращением к Абсолюту. Если это так, то неизбежно возникает вопрос: что лучше, Абсолют или состояние относительности? Многие стоят на позиции утверждения того, что наше наличное состояние и есть высшее состояние человека. Крупнейшие мыслители придерживаются мнения, что личность есть проявление нерасчлененного бытия и что индивидуальное существование выше Абсолюта. В их представлении Абсолют лишен всяких качеств, это — нечто бесчувственное, монотонное, безжизненное; испытывать счастье человек может только в этой жизни, а потому должен дорожить ею.



Патанджали

Сначала давайте рассмотрим другие представления. Существует древнее убеждение, что человек и после смерти остается неизменным, но его добрые качества сохраняются во веки веков, а дурные исчезают. Логически это означает, что окружающий мир и является целью для человека: перенесенный на более высокий уровень и освобожденный от зла, этот мир получает наименованиерая. Абсурдность и инфантильность этой теории самоочевидны, равно как и ее полная несостоятельность. Не может быть добра без зла, как не может быть зла без добра.

Ряд философских школ нашего времени выдвинули другую теорию: человеку суждено постоянно совершенствоваться, постоянно стремиться вперед, никогда не достигая конечной цели. Абсурдна и эта теория вопреки ее кажущейся стройности: не существует движения по прямой, движение всегда циклично. Если вы бросите камень в пространство, где он не встретит никаких препятствий, то — при условии, что вы достаточно долго проживете, — камень возвратится прямо к вам в руки. Прямая, проложенная в бесконечность, должна превратиться в окружность. Вот почему абсурдна идея о том, что человек будет вечно идти все вперед и вперед и никогда не остановится.

Отступая от темы, хочу заметить, что теория циркулярности лежит в основе этического постулата, согласно которому человек не должен ненавидеть, но должен любить. Подобно тому как, согласно современной теории электричества, энергия, выходя из динамо-машины, в ней же завершает свой цикл, так же циклично действуют любовь и ненависть: неизменно возвращаются к источнику. А потому воздержитесь от ненависти, ибо ненависть, исходящая от вас, в конечном счете должна к вам же и возвратиться. Если же вы излучаете любовь, то любовь вернется к вам, завершив свой круг. Действие это непреложно: вся ненависть, зародившаяся в сердце человека, рано или поздно обязательно возвращается к нему, как и всякий импульс любви.

Можно доказать несостоятельность теории вечного прогресса и на более практических примерах, ибо все земное в конце концов приходит к разрушению. К чему приводят все наши старания и надежды, наши страхи и радости? Ведь все заканчивается смертью. Нет ничего более непреложного, чем смерть. Что означает в таком случае вечное движение по прямой, нескончаемый прогресс? Лишь на определенное расстояние можно продвинуться, потом же начинается возвращение к исходной точке. Из небесных туманностей рождаются солнца, луны и звезды и снова обращаются в небесные туманности. Растение тянет соки из земли, чтобы потом возвратить их земле. Все сущее в этом мире возникает из атомов и в атомы превращается опять. Закон един, в этом нет сомнения, и нельзя предположить, что закон природы неприменим к мыслительной деятельности человека. Мысль тает и возвращается к своим истокам. Желаем мы того или нет, нам предстоит возвращение к началу, а оно именуется Богом, или Абсолютом. Мы все вышли из Бога, и мы должны возвратиться к Богу, и не имеет значения, как мы называем его: Бог, Абсолют или Природа. «Из кого вышла вся вселенная, в ком все рожденное живет, к Нему все возвращается»²⁹. Это — непреложный факт. Природа действует по единым законам: происходящее в одной сфере повторяется в миллионах сфер. Что происходит с планетами, то же произойдет с Землей, с людьми, со всем живым. Огромная волна есть могучее сочетание малых волн, возможно, миллионов малых волн; жизнь вселенной — сочетание миллионов крохотных жизней, а смерть вселенной — сочетание множества смертей миллионов крохотных существ.

²⁹ Общее место во многих Упанишадах. См., например, Тайттирия-упанишаду, III, 1, 1.

Но все же, следует ли считать возвращение к Богу более высокой ступенью или нет? Философия *йоги* твердо дает утвердительный ответ на этот вопрос. *Йоги* утверждают, что земная жизнь человека — это ухудшение. Не существует на свете религии, которая бы рассматривала земную жизнь как улучшение, все говорят, что вначале человек был совершенен и чист, затем он становится все хуже и хуже, и так будет продолжаться до тех пор, пока ухудшение не достигнет предела, после чего человек, завершая круг, снова устремится к совершенству. Как бы низко ни пал человек, он должен, в конечном счете, опять возвыситься и возвратиться к исходной точке, которая есть Бог. Вначале человек вышел из Бога, на промежуточной стадии он был человеком, в конце он опять возвращается к Богу. Таково дуалистическое³⁰ объяснение цикла. С монистической точки зрения человек есть Бог и к Богу он движется. Если наша земная жизнь лучше, то почему в ней столько бед и ужасов и почему она конечна? Если земная жизнь — возвышенная форма существования, почему она кончается? Как может быть высшим состоянием состояние разложения и вырождения? Почему состояние должно быть столь дьявольским, столь неудовлетворительным? Его можно оправдать, если рассматривать как промежуточное, как ступень к более высокому уровню существования, как неизбежный путь к возрождению. Заройте в землю семя, оно в ней распадется, чтобы из распада родилось прекрасное дерево. Душа должна пройти через распад, чтобы стать Богом. Из этого следует, что чем скорее завершится состояние, которое мы зовем «человеческим», тем лучше. Почему же не сократить его самоубийством? О нет, это лишь испортит дело. Терзая себя и проклиная мир, мы не найдем выхода. Мы не можем миновать болото отчаяния, но чем скорее мы его пройдем, тем лучше. Надо постоянно помнить, что земная жизнь человека не является его высшим состоянием.

Труднее всего понять, что высшее состояние, Абсолют, не есть, вопреки опасениям многих, существование, подобное жизни простейших или минералов. Иные полагают, будто существуют лишь два состояния жизни: минеральное и мыслительное. Но с чего они взяли, что бытие ограничено двумя состояниями? Нет ли чего-то еще, намного превосходящего мысль? Мы не можем видеть световые волны низких колебаний, но с увеличением интенсивности они делаются видимыми для нас. Когда эта интенсивность еще более возрастает, они опять исчезают для нас, и мы воспринимаем тьму. Но равнозначны ли они — тьма в начале и тьма в конце? Конечно, нет, они так же различны, как два полюса. Равнозначно ли безмыслие камня безмыслию Бога? Конечно, нет. Бог не мыслит; Он не рассуждает. Зачем? Разве есть нечто неизвестное Ему, о чем Он должен бы рассуждать? Камень не может мыслить, Бог не мыслит. В этом разница. Философы, ужасающиеся перед лицом перспективы выхода за пределы мысли, не видят ничего за этими пределами.

Существуют состояния бытия за пределами мысли, намного превосходящие ее. Начатки религиозной жизни появляются за пределами интеллекта. Оставив позади и мысль, и интеллект, вы делаете первый шаг к Богу, а это — начало жизни. То, что мы обычно называем жизнью, является ее эмбриональной стадией.

Но тут возникает следующий вопрос: где доказательства, что состояние за пределами мысли и разума превосходит их? Во-первых, все великие люди мира, куда более великие, чем те, кто знаменит своим красноречием, люди, изменявшие мир и никогда не помышлявшие о корысти,— все они утверждают, что земная жизнь есть лишь маленький отрезок пути к Бесконечности вне ее. Во-вторых, великие люди не просто рассказали миру об этом, но и указали путь, так что каждый может последовать за ними. В-третьих, иного пути просто нет. Нет иных объяснений. Само собой разумеется, что не существует более высоких состояний, поэтому зачем мы бесконечно ходим по кругу? Как объяснить мир? Наше знание в таком случае будет ограничено чувственным миром, если мы не можем двигаться дальше, если нам не о чем больше спрашивать, Именно это называется агностицизмом. Но какие у нас основания доверять свидетельству наших чувств? Я бы счел настоящим агностиком человека, который остановился бы посреди улицы и умер. Если разум — единственное, что существует, то почему не быть нигилистом? Человек, объявляющий себя агностиком во всем, кроме денег и славы, — не настоящий человек. Кант убедительнейшим образом доказал, что мы не в силах заглянуть за мощную стену, именуемую разумом. Однако индийская философская мысль начинается именно с этой точки, отваживается на поиск и отыскивает нечто, превосходящее разум, в чем содержится и единственное объяснение смысла земной жизни. Вот в чем ценность изучения того, что выведет нас за границу нашего мира.

«Ты Отец наш, и ты перенесешь нас через океан невежества»³¹. Вот это — и ничто иное — есть наука религии.

³⁰ Под *дуализмом* Вивекананда понимает верования, обосновывающие такое отношение верующего к Богу, когда Бог является чем-то внешним по отношению к человеку. Он мыслится как «высшее» в сравнении с человеком существо, как моральный управитель вселенной. Под такое понимание подпадает отчасти иудаизм, христианство (если иметь в виду его ветхозаветные истоки), ислам. Среди индийских учений Вивекананда расценивает как «дуализм» двайта-веданту Мадхвачарьи (XIII—XIV вв.), т. е. то направление веданты, что постулирует предельно возможное в рамках этого учения «разведение» Бога и человека.

³¹ Пересказ Прашна-упанишад, VI, 8.

Глава I

СОСРЕДОТОЧЕНИЕ КАК СРЕДСТВО ДУХОВНОГО РАЗВИТИЯ

1. Здесь дано объяснение сосредоточения.

2. *Йога* есть управление умом, или субстратом мысли [*читта*], стремящимся принять многообразные формы [*вритти*].

Нам придется, прежде всего, постараться понять, что такое *читта* и что такое *вритти*. У меня есть глаза. Глаза не видят. Если удалить мозговой центр, то глаза не будут видеть, хотя они остаются на своем месте, радужная оболочка цела и даже отражает объект. Значит, глаза являются не органом зрения, а вторичным инструментом. Подлинный орган зрения — это нервный центр в мозгу, а простого наличия двух глаз недостаточно, чтобы видеть. Иной раз человек спит с открытыми глазами. Есть освещение, есть отражение предмета, но нужен еще третий компонент — орган должен быть соединен с умом. Глаз — это внешний инструмент, к нему требуется нервный центр и посредничество ума. На улице грохочут экипажи, а вы их не слышите. Почему? Потому что ум не соединился с органом слуха. Итак, существует, во-первых, инструмент, во-вторых, орган чувств и, в-третьих, ум. Ум фиксирует впечатление, которое передается определяющей способности — *буддхи*, а затем следует реакция, которая несет в себе оттенок эгоизма. Действие и реакция вместе предстают перед *пурушей*, истинной душой, таким образом воспринимающей объект. Органы чувств (*индрии*), ум (*манас*), определяющая способность (*буддхи*) и эгоизм (*ахамкара*) все вместе образуют группу, которая называется внутренним инструментом (*антахкарана*). Все эти процессы происходят в уме, или субстрате мысли, — *читте*.

Психические волны сознания носят название *вритти*, что в дословном переводе означает «водоворот». Что такое мысль? Сила — как притяжение или отталкивание. Инструмент под названием «читта» черпает из неиссякаемых природных запасов толику энергии, вбирает ее в себя и излучает в виде мысли. Энергию дает нам пища, благодаря ей организм способен совершать движения и прочее. Более сложную энергию он выделяет в виде того, что мы называем мыслью. Мы видим, что наш ум не умен, тем не менее, он кажется умным. Почему? Потому что за ним стоит умная душа. Единственное мыслящее существо — это вы, ум же просто инструмент, с помощью которого вы воспринимаете внешний мир. Возьмите эту книгу: как книга она не существует вне нас — существующее вне нас непознанно и непознаваемо. Непознаваемое вызывает раздражение, которое приводит в действие ум, ум возвращает его в виде реакции в форме книги, как камень, брошенный в воду, вызывает реакцию в форме волн. Нечто в форме книги, слона, человека помещается не вне нас; единственное, что мы знаем, — это наша психическая реакция на сигнал извне. Вне нас помещается один лишь сигнал. Джон Стюарт Милль³² говорил: «Материя есть постоянная возможность ощущений». Возьмем для примера раковину-жемчужницу: все знают, откуда берется жемчуг — в раковину попадает паразит, вызывающий раздражение, в ответ на которое та выделяет особую жидкость, образующую жемчуг. Вселенная опыта — это та же жидкость в применении к нам, а подлинная вселенная — тот паразит, который служит ядром. Обыкновенный человек не в силах это понять, так как попытка понять является процессом выделения жидкости, и потом человек уже видит только ее. Теперь нам легче подойти к смыслу *вритти*. Подлинная суть человека — за пределами ума, и сам ум — инструмент, фильтрующий его мыслительный процесс. Только когда вы скрыты за умом, он становится мыслящим. Когда вы оставляете его, она распадается и обращается в ничто. Вот что такое *читта* — субстрат наших мыслей, а *вритти* — волны или рябь, возникающая от соприкосновения с сигналами извне. *Вритти* и составляют нашу вселенную.

Мы не можем различить озерное дно из-за ряби на водной поверхности. Только если успокоится поверхность, мы можем заглянуть вглубь, но не до тех пор, пока вода замутнена или вспенена волнами. Дно озера и есть наше подлинное озеро — это *читта*, а волны на ее поверхности — *вритти*. Давайте вспомним, что существует три состояния ума: *тамас* — темное начало, преобладающее у животных и идиотов, действие его всегда вредоносно; *раджас* — активное состояние, нацеленное на самоутверждение и удовлетворение желаний: «я добыюсь могущества и буду властвовать над людьми»; *самтв*а — покой и равновесие, от которого успокаиваются волны и проступает озерная глубь. *Самтв*а не есть пассивность, напротив, это состояние повышенной активности. Спокойствие — величайшее проявление силы. Легче проявлять активность. Отпустите поводья, и кони понесут вас. Это может каждый, но докажет свою силу тот, кто остановит разгорячившихся коней. Что требует большей силы: потворство или сдержанность? Но человек, владеющий собой, не может быть туп. Не надо путать *самтв*у с душевной вялостью или ленью. Владеет собой тот, кто способен заставить улечься волны на поверхности ума. Активность — проявление силы низшего порядка, самообладание — сила высшего порядка.

³² Джон Стюарт Милль (1806—1873) — английский философ и экономист.

Читта постоянно стремится вернуться к своей природной чистоте, но органы чувств будоражат ее. Первый шаг *йоги* — стремление сдерживать тягу органов чувств к внешнему миру, повернуть обратно к сути мышления, ибо только это — надлежащий путь для *читты*.

Хотя *читтой* обладают все животные, от самых примитивных до высокоорганизованных, только в человеке проявляет она себя в виде интеллекта. Пока она не примет форму интеллекта, *читта* не может вернуться к своим началам и освободить душу. Ни корова, ни собака не могут достичь освобождения, хоть и обладают умом, поскольку их *читта* еще не созрела до формы, которую мы зовем интеллектом.

Читта проявляет себя в следующих формах: она рассеивает, затемняет, собирает воедино, направляет в одну точку, сосредоточивает. Ее рассеивающая форма — это активность, имеющая тенденцию проявляться в форме удовольствия или страдания. Затемняющая форма — это вредоносная тупость. Комментатор указывает, что третья форма *читты* естественна для *дэвов*, ангелов, в то время как две первые естественны для демонов. Форма собирания воедино свидетельствует о стремлении *читты* обратиться вовнутрь себя, а ее сосредоточенная форма дает нам *самадхи*.

3. В это время [в период сосредоточения] наблюдатель (*пuruша*) пребывает в собственном [неизменном] состоянии. Как только улеглись волны, сквозь озерную гладь нам видно дно. То же и с умом: когда он спокоен, мы понимаем нашу собственную суть, мы не отождествляем себя с чем-либо, а остаемся собой.

4. В другое время [вне периода сосредоточения] наблюдатель отождествляется с модификациями ума.

Например: меня выбрали, в моем уме возникает *вритти*, я отождествляю себя с возникшим состоянием, и в результате я несчастен.

5. Существует пять разновидностей модификаций ума, некоторые из них причиняют страдание, другие — нет.

6. Эти разновидности: правильное знание, неразличение, словесные иллюзии, сон и память.

7. Доказательствами являются: непосредственное восприятие, умозаключение и надежное свидетельство.

Когда два наших восприятия не противоречат друг другу, мы называем их доказательными. Я слышу звук, но, если это противоречит ранее полученным восприятиям, я подвергаю свой слух сомнению, я не доверяю ему. Доказательства бывают трех видов: *пратьякша* — непосредственное восприятие; увиденное или услышанное есть доказательство, при условии, что наши чувства не были обмануты. Я вижу мир, и это достаточное доказательство его существования. Затем *анумана* — умозаключение; я вижу знак и от него перехожу к тому, что знак этот знаменует. И *аптавакья* — прямое свидетельство *йогов*, тех, кто познал истину. Мы все стремимся к познанию, но нам с вами приходится идти к познанию трудным, долгим и скучным путем умозаключений, в то время как йог, чистый духом, перешагивает через все преграды. Для его ума нет разницы между прошлым, настоящим и будущим — они для него как одна книга, которую он читает, и все потому, что он достигает знания внутри самого себя. Такими были те, кто написал священные книги, поэтому написанное ими есть доказательство. Если такой человек или люди живут в наше время, их слова доказательны. Есть философы, которые многословно обсуждают *аптавакью*, спрашивая, а где доказательство истинности этих слов? Доказательство — в непосредственном восприятии истины их авторами. Ибо то, что вижу я, есть доказательство, и то, что видите вы, есть доказательство, если видимое нами не противоречит уже накопленному знанию. Существует знание, недоступное органам наших чувств, и в тех случаях, когда оно не противоречит здравому смыслу и собранному человеческому опыту, оно есть доказательство. В эту комнату может войти безумец и сказать, что видит ангелов вокруг, но его слова не будут доказательством. Во-первых, знание должно быть подлинным, во-вторых, оно не должно противоречить знанию, накопленному ранее, а в-третьих, здесь важен и характер человека, от которого поступает знание. Говорят, что характер человека не так важен, как то, что он говорит, сначала надо его выслушать! Возможно, это справедливо в других областях: человек может быть дурным, но совершить открытие в астрономии. В религии это не так: тот, чья душа не чиста, никогда не сможет воспринять религиозную истину. Поэтому нам следует, во-первых, удостовериться в том, что объявляющий себя *антой* действительно совершенно бескорыстен и свят, во-вторых, что ему доступно лежащее за пределами чувств и, в-третьих, что его слова не противоречат прошлому знанию человечества. Любое новое открытие не противоречит истинам, открытым ранее, и находится в соответствии с ними. В-четвертых, истина должна быть доступна проверке. Если человек заявляет, что у него было видение, но я не имею права увидеть его, то этому человеку я не верю. Всякий должен быть в состоянии сам увидеть это. Человек, торгующий своим знанием, — не *анта*. Итак, должны быть соблюдены все условия: во-первых, надо иметь уверенность, что человек чист душой, что он не руководствуется никаким корыстным побуждением, не жаждет ни выгоды, ни славы. Во-вторых, он должен проявить свое сверхсознание, показать нам нечто, недоступное нашим органам чувств и благотворное для мира. В-третьих, надо убедиться, что его истина не противоречит другим истинам; если она не согласуется с другими научными истинами, то должна быть сразу отвергнута. В-четвертых, этот человек не может представлять собой единичный случай, он должен быть носителем того, что доступно всем. Таким образом, существует три вида доказательств: это непосредственное восприятие, умозаключение и слова *анты*. Я затрудняюсь перевести слово «*анта*» на английский. «Вдохновенный» здесь не подходит, поскольку предполагается, что вдохновение приходит извне, здесь же речь о знании, раскрываемом в самом человеке.

Дословное значение — «достигший».

8. Неразличение — это ложное знание, которое не соответствует действительности.

Следующая разновидность *вритти* — это принятие одного за другое, как перламутр можно принять за серебро.

9. Словесная иллюзия возникает, когда слова лишены [соответствующей им] реальности.

Существует разновидность *вритти*, именуемая *викальпа*: произносится слово — и мы немедленно делаем вывод из сказанного, не давая себе труда вдуматься в его смысл. Это явление свидетельствует о слабости *читты*. На нем же легко проследить теорию самообладания: чем слабее человек, тем меньше он способен владеть собой. Старайтесь постоянно следить за собой в этом отношении. Если вы чувствуете, что к вам подступает раздражение или огорчение, постарайтесь проанализировать, что именно заставило ваш ум закружиться в водовороте *вритти*.

10. Сон — это *вритти*, связанное с ощущением пустоты. Сон и сновидения являются разновидностями *вритти*. Мы знаем, что спали, только когда пробуждаемся, у нас остается память восприятий во сне. Невоспринятое мы не можем помнить. Каждая реакция образует волну на озерной глади. Если во сне ничто не возмутило гладь, если не было ни положительных, ни отрицательных восприятий, нам нечего помнить. Мы помним, что спали, потому что во сне испытывали определенные колебания в уме. Разновидностью *вритти* является и память, она носит название *смрити*.

11. Память — это когда не исчезают [*вритти*] воспринятых объектов [и через впечатления возвращаются в сознание].

Источниками воспоминаний могут быть непосредственные восприятия, ложное знание, словесные иллюзии и сон. Допустим, вы слышите слово, оно, как камень, падает в озеро *читты*, и по воде расходятся круги. Круги могут вызвать рябь на поверхности, это и есть память. Происходить это может и во сне. Когда рябь, называемая сном, вызывает на поверхности *читты* рябь, называемую памятью, возникает сновидение. Сновидение — это разновидность ряби, которая наяву была бы воспоминанием.

12. Ими управляют при помощи упражнения и освобождения от привязанностей.

Ум способен освободиться от привязанностей, только став чистым, добрым и рациональным. Зачем нужны упражнения? Потому что всякое действие подобно ряби, пробегающей по поверхности озера. Что останется на поверхности после того, как уляжется рябь? *Самскара*, впечатление, след. Когда ум накапливает в себе большое количество *самскар*, соединяясь, они образуют привычку. Говорят, будто привычка — вторая натура, но она может быть и первой натурой, да и всей натурой человека. Все, что мы есть, — это плод привычек. Нас утешает мысль об этом, поскольку раз речь идет всего-навсего о привычке, то можно в любую минуту избавиться от одной и приобрести другую. *Самсары* остаются в уме от волн, пробежавших по нему, и всякая волна оставляет свой след. Наш характер — слагаемое всех следов, и формируется он в зависимости от того, какие следы преобладают. Хорошие — человек добр, дурные — он зол, веселые — он радостен. Избавиться от дурных привычек можно только приобретением хороших. Постоянно творите добро, постоянно думайте о возвышенном — вот единственный способ преодолеть дурные навыки. Никогда не считайте, будто человек безнадежен, ибо в лице его перед нами предстает характер, сумма навыков, которые можно изменить под воздействием других, добрых. Характер — это повторение привычных действий, значит, повторением иных действий его можно изменить.

13. Упражнение есть постоянная борьба за полное обуздание *вритти*.

Что такое упражнение? Стремление удержать ум в форме *читты*, не давая ему разбежаться кругами.

14. Устойчивых результатов можно добиться долгими непрерывными стараниями и великой любовью.

Самообладание не приходит сразу, к нему нужно долго и настойчиво стремиться.

15. Достижением того, кто отрешился от стремления к обладанию объектами, которые увидены или известны из услышанного, кто решил подчинить их своей воле, будет освобождение от привязанностей.

Побудительными силами наших действий являются: 1. Увиденное собственными глазами; 2. Испытанное другими. Эти побуждения и поднимают волны на озерной глади ума. Отказ от них и есть та сила, которая помогает успокоить волнение ума. Я иду по улице, на меня нападает человек и отнимает у меня часы. Я рассказываю о случае, который действительно имел место. Во мне поднимается мощная волна ярости. Этого нельзя допускать. Если человек не может обуздать себя, он ничто, если может, то он обладает качеством *вайрагья*. Опыт любителей хорошей жизни заключается в том, что удовлетворение желаний и есть высшая цель всего, и в этом утверждении содержится большой соблазн. Опровергнуть эти утверждения, не допустить волнений ума — вот в чем смысл отказа от желаний; обуздать соблазн, проистекающий из моего собственного опыта и из того, что я знаю от других, отвратить *читту* от возбуждения соблазнами — это *вайрагья*. Я должен управлять желаниями, а не они мной. Эта душевная сила и носит название отрешения, *вайрагья* — единственный путь к свободе.

16. Полное освобождение от привязанностей связано с отрешенностью даже от определенных свойств и исходит из знания истинной природы *пуруши*.

Наивысшее проявление силы *вайрагья* — это отрешенность даже от привязанности к определенным свойствам. Но прежде всего нам нужно разобраться в том, что есть *пуруша*. Душа, и о каких свойствах идет речь.

Философия йоги учит: вся природа состоит из трех сил, или свойств. Это *тамас*, *раджас* и *саттва*. В физическом мире они проявляются как темнота или бездеятельность, притяжение или отталкивание и равновесие. Вся природа, во всех ее проявлениях, состоит из различных сочетаний этих трех сил. Философы *санкхьи* делят природу на различные категории, но Душа человека вне категорий, ибо она вне природы. Она светоносна, чиста и совершенна. Сознание, которое мы наблюдаем в природе, есть не более чем отражение «Я» в природе. Сама по себе природа вневещественна. Следует помнить, что, говоря о природе, мы включаем сюда и ум — ум природен, природна и мысль. Природа есть все, начиная от мысли и кончая самыми примитивными проявлениями жизни. Природа оболочивает и Душу, а когда природа совлекает свою оболочку с Души, Душа предстает во всем своем величии. Освобождение от привязанностей более всего способствует выявлению Души.

Следующий афоризм определяет суть *самадхи* — совершенного сосредоточения, которое есть цель йоги.

17. Сосредоточение, называемое истинным знанием, есть то, что сопровождается рассуждением, различением, блаженством, неопределенностью личного начала.

Существуют две разновидности *самадхи*: *сампраджнята* и *асампраджнята*. В *сампраджнята самадхи* проявляются все силы, управляющие природой. Есть четыре вида такого сосредоточения. Первый именуется *савитарка*: тут ум снова и снова сосредоточивается на объекте, отделяя его от всех остальных. В соответствии с категоризацией *санкхьи* существует два рода объектов для сосредоточения: (1) двадцать четыре вида природы, лишенной чувствования; (2) один *пуруша*, обладающий чувствованием. Этот раздел *йоги* целиком основан на философии *санкхьи*, о которой я вам уже рассказывал. Вы помните, что личное начало, воля и ум обладают единой основой — это *читта*, или их общий субстрат. *Читта* вбирает в себя силы природы и возвращает их в виде мыслей. Должно быть также нечто, где энергия и материя становятся одним. Это нечто имеет название — *авьякта*, природа в непроявленном состоянии, какой она бывает до сотворения и чем она опять становится по окончании цикла, с тем, чтобы опять затем проявиться. Кроме этого, *пуруша* — духовное начало интеллекта. Знание есть сила, и, познавая, мы обретаем власть над познанным, поэтому ум, сосредоточиваясь на различных элементах, приобретает власть над ними. *Савитарка* и есть тот вид медитации, в котором объектами являются внешние элементы мироздания в их грубой форме. *Витарка* означает вопрос; *савитарка* — сопровождаемое вопросом, то есть в данном случае мы как бы вопрошаем элементы, чтобы вместе со знанием о себе они дали человеку, медитирующему о них, и власть над собой. Однако обладание властью не приводит к освобождению: власть — это все то же стремление к удовлетворению желаний, а в этой жизни нет удовлетворения, и бесполезно искать его. Старый, старый урок, который так плохо дается человеку; усвоив этот урок, человек выходит из пределов этой вселенной и он свободен. Обладание же свойствами, которые обычно называют оккультными, еще сильнее привязывает к миру и в конечном счете лишь усиливает страдания человека. Хотя как ученый, Патанджали указывает на эти возможности, он не упускает случая предостеречь людей от них.

Есть и другой вариант той же самой медитации, когда человек старается выделить элементы из времени и пространства и думать о них, как они есть. Этот вариант называется *нирвитарка*, без вопроса. При медитации более высокого уровня, объектом которой являются *танматры*, тонкие элементы, рассматриваемые во времени и в пространстве, возможна медитация *савичара* — с различением, и *нирвичара* — без различения, когда пять элементов берутся как они есть, вне времени и пространства. На следующем уровне объектом медитации являются уже не элементы, грубые или тонкие, а внутренний орган, орган мышления. Если он рассматривается вне качеств активности или пассивности, тогда медитация носит название *сананда*, *самадхи* блаженства. Когда объектом медитации становится сам ум, когда медитация набирает зрелость и глубину, когда перестают замечаться грубые и тонкие элементы и остается только саттвическое состояние «эго», выделенное из всего остального, тогда это *сасмита самадхи*. Человек, достигший его, «освобождается от тела»; по ведическому определению, он может считать себя освобожденным от грубой плотской оболочки, хотя тонкая оболочка все равно, конечно, остается. Заветной цели этот человек не достигает, но, сливаясь с природой, он получает название *пракритилая*; не удовлетворяясь этой ступенью и идя далее, он стремится к цели — к свободе.

18. Существует еще одна разновидность *самадхи*, достигаемая постоянным упражнением в прекращении всей мыслительной деятельности, в которой *читта* сохраняет в себе только непроявившиеся впечатления.

Это и есть совершенное, сверхсознательное состояние, дающее свободу, — *асампраджнята самадхи*. Ранее описанные состояния свободы не дают, не освобождают душу: человек может добиться власти над всеми силами природы и снова пасть. Ни в чем нельзя быть уверенным, пока душа остается в пределах природы.

Хотя методика выглядит легкой, на самом деле она очень трудна: человек сосредоточивается на собственном уме, превращая ум в подобие вакуума и не допуская появления мыслей. В тот самый миг, как человек добился этого, он свободен. Однако, когда остановить мысль пробуют люди неумелые и неподготовленные, они, как правило, погружаются в *тамас*, в тупое невежество, и вялость ума принимают за остановку мыслительной деятельности. Истинное прекращение мыслительной деятельности требует огромной силы и огромной способности к самоконтролю. При достижении *асампраджняты*, этого состояния сверхсознания, *самадхи* становится бессеманным. Что имеется в виду? При концентрации с сохранением сознания ум может только успокоить волны *читты*, обуз-

дать их, но волны в форме тенденции все равно остаются. Придет время, и эти тенденции (или семена) сделаются новыми волнами. Когда же стертые и тенденции, чуть ли не сам ум стерт, тогда *самадхи* делается бессемянным, в уме больше нет семян, из которых он может вырастить новые ростки жизни, таящие в себе нескончаемую смену рождений и смертей.

Тут возможен вопрос: что это за состояние, в котором исчез ум, исчезло все знание? То, что мы зовем знанием, есть знание более низшего порядка, чем то, что идет за пределами знания. Нельзя забывать, что полярные противоположности схожи. Эфир при низких колебаниях выглядит как тьма, затем следует промежуток света, но колебания очень высокие опять дадут тьму. Подобным образом можно сказать, что невежество — низший уровень знания, за ним следует промежуток знания, после которого идет высший уровень, иное знание. Однако полюса обнаруживают внешнее сходство. Знание не есть сама действительность, это нечто составленное, комбинированное.

Что же дают постоянные упражнения в высшей сосредоточенности? Стираются укоренившиеся навыки непоседливости или вялости вместе со стремлением к добру. Процесс похож на использование химических препаратов, отделяющих золото от грязи и примесей. Примеси сгорают вместе с препаратами. Постоянные упражнения сотрут дурные склонности, но в конечном счете и добрые тоже. Добро и зло уничтожат друг друга, и останется Душа в величии, не омраченном ни добром, ни злом, вездесущая, всемогущая, всеведущая. Тут человеку откроется, что не был он рожден и не умрет, что нет ему нужды ни в небе, ни в земле. Ему откроется, что он не пришел и не уйдет, что движется не он, а природа, движение которой отразилось в его душе. Солнечный зайчик, отброшенный на стену, бегаёт по ней, а невежественной стене кажется, будто движется она. Так и мы: *читта* беспрепятственно движется, изменяя формы, а нам кажется, будто эти формы — мы. Исчезнут все эти заблуждения. И когда освобожденная Душа прикажет, не станет просить или вымаливать, все свершится по ее воле. Все будет по воле ее. Согласно философии *санкхьи*, Бога нет, его не может быть в этой вселенной, ибо, если бы Он был, Он был бы Душой, Душа же может быть либо скована, либо свободна. Как может творить Душа, которая либо связана природой, либо управляется природой? Она ведь рабыня. С другой стороны, зачем свободной Душе творить и созидать все эти вещи? У нее нет желаний, поэтому не может быть и потребности в творчестве.

Далее философия *санкхьи* полагает, что теория Бога является избыточной, поскольку все можно объяснить одной природой. Зачем в таком случае нужен Бог? Однако Капила³³ утверждает, что существует множество душ, которые, вплотную приблизившись к освобождению, тем не менее, не достигли его, так как не сумели отказаться от приобретенных качеств. Их ум на время сливается с природой, чтобы снова выделиться в роли ее повелителей. Такие боги существуют. Такими богами станем мы все, и, по *санкхье*. Бог, о котором идет речь в Ведах, представляет собою одну из этих освободившихся душ. Но над ними нет Творца, вечно свободного и вечно блаженного. *Йоги* стоят на иной точке зрения: это не так, Бог есть Душа, существующая отдельно от всех других душ, есть вечный Повелитель всего сущего, извечно свободный, Учитель всех учителей. *Йоги* признают и существование тех, кого философы *санкхьи* называют «слившимися с природой». Это те *йоги*, кто не достиг совершенства, кто на какое-то время остановился перед целью, тем не менее управляя частью вселенной.

19. [Когда *самадхи* не сопровождается полным отказом от всех привязанностей], оно становится причиной нового проявления богов и тех, кто слился с природой.

В индуистской иерархии боги располагаются на различных высоких ступенях, занимаемых поочередно различными душами. Однако ни один из богов не совершенен.

20. Иные достигают этого *самадхи* верой, прилежанием, памятью, сосредоточением и способностью отличать истинное.

Речь идет о тех, кто не стремится стать богами или даже повелителями мировых циклов. Они достигают освобождения.

21. Быстро успеха достигает тот, кто очень энергично устремлен к нему.

22. *Йоги* добиваются различных успехов, характер которых зависит от того, использовались ли средства слабые, средние или сильные.

23. А также благодаря любви к *Ишваре*.

24. *Ишвара* (Высшее существо) есть *пуруша* особого рода, свободный от страдания, действий, их результатов и желаний.

Нам следует опять напомнить себе, что философия *йоги* основывается на философии *санкхьи*, с той лишь разницей, что в *санкхье* нет места Богу, а в *йоге* есть. Однако *йога* не касается таких аспектов Бога, как сотворение

³³ Индийская традиция связывает *санкхью* с именем мудреца Капилы, о котором много говорится в эпосе (в Махабхарате, к примеру, он так и назван: «возвеститель *санкхьи*», Махабхарата, XI, 67). Однако в последнее время индологи склоняются к тому, что суждение о *санкхье* как учении, восходящем к одному учителю, ошибочно. Более вероятно, что *санкхья* всегда представляла собой многие параллельно развивающиеся школы.

мира. *Ишвара йоги* не является творцом вселенной, каким он предстает в Ведах, где сказано, что мир, будучи гармоничен, должен быть проявлением одной воли. *Йоги* не отказываются от Бога, но идут к нему своим собственным путем. Они говорят:

25. В Нем обретает бесконечность всезнание, которое в других является [только] зародышем.

Ум вечно движется между двумя полюсами. Можно думать об ограниченном пространстве, но сама идея несет в себе зародыш пространства безграничного, Закройте глаза и подумайте о крохотном пространстве: в тот самый миг, как вы вообразите крохотную окружность, вы увидите вокруг нее окружность беспредельную. То же относится и ко времени. Попробуйте думать о секунде, и этот же акт восприятия даст вам представление о вечности. То же относится и к знанию. В человеке знание есть лишь как зародыш, но поскольку вы вынуждены думать о беспредельности всего знания вокруг этого зародыша, то само устройство ума показывает, что оно существует. *Йога* называет беспредельное знание Богом.

26. Не будучи ограничен временем, Он есть Учитель самых древних учителей.

Справедливо, что все знание находится внутри нас, однако проявиться оно может только при помощи другого знания. Хотя способность знать — в нас, она должна быть выявлена, и это выявление, как полагают *йоги*, возможно лишь с помощью другого знания. Мертвое, лишённое сознания вещество никогда не выявляет знания, которое в нем содержится, требуется действие знания, чтобы выявить знание.

Знающие существа должны быть с нами, чтобы пробудить знание, находящееся внутри нас, и потому так необходимы всегда учителя. Мир никогда не оставался без них, знание не может проявиться без них. Учитель же всех учителей есть Бог, ибо, сколь великими бы они ни были — богами или ангелами, — их все равно сковывает и ограничивает время, от уз которого свободен Бог.

Философия *йоги* использует две любопытные дедукции. Первая: размышляя об ограниченном, ум должен думать о неограниченном; и если истинна часть воспринятого, то истинно и целое, поскольку обе равноценны в качестве восприятий. Тот факт, что знание человека так ограничено, служит доказательством неограниченности божественного знания. Если я соглашаюсь с первой частью постулата, отчего же не со второй? Логика подсказывает мне либо согласиться с обеими, либо обе отвергнуть. Если я полагаю, что существует человек, обладающий небольшим знанием, то я должен предположить, что существует некто, чье знание огромно, неограниченно. Вторая: нет знания, которое можно было бы приобрести без помощи учителя. Справедливо, как отмечают современные философы, что человек несет в себе какое-то знание, которое впоследствии развивается; все знание — в человеке, однако требуются определенные условия для его проявления. Мы не можем обрести знание без учителей. Но все учителя, будь они людьми, богами или ангелами, ограничены по своей природе. Кто же был учителем до них? Мы вынуждены признать, что есть один учитель, свободный от ограничений времени, и этот учитель, обладающий беспредельным знанием, безначальным и бесконечным, есть Бог.

27. Он проявляется через слово «Ом».

Всякая мысль, приходящая нам в голову, имеет словесное соответствие, слово и мысль неразделимы. Слово есть внешний аспект того, внутренний аспект чего — мысль. Как бы ни старался человек, невозможно отделить мысль от слова. Теория о том, что язык выдумали люди — собралась группа и стала решать, какое слово что будет означать, — давно отвергнута. Слово и язык существовали столько времени, сколько существует человек. Но как они соединены, мысль и слово? Хотя мы знаем, что мысль всегда сопровождается словом, одна и та же мысль не всегда выражается тем же словом. Люди двадцати разных стран могут думать об одном и том же, однако выражают свои мысли на разных языках. Нам нужно слово, чтобы выразить мысль, но звучание слов может быть различным. Как говорит один комментатор: «Хотя отношение мысли и слова совершенно естественно, это не означает строгого соответствия определенного звука определенной мысли»³⁴. Звучание меняется, а взаимосвязь остается, она естественна. Соотношение мысли и звука хорошо тогда, когда существует настоящая связь между значением и его символом, без этого символ и не получит широкого распространения. Символ есть проявление обозначаемого, и если обозначаемое символом существует давно, и если по опыту мы знаем, что символ много раз передавал именно это значение, тогда мы не сомневаемся в наличии подлинной связи между ними. Предметы могут и не присутствовать — тысячи людей опознают их по символам. Должна быть естественная связь между символом и символизируемым: при произнесении звукового символа должен возникать образ символизируемого.

³⁴ Имеется в виду миманса, в которой большое внимание уделялось доказательству того, что Веда не являются творением какой-либо одной личности (все равно, божественной или человеческой). Мимансаки доказывали, что Веда являются вечными. Один из их аргументов был таким: произнесенные звуки являются всего лишь выразителями слов, слова же представлены буквами, которые не имеют частей и не обусловлены никакой причиной. Как бы они ни произносились разными людьми, они всегда означают одни и те же буквы. Получается, что буквы выходят за пределы пространства и времени и, следовательно, составленные из них слова являются вечными, то есть существующими, но причинно не обусловленными (см., например, сутры Джаймини, I, 1, 5).

Комментатор говорит, что символ Бога — это Ом. Отчего же он подчеркивает именно Ом, когда есть сотни слов, обозначающих Бога. Одна мысль связана с тысячью слов, идея Бога передается сотнями слов, каждое из которых является и символом Бога. Все это прекрасно. Но ведь должно быть и нечто обобщающее все эти слова, некий субстрат для всех символов, обобщение, которое, по сути, представит все символы. Производя звук, человек использует гортань и нёбо. Существует ли звук, который был бы квинтэссенцией всех звуков, наиболее естественный звук речи? Таков Ом (аум), основа всех звуков. Первая его буква «А», ключевой звук, произносится без участия языка или нёба; заключающий звук «М» произносится сомкнутыми губами, а «У» прокатывается от корня языка по всей его длине. Таким образом, Ом включает в себя весь процесс продуцирования звука, следовательно, Ом можно считать естественным символом, основой различных других звуков речи. Помимо этих рассуждений, мы видим, что Ом постоянно оказывается в центре различных религиозных течений Индии: многообразные религиозные идеи Вед группируются вокруг звука Ом. Ну а какое это может иметь отношение к Америке, Англии, любой другой стране? Только то, что Ом сохранял свое значение во все периоды религиозного развития Индии, постоянно символизируя Бога. Ом используют монасты, дуалисты, монодуалисты, сепаратисты и даже атеисты. Ом сделался единым символом для устремленности к Богу огромного большинства людей. Возьмите, например, английское слово «God» (Бог). Оно имеет только ограниченную функцию. Идя дальше этого, вы вынуждены прибегать к прилагательным, когда хотите подчеркнуть, что речь идет о Боге Личностном, внеличностном или об Абсолюте. То же относится к слову «Бог» в любом языке, и только Ом несет в себе все оттенки смысла. В этом качестве Ом и должен быть принят всеми.

28. Повторение этого [Ома] и сосредоточение на его смысле [и есть путь].

Зачем требуется повторение? Мы не забыли теорию *самскар*, совокупности впечатлений, сохраняющихся в нашем уме. С течением времени *самскар* становятся все более латентными, но они есть и при соответствующем побуждении обнаруживают себя. Молекулярные колебания никогда не прекращаются. Когда приходит конец этой вселенной, исчезают большие волны. Солнце, Луна, звезды, Земля — все тает, но в атомах сохраняются колебания. Каждый атом выполняет ту же функцию, что и целые миры. Равным образом, когда затихают колебания в *читте*, молекулярные колебания продолжают и под воздействием соответствующего импульса проявляются снова. Из этого становится понятным, что дает повторение, самый действенный импульс для проявления духовных *самскар*. «Миг, проведенный в общении со святостью, помогает кораблю пересечь океан жизни»³⁵. Так велика сила ассоциаций. Повторяя Ом и размышляя над тем, что значит Ом, вы соединяете свой ум с возвышенным. Изучайте, а затем медитируйте об изученном. Свет придет к вам, и Душа проявит себя.

Но для этого требуется размышлять об Ом и его смысле. Избегайте плохого общества, ибо вы несете в себе шрамы от старых ран, и общение с дурными людьми как раз и способствует тому, чтобы они опять открылись. И точно так же общение с добрыми людьми пробудит добрые впечатления, которые в нас тоже есть, но они дремлют. Нет в мире ничего святее, чем общение с возвышенным, ибо оно помогает проявиться всему доброму, что вы накопили в себе.

29. Из этого приобретается [знание] обращения внутрь себя и разрушение препятствий.

Первым же результатом повторения Ом и размышления над его смыслом станет усиление способности заглянуть внутрь себя, а по мере ее усиления начнут разрушаться психические и физические препятствия. Что же может быть препятствием для йога?

30. Болезнь, умственная лень, сомнение, недостаток рвения, апатия, привязанность к чувственным радостям, ложные восприятия, неспособность сосредоточиться, падение с уже достигнутой высоты — вот препятствия для *йога*.

Болезнь. Наше тело есть лодка, которая должна перевезти нас через океан жизни. О лодке следует заботиться. Нездоровый человек не может стать *йогом*. *Умственная лень* отнимает у нас живой интерес к делу, а без него не может быть у человека достаточно энергии для упражнений. *Сомнение* по поводу истинности науки возникает независимо от доводов интеллекта и может возникать до тех пор, пока человек не Испытает определенные психические явления, скажем, не начнет видеть или слышать на больших расстояниях. Даже блики сверхчувственного укрепляют ум, внушают настойчивость. *Падение с уже достигнутой высоты*. По прошествии дней или недель, проведенных в постоянных упражнениях, ум успокаивается и возрастает его способность к сосредоточению. Человек обнаруживает, что быстро продвигается к цели. Но неожиданно продвижение прекращается, и человек чувствует себя потерян. Проявляйте настойчивость. Нет прогресса без взлетов и падений.

31. Неспособность удерживать ум в состоянии сосредоточенности сопряжена с тоской, подавленностью, дрожью в теле, неровным дыханием.

Сосредоточение дает полный покой уму и телу всякий раз, как вы в нем упражняетесь. Сложности возникают либо от того, что упражнения неправильно выполняются, либо от того, что человек еще недостаточно владеет

³⁵ Источник цитирования не выявлен.

собой. Повторение Ом и предание себя воле Бога укрепят ум и придадут новые силы. Что же касается нервной дрожи, то через это проходят все. Пусть она вас не тревожит, продолжайте упражняться.

32. Чтобы преодолеть это, [следует избрать] сосредоточение на одном объекте.

Разрушить эти препятствия помогает придание уму формы одного объекта на некоторое время. Но это совет общего порядка, который далее будет разъясняться в частностях. Поскольку один метод не может подойти всем, их будет предложено несколько, с тем, чтобы каждый мог избрать тот, который в наибольшей степени отвечает его потребностям.

33. Дружелюбие, сострадание, радость и безразличие по отношению к счастливым, несчастным, добрым и злым соответственно успокаивает *читту*.

Нам следует усвоить четыре разновидности отношения ко всему. Мы должны быть всегда дружелюбны, мы должны испытывать сострадание к тем, кто в беде, когда люди радуются, должны радоваться и мы; по отношению к дурным людям мы должны проявлять безразличие. Это относится ко всему на свете. Встречаясь с добрым, мы должны быть дружелюбны, с несчастным — испытывать сострадание. Надо радоваться доброму и проявлять безразличие к злому. Такое отношение умиротворяет ум. Все наши повседневные неприятности проистекают от неспособности держать ум умиротворенным. Если с нами плохо обходятся, мы сразу же хотим ответить тем же, значит, мы не в силах управлять *читтой*, она поднимается волной в направлении объекта, а мы теряем силу контроля. Всякий раз, как мы поддаемся ненависти или злобе, мы причиняем огромный вред уму. Любая злая мысль или поступок, от которых мы сумели удержаться, идет на пользу нам. Сдерживаясь, мы ничего не теряем, мы обретаем, и гораздо больше, чем нам кажется. Подавляя в себе ненависть или злобу, мы накапливаем положительную энергию, которая впоследствии превратится в силу высшего порядка.

34. Выдох и сдерживание дыхания.

Собственно говоря, в этом тексте было употреблено слово «*прана*», а *прана* — это не совсем дыхание. Так называется энергия вселенной. Вся вселенная, все живое есть проявление *праны*, так что *праной* следует называть сумму энергии, проявленной во вселенной. До начала мирового цикла *прана* пребывает в почти неподвижном состоянии, проявляясь по мере его развертывания. *Прана* проявляется как движение, включая и действие нервов в человеке и животных, она проявляет себя в виде мысли и т. д. Вселенная представляет собой сочетание *праны* и *акаши*, человеческий организм тоже. *Акаша* дает материю, *прана* — энергию. Так вот, упомянутые выдыхание и сдерживание праны называются *пранаямой*. Патанджали, отец философии *йоги*, не оставил нам особо подробных указаний о *пранаяме*, но позднее другие *йоги* совершили много открытий в этой области, превратив *пранаяму* в настоящую науку. Для Патанджали *пранаяма* была одним из нескольких путей, который он не выделял особенно. Он считал, что равномерное вдыхание и выдыхание воздуха с некоторой паузой есть просто средство для приведения ума в равновесие. Впоследствии же из этого выросла целая наука, о которой мы сейчас скажем. Кое-что я уже рассказывал, но повторение только закрепит это в вашем уме.

Начнем с того, что *прана* не дыхание, а то, что вызывает дыхательные движения, *прана* — это скорее жизненная сила. Опять-таки словом «*прана*» можно обозначать все органы чувств, они все — *праны*, как, например, ум. Но *прана* — это энергия, это сила, хотя, с другой стороны, и это не совсем так, ибо энергия, сила есть проявление *праны*, а не она сама. *Прана* есть то, что проявляет себя как сила и как любая форма движения. *Читта* действует как машина, втягивающая *прану* и преобразующая ее в различные силы, необходимые для поддержания жизнедеятельности организма, включая мысль, волю и прочее. Через процесс дыхания мы можем управлять и всеми другими движениями в организме, так же как и нервными импульсами, регулируемыми движением. Но прежде чем учиться управлять ими, нужно понять, что они собой представляют.

Так вот, более поздние, чем Патанджали, *йоги* признали существование трех основных течений *праны* в организме. Они были названы: *ида*, *пингала* и *сушумна*. *Пингала* расположена в правой части позвоночного столба, *ида* — в левой, а внутри самого позвоночника есть полый канал, который и называется *сушумна*. *Ида* и *пингала* действуют в каждом человеке, *сушумна* же, которая тоже есть у каждого, действует только у *йогов*. Вспомните: *йога* изменяет тело, оно меняется по мере того, как подвергается упражнениям, так что к завершению занятий ваше тело уже не то, каким оно было раньше. Это вполне рациональное предположение, ибо всякая новая мысль должна по идее как бы проложить себе канал в мозгу, чем и объясняется поразительный консерватизм человеческой природы. Человеку легче пользоваться уже существующими каналами, вот он и предпочитает их. Если сравнить человеческий ум с иглой, а вещество мозга с мягким комком, то каждая мысль как бы прошивает комок; игольный след закрылся бы, но его сохраняет серое вещество. Без серого вещества не было бы памяти, ибо память и есть движение по следам иглы. Возможно, вы замечали, как легко бывает варьировать привычные мысли в беседе — мозговые каналы проложены, достаточно пройти по ним снова. Однако новая мысль требует нового канала — отсюда трудности в ее освоении. Поэтому мозг, а это делает мозг, а не вы сами, склонен отбрасывать новые идеи. Мозг противится. *Прана* старается пробить новые каналы, а мозг сопротивляется. Вот в чем секрет консерватизма. Чем меньше каналов открыто в мозгу, чем меньше трудилась там игла *праны*, тем консервативнее мозг, тем сильнее он борется с новыми идеями. И чем интенсивнее мыслительная деятельность, чем больше

каналов в его мозгу, тем легче принимает он новое, тем лучше понимает его. Каждая новая мысль оставляет новый след в мозгу, прокладывает в нем новые каналы, поэтому мы обнаруживаем такое сильное физическое противодействие *йоге* в начале занятий, *йога* является совершенно новым набором представлений и мотиваций. И поэтому легче воспринимается тот аспект любой религии, который касается внешней стороны дела, а глубинный аспект, затрагивающий внутренний мир человека, аспект философский или психологический, часто не берется в расчет.

Нам следует помнить, что представляет собой этот наш мир: он не более чем проекция на сознание Бесконечного Бытия. Капля Бесконечности спроецирована в нашем сознании, и это мы зовем миром. За пределами нашего мира — Бесконечность, а религия затрагивает и то и другое — и крохотный комочек, который мы называем нашим миром, и Бесконечное за его пределами. Религия, ограничивающая себя одной из частей, несовершенна, она обязана сочетать в себе обе части. Та сторона религии, которая обращена к Бесконечному в его проекции на уровне сознания, как бы к Бесконечному загнанному в клетку времени, пространства и причинности, — эта сторона религии нам отлично знакома, и ее представления об этом мире внушались человечеству с незапамятных времен. Нова для нас другая сторона, касающаяся Бесконечного вне этого мира, и, соприкасаясь с новизной этих идей, которые должны прокладывать себе путь в наших умах, мы переживаем ломку всего организма. Вот почему люди заурядные, начав заниматься *йогой*, на первых порах чувствуют себя выбитыми из колеи. Для облегчения этого периода и предназначены методы, разработанные Патанджали, из числа которых каждый выбирает то, что ему подходит.

35. Способы сосредоточения, которые вызывают необычные чувственные восприятия, помогают и прилежанию ума.

Необычные чувственные восприятия естественным образом следуют за *дхараной*, упражнениями в концентрации внимания. *Йога* учит, что когда ум сосредоточивается на кончике носа, то через несколько дней человек начинает чувствовать удивительное благоухание. При сосредоточении на корне языка появляются слуховые ощущения, при сосредоточении на кончике языка — вкусовые, при сосредоточении на средней части языка возникает чувство прикосновения к чему-то. Сосредоточив все внимание на нёбе, человек начинает видеть поразительные вещи. Когда человек с неуспокоенным умом желает заняться упражнениями *йоги*, но сомневается в их действительности, ему следует прибегнуть к этим способам, ибо по истечении некоторого времени у него появляются необычные чувственные восприятия, которые рассеивают сомнения и помогают обрести настойчивость.

36. Медитация о Сияющем Свете, свободном от всех скорбей.

Это — другой способ сосредоточения. Представьте себе лотос сердца лепестками вниз и *сушумну*, проходящую сквозь него. Вдохните, а на медленном выдохе представьте, что лотос обращается лепестками вверх, а внутри него сияет Свет. Медитируйте о Свете.

37. Медитация о сердце, которое отрешилось от привязанности к миру чувств.

Изберите человека святой жизни, человека, перед которым вы преклоняетесь, святого, отрекшегося от всех привязанностей, и подумайте о сердце этого человека. Его сердце освободилось от привязанностей, сосредоточьтесь на нем, и это успокоит ваш ум. Если не сможете сделать это, попробуйте следующий способ:

38. Медитация о знании, которое приходит во сне.

Иногда в сновидениях человек видит себя в окружении ангелов, беседующих с ним, он приходит в экстаз, он слышит далекую музыку. Человек счастлив во сне и, пробудившись, долго вспоминает его. Представьте себе, что это было не сновидение, а явь, и сосредоточьтесь на ней. Если вам не удастся, можете сосредоточиться на любом проявлении святости, которое вам по душе.

39. Медитация о чем угодно, что представляется добрым.

Здесь исключается только зло. Можете сосредоточиться на чем вам нравится — на любимом пейзаже, на месте, где вам хорошо, на мысли, которая вам по душе, на чем угодно, что поможет вам сосредоточиться.

40. Ум *йога* в состоянии медитации освобождается от всех помех и движется свободно от атома до бесконечности.

Ум, упражняясь, привыкает проникать как в самое малое, так и в самое большое, а это успокаивает волны ума.

41. *Йог*, *вритти* которого сделались бессильными (контролируемыми), достигает концентрации воспринимающего («Я»), инструмента восприятия (ум) и воспринимаемого (внешних объектов), асам *йог* в то же время подобен кристаллу, [через который проходят лучи от цветных объектов].

Что дает постоянная медитация? Вспомним, как в предшествующих афоризмах Патанджали рассматривает различные ступени медитации, начиная с грубых объектов и переходя к более тонким, а затем и к еще более тонким. В результате вырабатывается способность с одинаковой легкостью медитировать об объектах тонких и грубых. Здесь речь о том, что йог видит три вещи: воспринимающего, воспринимаемое и орган восприятия, что соответствует Душе, внешним объектам и уму. Перед нами три объекта медитации: грубые объекты — тела, или материальные предметы; тонкие объекты — *читта*, или ум; и самые тонкие — *пуруша*, не *пуруша* сам по себе, а

то, что ограничено *ахамкарой*. Путем упражнений *йог* обучается всем трем медитациям и во время медитаций способен исключать все посторонние мысли, ибо он отождествляет себя с объектом, на котором сосредоточивается. *Йог* становится подобен кристаллу: если кристалл расположить перед цветами, он почти сливается с ними. На фоне красного цветка кристалл выглядит красным, на фоне голубого — голубым.

42. Звук, смысл и исходящее из них знание, вместе взятые, [именуются] «вопрошающим» *самадхи*.

Здесь звук — это колебания и нервные импульсы, передающие их, а знание — ответная реакция. Все разновидности медитации, которые мы рассматривали до сих пор, Патанджали называет *савитарка* — вопрошающими, содержащими в себе вопрос. Затем он переходит ко все более высоким формам *дхьяны*. В тех из них, которые именуются вопрошающими, сохраняется дуализм субъекта и объекта, вытекающий из соединения слова, его смысла, а также знания. Сначала — внешние колебания, слово. Воспринятое и переданное мозгу, оно раскрывает свой смысл, после чего *читта* поднимает ответную волну — знание, однако по-настоящему знание состоит из соединения всех трех компонентов. Во всех разновидностях медитации, которые рассматривались до сих пор, объектом служило именно это соединение. Теперь мы перейдем к *самадхи* более высокого порядка.

43. *Самадхи*, именуемое «невопрошающее», [наступает], когда память очищена, а внимание сосредоточено только на смысле объекта, а не на его качествах.

Упражняясь в сосредоточении на трех компонентах, мы приходим к состоянию, где они перестают смешиваться. Мы можем избавиться от них. Но прежде необходимо разобраться в том, что они собою представляют. Вспомним сравнение *читты* с озером, на поверхности которого слово, колебание, звук вызывают рябь. Внутри вас — спокойное озеро, но вот я произношу слово «корова». Как только оно достигает ваших ушей, по *читте* пробегает волна. Волна — это идея коровы, форма или смысл, как мы говорим. Корова, о которой вы имеете представление, — это на самом деле волна в *читте*, реакция на внутренние и внешние звуковые колебания. Волна стихает вместе со звуком, без слова она не может существовать. Вы, возможно, спросите, как же так, мы ничего не слышим, мы просто думаем о корове. Но вы сами производите звук, неслышно произнося в уме «корова», и вместе с этим поднимается волна. Волны не может быть без звукового импульса, если импульс не поступает извне, он поступает изнутри, когда же затихает звук, затихает и волна. Что остается? Последствия реакции — знание. Три компонента так плотно соединены в нашем уме, что мы не в силах различить их. Раздается звук, вибрируют чувства, в ответ поднимается волна, и все так быстро, что за процессом невозможно уследить. Но если долго упражняться в такого рода медитации, то память, хранилище всех впечатлений, очищается и мы ясно видим последовательность событий. Это называется *нирвитарка*, сосредоточение без вопроса.

44. Этим же характеризуется медитация с различием и без различения, объекты которой весьма тонки.

Здесь снова рассматривается процесс, схожий с описанным ранее, но в предыдущих медитациях объекты были грубыми, в этой они весьма тонки.

45. Тонкие объекты заканчиваются на *прадхане*.

Грубыми объектами называются только элементы мироздания и все, что состоит из них. Тонкие объекты начинаются с *танматр*, тончайших частиц. Органы тела, ум*, эгоизм (личное начало), *читта* (причина всех проявлений), равновесие *саттвы*, *раджаса* и *тамаса*, именуемое *прадхана* — главное, *пракрити* — природа или *авьякта* — непроявленное, — все это входит в ряд тонких объектов. Не входит сюда только *пуруша* — душа.

46. Эти разновидности сосредоточения сохраняют в себе семя.

Они не уничтожают семена прошлых поступков, следовательно, не ведут к освобождению; о том, что они дают *йогу*, говорится в следующем афоризме.

47. Сосредоточение «без различения», достигая чистоты, укрепляет *читту*.

48. Знание, здесь содержащееся, называется «исполненным истины».

Смысл этого разъяснен в следующем афоризме.

49. Знание, полученное посредством свидетельств и умозаключений, касается обыденных вещей. Знание, полученное в вышеупомянутом *самадхи*, есть знание высшего порядка, ибо раскрывает то, что не раскрывается через свидетельства или умозаключения.

Знание обыденных вещей мы получаем либо через непосредственное восприятие, либо через умозаключения, основанные на непосредственных восприятиях, либо через свидетельства знающих людей. Под такими людьми *йоги* всегда подразумевают *риши*, провидцев, чьи мысли записаны в священных книгах — Ведах. *Йоги* считают единственным доказательством истинности Вед то, что они являются свидетельствами знающих людей, однако священные книги не могут привести человека к освобождению. Можно прочитать все Веда и ничего не достичь, но, осуществляя на практике это учение, человек восходит к тому состоянию, которое является осуществлением сказанного в священных книгах. К нему невозможно прийти ни логическим путем, ни восприятиями, ни умозаключениями, а свидетельства других тут бесполезны. Вот в чем смысл этого афоризма.

* Ум (или общий сенсорный орган) является агрегатом всех чувств.

Осуществление — вот настоящая религия, все остальное лишь подготовка к нему: слушание лекций, чтение книг или рассуждения. Это подготовка, но не религия. Интеллектуальное принятие или непринятие — тоже не религия. Основная идея *йоги* заключается в том, что, подобно тому как человек вступает в непосредственное соприкосновение с чувственными объектами, точно так же, лишь с большей степенью интенсивности, он может воспринять религию. Религиозные истины, такие, как Бог или Душа, не могут быть восприняты органами чувств извне. Я не могу увидеть Бога глазами, не могу дотронуться до него рукой, известно также, что наша мыслительная деятельность ограничена нашими чувствами. Разум оставляет нас в неуверенности, рассуждать можно всю жизнь, а человечество рассуждает тысячелетиями, но так и не может с уверенностью ни принять, ни опровергнуть религиозные факты. Мы всегда берем за основу непосредственное восприятие и строим свои рассуждения на этой основе, из чего явствует, что мыслительная деятельность ограничена рамками наших восприятий. Из этих пределов она не может выйти. Значит, осуществление возможно только за рамками чувственных восприятий. *Йоги* же утверждают, что человек способен выйти за пределы непосредственных восприятий и разума. Человек наделен способностью и силой выхода за пределы собственного интеллекта, способностью, которой обладает все живое. Упражнения *йоги* пробуждают в нем эту способность, человек выходит за обычные рамки разума и непосредственно воспринимает то, что за пределами всякого разума.

50. Впечатление от такого рода *самадхи* противостоит всем другим впечатлениям.

Мы уже знаем, что сверхсознания можно достичь только сосредоточением, и знаем, что сосредоточению ума мешают впечатления, или следы прошлого, *самскар*ы. Вы все, конечно, отмечали, что стоит вам попытаться сосредоточиться, как ваши мысли начинают разбредаться. Вы стараетесь думать о Боге, но именно в это время дают о себе знать *самскар*ы. Они могут обычно сказываться меньше, но как раз тогда, когда вы хотите, чтобы они вам не мешали, они заполняют ваш ум. Почему так? Почему *самскар*ы сильнее ощущаются во время сосредоточения? Да потому, что вы стараетесь подавить их, они противодействуют с полной силой, сильнее обычного. Они бесчисленны, эти впечатления, следы прошлого, скрывающиеся где-то в глубине *читты*, готовые выпрыгнуть, как тигры! Их необходимо подавить, чтобы дать простор той единственной идее, которую мы желаем осмыслить, исключив другие. Вместо этого они все стремятся возникнуть одновременно, самыми разными способами не давая нам сосредоточиться. Тем и хороша эта разновидность *самадхи*, что лучше всего помогает подавить *самскар*ы; это сосредоточение оставляет столь глубокий отпечаток, что другие отпечатки перестают воздействовать на нас.

51. Сдержав воздействие даже этого [впечатления, подавляющего все другие], подчинив себе все, можно достичь *самадхи* «без семени».

Вы помните, что наша конечная цель — непосредственное восприятие самой Души. Мы не воспринимаем ее, поскольку она соединена с природой, с умом, с плотью. Невежда полагает, будто его тело и есть Душа. Книжкой полагает, что Душа — это его ум. Оба заблуждаются. Но почему же в наших восприятиях Душа соединена со всем этим? Волны *читты*, поднимаясь, закрывают от нас Душу, и мы воспринимаем лишь ее блики на волнах. Когда мы охвачены волной гнева, мы видим и Душу разгневанной. «Я в гневе», — говорит человек. Погружаясь в волну любви, мы воспринимаем собственное отражение в ней и говорим, что мы любим. Если это волна слабости и Душа отражается на ней, мы говорим, что слабы. Но эти представления порождены впечатлениями, *самскар*ами, скрывающими Душу. Невозможно воспринять подлинную природу Души, пока гладь *читты* возмущена хоть единой волной; невозможно познать истину, пока не улягутся все волны. Вот почему Патанджали начинает с разъяснения того, что такое эти волны, затем рассказывает, как их лучше успокоить, как поднять волну столь могучую, что она смоет все остальное. Когда останется одна волна, ее будет легче успокоить, и эта разновидность сосредоточения уже не будет сохранять в себе семя волнения. Не остается ничего, и Душа проявляется как Она есть, во всем своем величии. Только тогда мы видим, что Она — едина, что лишь Она — вечно простое во вселенной, что Она не может ни родиться, ни умереть: это бессмертная, неразрушимая, вечно живая суть сознания.

ПРАКТИКА СОСРЕДОТОЧЕНИЯ

1. Аскетизм, прилежание и посвящение Богу плодов труда есть *крия-йога*. Разновидности *сосредоточения*, рассмотренные нами в предыдущей главе, чрезвычайно трудны, поэтому к ним нужно приближаться постепенно. Первый, подготовительный шаг называется *крия-йога*. Буквально это означает работу, йогически ориентированную работу. Наши органы чувств — кони, ум — поводья, интеллект — возничий, душа — седок, а тело — колесница. Сидит в колеснице глава дома, царь, сама Душа человека. Если кони горячи и узда не сдерживает их, если интеллект-возничий не умеет править — колесница в опасности. Однако если кони-органы чувств бегут ровно, если возничий крепко держит в руках поводья-ум — колесница придет к цели. Что же имеется в виду под аскетизмом? Способность крепко держать поводья, управляя и телом, и органами чувств, не позволяя им делать того, что они хотят, держа их под контролем.

А под *прилежанием*? Речь идет не о прилежном чтении романов или сказок, но об изучении тех трудов, которые учат освобождению Души. Но речь идет об изучении не смысла споров и дискуссий: предполагается, что *йог* уже прошел период споров. Он достаточно спорил в свое время, и теперь с него хватит. Он читает для того, чтобы укрепиться в своих убеждениях. Существует два вида знаний в священных текстах: *вада* и *сиддханта*, *вада* — это аргументация, а *сиддханта* — вывод. Начиная учиться, мы беремся за аргументацию, за сопоставление всяческих «за» и «против»; пройдя этот этап, переходим к *сиддханте*, к выводу. Начинать с выводов бесполезно, они должны быть чем-то подкреплены. На свете бесчисленное множество книг, а жизнь коротка, так что секрет учебы в том, чтобы выбрать существенное. Выберите и постарайтесь вести себя соответственно тому, чему вы научились. В Индии есть поверье, что, если поставить перед лебедем чашу воды и молока, лебедь все молоко выпьет, а воду оставит³⁶. Мы должны следовать этому примеру, когда учимся, — выбирать существенное, оставляя воду. На первых порах интеллектуальная гимнастика необходима, не нужно двигаться вслепую. Но *йог* — это человек, который уже прошел этап аргументации, сделал выводы, и они неколебимы, как скала. Единственное, к чему он стремится, — это усиление убежденности. Не вступайте в споры, говорит он, если вас втягивают в них, отмалчивайтесь. Не доказывайте свою правоту, уйдите спокойно, ибо споры тревожат ум. Интеллект — инструмент хрупкий, пригодный лишь для знания, ограниченного рамками наших чувственных восприятий. *Йог* устремлен дальше, за эти пределы, где интеллект ему не нужен. Будучи уверен в этом, он избегает споров и предпочитает молчать. Споры нарушают равновесие, вызывают рябь на *चितте*, что, мешает *йогу*. Аргументация и поиск логических решений — на обочине пути, *йог* же движется к более высоким ценностям. Жизнь не предназначена для школьных ссор, ее нельзя прожить в дискуссионных клубах. Плоды труда должны быть отданы Богу, нам не причитается ни хвала, ни хула за содеянное, все принадлежит Богу, и, отдав Ему все, мы должны жить в покое.

2. Это нужно для упражнений в сосредоточенности и для того, чтобы свести к минимуму болезненные препятствия.

Большинство из нас приучает ум вести себя подобно избалованному ребенку, который что хочет, то и делает. Потому так важны постоянные упражнения в *крия-йоге*, воспитание в себе способности управлять умом и подчинять его своей воле. Препятствия *йоге* возникают от нашего неумения управлять собой, они причиняют нам немалые страдания. Преодолеть их можно, только ограничивая причуды ума способами *крия-йоги*.

3. Болезненные препятствия — это невежество, эгоизм, привязанность, отвращение и цепляние за жизнь.

Это пять видов страдания, пять цепей, нас сковывающих. Первопричина всех страданий — невежество, все прочее отсюда вытекает. Невежество, по сути, единственная причина всех людских бед. Больше ничего не может сделать нас несчастными. Природа Души — вечное блаженство. Что лишает блаженства нас, если не невежество, иллюзии, заблуждения? Для Души любое страдание есть только заблуждение.

4. Невежество порождает все препятствия, которые могут быть дремлющими, ослабленными, подавленными или распространенными.

Невежество есть причина эгоизма, привязанности, отвращения и цепляния за жизнь. Соответствующие впечатления существуют в различных состояниях. Иногда они как бы дремлют в нас. Часто можно слышать выражение «мла-

³⁶ Лебедь, точнее, гусь (санскр.: хамса) в индийской традиции символизирует мудрость и чистоту. Лебедь может отличать вечное от не вечного, чистое от нечистого, истинное от неистинного: то есть он обладает знанием истинной картины мира. Хамса — это аскет, близкий к такому состоянию, а парамахамса — это тот подвижник, который ближе всех живых существ стоит к Наивысшему и обладает всей полнотой просветления. Таким считался Рамакришна, получивший имя Парамахамсы. Одна из строк очень известной Хамса-упанишады содержит «великое речение», состоящее из двух слогов — «сохам». Если это «великое речение» повторять много раз непрерывно, оно будет звучать как «хамса» (Хамса-упанишада, 2). На эмблеме Миссии Рамакришны изображен белый лебедь как символ чистоты и святости.

денческая невинность», но младенец может нести в себе начатки демона или бога, которые лишь постепенно станут проявляться в нем. *Йог* несет в себе эти впечатления, *самскар*ы, оставленные его прошлыми деяниями, в ослабленном состоянии, когда он может держать их под своим контролем, не дать им выразить себя. Под «подавленными» же впечатлениями имеются в виду те, которые оказались на время перекрыты другими, более сильными, но готовы дать о себе знать, как только те ослабеют. «Распространенными» *самскар*ы могут стать в подходящей обстановке, когда их ничто не сдерживает, независимо от того, добрые ли это впечатления или злые.

5. Невежество — это принятие невечного, нечистого, болезненного, не являющегося Душой, за вечное, чистое, счастливое, за Атман, за Душу [соответственно].

Какими бы ни были отпечатки, у них один корень — невежество. Прежде всего нужно понять, что такое невежество. Каждый из нас думает: я есть моя плоть, но не Душа, чистая, светоносная, вечно блаженная, — и это невежество. Мы и думаем о человеке, и видим человека как его плотскую оболочку. Это величайшее заблуждение.

6. Эгоизм — это отождествление видящего с инструментом видения.

В действительности видит Душа, чистая, святая, бесконечная, бессмертная. Такова Душа каждого человека. А какими инструментами она пользуется? Это *читта* — субстрат мысли, *буддхи* — наша способность определять, *манас* — ум, *индрии* — органы чувств. Все это — инструменты, при помощи которых человек воспринимает внешний мир, а отождествление Души с инструментами есть невежество и эгоизм. Мы говорим: я — это мой ум, или: я — это моя мысль. Мы говорим: я сердит, я счастлив. Как мы можем быть сердитыми или, скажем, ненавидеть? Мы же должны отождествлять себя с Душой, которая всегда неизменна. А раз Она неизменна, то как можем мы испытывать то счастье, то несчастье? Душа бесформенна, беспредельна, вездесуща. Что может изменить Ее? Она вне законов природы. Что может воздействовать на Нее? Ничто во всей вселенной. И все же мы в своем невежестве отождествляем себя с нашим собственным умом, или субстратом мысли, и думаем, будто испытываем наслаждение или страдание.

7. Привязанность есть то, что сопровождает удовольствие.

Есть вещи, которые доставляют нам удовольствие, и наш ум испытывает тягу к ним. Тяготение ума к центру удовольствия и называется привязанностью. Мы никогда не привязываемся к тому, что не доставляет нам удовольствия. Другое дело, что подчас мы находим удовольствие в вещах, достаточно странных, но тем не менее сохраняется все тот же принцип: что дает нам удовольствие, к тому мы и привязываемся.

8. Отвращение есть то, что сопровождает страдание.

Мы стараемся немедленно отдалиться от того, что причиняет нам страдание.

9. Цепляние за жизнь естественно для всех, и даже у ученых сильно это чувство.

Каждое животное цепляется за жизнь. На стремлении жить не умирая построена теория загробной жизни, ибо так сильно любит жизнь человек, что готов продлить ее и после смерти. Незачем и говорить, как мало смысла в этой теории, здесь любопытно другое: в западных странах предполагается, что жизнь после смерти возможна для человека, а для животных — невозможна. В Индии стремление к продлению жизни стало одним из доказательств в пользу множественности рождений, существования прошлых жизней и прошлого опыта. Например, если верно, что все наше знание основывается на опыте, и это очевидно, то, значит, мы не можем знать или воображать то, чего не испытали. Но вот цыплята, едва вылупившись, начинают клевать зерно. А утята, высиженные наседкой, едва вылупившись, бегут к воде, причем наседке кажется, что они сейчас утонут. Если опыт — единственный источник знания, откуда цыплята научились клевать зерно, откуда утята узнали, что вода их естественная стихия? Можно сказать — это инстинкт, но это ничего не означает, это просто слово, а не объяснение. Что такое инстинкт? У людей тоже множество инстинктов. Например, многие дамы играют на пианино и, конечно, помнят, как осторожно касались они пальцами черных и белых клавиш вначале, теперь же, после многолетней практики, они могут болтать с друзьями, в то время как пальцы автоматически делают свое дело. Пальцы уже двигаются инстинктивно. Любая работа от многократных повторений делается инстинктивно, делается автоматически. Насколько нам известно, все то, что мы рассматриваем как автоматизм, было некогда осознанным действием. На языке *йоги* инстинкт есть свернутый разум. Разграничение оказывается свернуто и становится автоматически действующей *самскар*ой. В таком случае логично предположить, что все, что мы называем инстинктом, просто свернутый разум. А поскольку разумное действие должно основываться на опыте, то инстинкт — это результат давнего опыта. Цыплята боятся ястреба, утята любят воду — и то и другое результаты прошлого опыта. Тогда возникает вопрос: где накапливается опыт, в отдельной душе или просто в организме? Чей опыт использует утенок — своих предков или свой собственный? Современная наука утверждает, что опыт накоплен организмом, *йоги* же считают, что ум накапливает опыт, передавая его через организм. Это и называется теорией перевоплощения, реинкарнации.

Мы уже видели, что все наше знание, зовем ли мы его восприятием, разумом или инстинктом, должно пройти через единый канал, через опыт; то же, что мы сейчас называем инстинктом, есть результат прошлого опыта, выродившегося в инстинкт, который, в свою очередь, может возродиться как разум. Этот процесс происходит во всей вселенной, и на нем зиждется одно из основных доказательств в пользу теории перевоплощения. Повторяющийся опыт разного рода страхов с течением времени становится инстинктом самосохранения. Ребенок испытывает инстинк-

тивные страхи, потому что в нем живет прошлый опыт страдания. Даже у наиболее просвещенных людей, знающих, что плоть тленна, твердящих, что у них уже было много тел, а душа не умирает, — даже у них вопреки интеллектуальной убежденности живет нежелание умирать. Откуда это цепляние за жизнь? Мы уже убедились в том, что оно превратилось в инстинкт. А на языке психологии *йоги* — образовалась *самскара*. *Самскар*ы, тонкие и скрытые, дремлют в *चितте*. Весь опыт наших прошлых смертей, все то, что мы относим к инстинктам, — это опыт, ушедший в подсознание. Он живет в *चितте*, он не бездействует, но действие его неприметно.

Читта-вритти, волны ума, заметны, и мы можем их уловить, поэтому ими и управлять легче, но как быть с неприметным действием инстинктов? Как их взять под контроль? Когда я злюсь, весь мой ум становится огромной волной злости. Я ее чувствую, вижу, я могу сдерживать ее, могу с ней бороться, хотя все равно не одолею ее окончательно, пока не разберусь в причинах, ее вызвавших. Кто-то нагрубил мне, я чувствую, как вскипаю, а он все продолжает, пока я не прихожу в полную ярость и не забываюсь, отождествляя себя с яростью. Когда он только начал говорить мне грубости, я подумал, что сейчас разозлюсь. Злость была сама по себе — я сам по себе, но потом я разозлился, я слился со злостью, Я стал злостью. Такого рода чувства должны контролироваться в зародыше, в самом начале, в их едва заметной форме, еще до того, как человек осознал, что с ним происходит. Большая часть людей даже не улавливает начальные состояния этих страстей, когда они только проявятся из подсознательного. Мы не замечаем пузырек, когда он начинает подниматься со дна озера, мы и тогда его не видим, когда он уже у самой поверхности, он делается заметен только после того, как лопнет и по воде разбегутся круги. Волны внутри себя мы можем утишить, лишь научившись распознавать их зарождение, прежде чем они станут могучими валами, без этого нет надежды на преодоление страстей. Преодолевать страсти нужно у самых их истоков, у корней, только тогда можно сжечь и семена, из которых страсти произрастают. Обожженное семя не прорастет в почве — страсти больше не проявятся.

10. Неприметные *самскар*ы нужно преодолевать, отыскивая их причины.

*Самскар*ы — неприметные впечатления, или отпечатки, со временем проявляющие себя в явственных формах. Что делать с этими едва заметными впечатлениями? Нужно возратить следствие к его причине. Когда *читта*, которая сама есть следствие, возвращается к своей причине, к *асмит*е, к эгоизму, только тогда вместе с ней исчезают и тонкие отпечатки. Путем медитации этого достичь не удастся.

11. Путем медитации могут быть отвергнуты их [явственно] проявляющиеся модификации.

Медитация — один из величайших способов удерживания поднимающихся волн. Сосредоточившись, можно успокоить волнение ума, если же упражняться в сосредоточении изо дня в день, из месяца в месяц, из года в год, то это станет привычкой. Вы и сами не будете замечать, как сдерживаете и унимаете раздражение и злость.

12. «Хранилище поступков» имеет своей основой болезненные препятствия и опыт жизни, зримой и незримой.

Под «хранилищем поступков» имеется в виду совокупность *самскар*. Всякий наш поступок вызывает волну в уме, нам кажется, будто после совершения поступка волна исчезает. Это не так. Она не исчезает, а просто делается незаметной, и, когда мы вспоминаем о поступке, она поднимается опять. Значит, она никуда не делась, в противном случае не было бы воспоминания. Таким образом, каждое действие и каждая мысль, как добрая, так и злая, продолжают неприметно существовать в нас. И радостные, и безрадостные мысли называются болезненными препятствиями, ибо, согласно философии *йоги*, рано или поздно, но они причинят боль. Все радости, дарованные нам чувствами, в конечном счете, причиняют боль. Наслаждения вызывают в нас жажду новых наслаждений, а результатом становится страдание. Человеческим желаниям нет конца, человек будет желать все большего, пока не дойдет до невыполнимого желания и будет страдать. Вот почему *йоги* рассматривают совокупность впечатлений, как хороших, так и плохих, как болезненные препятствия, препятствуют же они освобождению Души.

Это относится к *самскарам*, еле заметным корням всех наших деяний, они — причины, которые снова приведут к последствиям либо в этой жизни, либо в последующих жизнях. В исключительных случаях, когда *самскар*ы очень прочны, они вызывают незамедлительные последствия: акт страшной жестокости или проявление редкостной добродетели могут принести плоды в этой же жизни. *Йоги* утверждают, что те, кто накопил в себе огромные силы от добрых *самскар*, могут не умирать: они просто сменяют человеческое тело на божественное. *Йоги* упоминают несколько примеров в своих книгах: в них описаны люди, которые меняли ткани своих тел, перестраивали молекулы таким образом, что для них переставали существовать болезни, равно как и то, что мы называем смертью. А почему бы и нет? В физиологическом смысле прием пищи есть усвоение солнечной энергии. Энергия накопилась в растении, растение было съедено животным, животное было съедено человеком. Мы берем энергию солнца и преобразуем ее в часть себя. Ну, а если это не единственный способ усвоения энергии? Растения усваивают энергию не так, как мы, земля усваивает энергию не так, как мы. Тем не менее усвоение энергии происходит. *Йоги* утверждают, что могут усваивать энергию одной силой ума, брать столько энергии, сколько им нужно, не прибегая к обычным способам. Как паук тклет паутину из собственного организма, а потом не может покинуть ее и передвигается только по ней, так и мы соткали из самих себя паутину, именуемую нервной системой, и можем действовать только посредством нервов. *Йоги* же говорят, что в этом нет никакой нужды.

Мы передаем электроэнергию по проводам, а природа передвигает громадные массы энергии, не нуждаясь в проводах. Почему же мы не можем? Мы можем посылать психическое электричество, разве наш ум не то же самое, что электричество? И наши нервные волокна действуют как проводники, в них происходит поляризация по законам электричества. Но свое электричество мы посылаем только по этим проводникам. А почему нельзя посылать психическое электричество без них. *Йоги* говорят, что это вполне возможно и выполнимо, что, научившись тому, как это делать, можно действовать во всей вселенной. Можно воздействовать на любое тело, где бы оно ни находилось, без помощи нервной системы. Пока душа действует через нервные проводники, мы говорим, что человек жив, когда действие прекращается, он мертв. Для человека же, способного и использовать проводники, и обходиться без них, жизнь и смерть утрачивают свой привычный смысл. Все тела во вселенной состоят из *танматр*, разница лишь в том, как *танматры* сочетаются между собой. Если вы умеете менять сочетания, вы можете что угодно делать со своим телом. Что такое тело, как не вы сами? Кто поглощает пищу? Вы недолго проживете, если за вас это будет делать другой. Кто производит из пищи кровь? Конечно, вы. Кто очищает кровь, кто гонит ее по жилам? Вы. Мы хозяева наших тел, мы в них живем. Мы просто разучились омолаживать наши тела, мы выродились, стали жить автоматически, забыли процесс перегруппировки молекул и автоматически делаем то, что делать надо осознанно. Мы — хозяева и должны всем управлять, как только мы этому обучимся, мы будем по своей воле омолаживать себя, и больше для нас не будет ни рождения, ни болезней, ни смерти.

13. При наличии в нас корня появляются плоды в виде разнообразия форм жизни и ощущений удовольствия и боли.

В нас существуют корни, причины, *самскар*, поэтому появляются и последствия. Причина, исчезая, становится следствием, следствие, стираясь, становится причиной очередного следствия. Дерево рождает семя, которое становится причиной следующего дерева, и так далее. Все наши нынешние деяния есть следствия былых *самскар*, эти деяния оставляют свои *самскар*, которые станут причинами грядущих деяний, и так будет продолжаться. Смысл данного текста в том, что при наличии причины следствия неизбежно наступят в виде разнообразия форм: кто примет облик человека, кто — ангела, кто — животного или демона. Помимо этого, существует и воздействие *кармы* на жизнь: один проживет пятьдесят лет, другой — сто, а кто-то умрет в двухлетнем возрасте, так и не достигнув зрелости; эти различия определяются прошлой *кармой*. Один рождается для удовольствий, и если он даже уйдет в глухой лес, удовольствия последуют туда за ним. Другого преследует страдание, ему все причиняет боль. Это — плоды его собственного прошлого. Согласно философии *йоги*, все добрые дела дают радость, все злые деяния — страдание. Человек, совершающий дурное дело, неизбежно навлекает на себя страдание.

14. Они дают плоды в виде удовольствия или страдания, порожденных добродетелью или пороком.

15. Для обладающего способностью различения все есть страдание, ибо все причиняет боль либо как следствие поступка, либо как ожидание утраты счастья, либо как новое желание, пробужденное воспоминанием о счастье, либо как противопоставление качеств.

Йоги говорят, что обладающий силой различения здравомыслящий человек видит суть того, что зовется и удовольствием, и страданием, знает, что они — удел каждого, что одно следует за другим, что одно переходит в другое, наблюдает, как люди тратят жизнь на погоню за блуждающим огоньком, но так и не достигают удовлетворения желаний. Великий царь Юдхиштхира сказал однажды: самое поразительное в жизни то, что мы на каждом шагу сталкиваемся со смертью, но думаем, что сами не умрем³⁷. Нас со всех сторон окружают дураки, а мы думаем, будто мы — единственные исключения, будто только мы что-то понимаем. Видим, как непостоянно все вокруг, но думаем, будто наша любовь прочна и постоянна. Разве так может быть? Даже любовь своекорыстна, и *йоги* говорят, что в конечном счете понемногу иссыхает любовь и супругов, и детей, и друзей. Все в этом мире обречено на разложение. И лишь когда все, включая и любовь, оказывается тленом, человек в миг озарения понимает, что мир этот призрачен, подобно сновидению. Тогда улавливает он ответ *вайрагьи*, отречения от мира, и ответ того, что вне. То, иное, приходит только через отказ от этого мира, но никогда не через привязанность к нему. Не было еще великой души, которой не пришлось бы отрешиться от чувственных радостей и удовольствий во имя иного и тем обрести величие. Причина страдания — вечное противоборство между разнонаправленными силами природы, влекущими человека и делающими невозможным постоянное счастье.

16. Следует избегать страдания, которого еще нет. Частично наша *карма* уже оказала свое действие, она действует и сейчас, а кое-что из ее плодов ждет нас в грядущем. Что было в прошлом, то прошло, происходящее сейчас от нас не зависит. Мы способны повлиять лишь на то, что должно принести свои плоды в грядущем, и к этой цели должны быть

³⁷ Имеется в виду эпизод из Махабхараты, который Вивекананда трактует как изложение реальных исторических событий, имевших место в Индии примерно пять тысяч лет тому назад, и соответственно называет героя эпоса Юдхиштхиру некогда реально жившим царем.

Юдхиштхира, отвечая на вопрос «что есть чудо?», говорит, что «диво дивное» состоит в том, что, хотя люди изо дня в день уходят в обитель смерти, «оставшиеся все же ищут нерушимости» (или какой-либо «прочной основы», «недвижимости») (Махабхарата, III, 312).

направлены все наши силы. Именно это имеет в виду Патанджали, говоря, что *самскаррами* нужно управлять через их возвращение к первопричине.

17. Причина того, чего следует избегать, — это соединение видящего с видимым.

Кто видит? Душа человека, *пуруша*. Что есть видимое? Вся природа, от ума до самой грубой материи. Все удовольствие и все страдание возникает от соединения *пуруши* с умом. *Пуруша*, как мы помним из философии, чист, но при соединении его с природой начинает казаться, будто и *пуруша* чувствует удовольствие или страдание в силу отражения.

18. Познанное через опыт включает в себя элементы и органы восприятия, является по природе просветлением, действием и инертностью, существует же для того, чтобы познающий, накопив опыт, достиг освобождения.

Под познанным через опыт имеется в виду природа, которая включает в себя элементы и органы: тонкие и грубые элементы — в совокупности они и есть природа; а также органы чувств, включая ум; это есть природа, включающая просветление (*саттва*), действие (*раджас*) и инерцию (*тамас*). Для чего существует природа? Чтобы шло накопление опыта *пурушей*. *Пуруша* будто не помнит свое могучее, божественное естество. Есть такая притча об Индре³⁸, царе богов, который обратился в борова, валяющегося в грязи в обществе свиньи с поросятами и совершенно счастливого. Увидев эту картину, боги воззвали к Индре: ты, царь богов, ты властвуешь над всеми, что ты тут делаешь? Но Индра отвечал им: не ваше дело, мне здесь хорошо, и знать я не желаю небес, пока со мной моя свинья и поросята. Поразмыслив, боги решили, что единственный выход — перебить всех свиней. Индра рыдал при виде этого, но, когда боги вспороли его тело и он вышел наружу, он расхохотался, ибо очень уж нелеп был его сон: он, царь богов, стал боровом и думал, будто свинская жизнь и есть вся жизнь! Более того, ему хотелось, чтобы вселенная зажила этой свинской жизнью.

Пуруша, отождествляя себя с природой, забывает свою чистоту и беспредельность. *Пуруша* не любит, это сама любовь. И не существует, это само существование. Душа не знает, она и есть знание. Заблуждение считать, что Душа любит, существует или знает; любовь, существование или знание — не свойства *пуруши*, но сама суть. Свойствами следует считать их отражение в чем-то; в этом случае они свойства данного объекта. Это не свойства, а суть *пуруши*, *Атмана*, Беспредельного Существа, не ведающего ни рождения, ни смерти, великого собственным величием. Но Душа может так сильно перерождаться, что, если ей сказать: «Ты не свинья!» — она начнет верещать и кусаться.

Это можно отнести ко всему, живущему в *майе*, в призрачном мире, в мире слез, стенований и бед, где люди толкуются вокруг мишуры. Вы же никогда не были подвластны законам, природа не может диктовать вам — так говорит *йог*. Наберитесь же терпения и поймите это. И *йог* вам показывает, каким образом, соединяясь с природой и отождествляя себя с умом и чувственным миром, *пуруша* испытывает воображаемое страдание. Далее *йог* объясняет, что выход можно найти только через приобретение опыта. Опыт необходим, но лучше поскорей приобрести его, чтобы выпутаться из сетей, в которые мы попали. Мы сами запутали себя в сети, а потому сами должны и выбираться на свободу. Приобретайте опыт мужей, жен, друзей, временных возлюбленных, и вы благополучно выберетесь на свободу, если будете все время помнить, что вы на самом деле представляете собой. Ни на миг не забывайте, что все вокруг — временное, а вам нужно поскорее пройти через это. Опыт — великий учитель, и приятный опыт, и тягостный, но это всего лишь опыт, не более того. С его накоплением вы шаг за шагом приближаетесь к состоянию, при котором все становится мелким, а *пуруша* столь величествен, что в сравнении с ним и вселенная — капля в океане.

Человек должен накапливать многообразный опыт, но при этом не забывать об идеале.

19. Качества могут находиться в состояниях определенных, неопределенных, только обозначенных или совсем не имеющих признаков.

Я уже говорил о том, что система *йоги* целиком построена на философии *санкхьи*, теперь же я хочу напомнить вам космологию *санкхьи*. Согласно *санкхье*, природа есть и материальная, и действующая причина вселенной. В природе существуют три разновидности материалов: *саттва*, *раджас* и *тамас*. *Тамас* — все то, что темно, невежественно и малоподвижно, *раджас* — это действие, а *саттва* — уравновешенность и свет. До акта творения природа пребывала в состоянии *авьякта* — нерасчлененности, неопределенности, где все три материала были равномерно перемешаны. Затем их равновесие нарушается, три материала начинают смешиваться в различных конфигурациях, в результате чего возникает вселенная. Три материала наличествуют и в каждом из нас. Когда верх берет *саттва*, появляется знание, когда *раджас* — доминирует активность, *тамас* же несет с собой мрак, распушенность, лень и невежество. Согласно теории *санкхьи* наивысшим проявлением природы, состоящей из всех трех материалов, является *махат* — вселенский интеллект, частицей которого является интеллект отдельного человека. Философы *санкхьи* проводят четкое различие между функцией *манаса* — ума и *буддхи* — интеллекта: задача ума — простой сбор и доставка информации *буддхи*, интеллекту, личному *махату*, определяющему ее. *Махат* — источник эгоизма, который, в свою очередь, есть источник всех тонких материалов. Тонкие материалы, соединяясь, составляют грубые материалы во внешнем мире. Философия *санкхьи* утверждает, что все — от интеллекта до обломка камня — является продуктом единой материи, и различия только в тонкости или грубости состояния материи. Тонкие материалы — это причи-

³⁸ Источник нам не известен.

на, грубые — следствие. Вне природы существует один *пуруша*, который нематериален. *Пуруша* не схож ни с чем иным: ни с *буддхи*, ни с умом, ни с тонкими частицами, *танматрами*, ни с грубыми материалами. Он полностью отделен, полностью отличен по своей натуре и, не являясь результатом сочетаний, должен быть бессмертен. Что не составилось из частей, не может умереть. Число *пуруш*, или душ, не имеет предела.

Теперь нам легче понять текст, гласящий, что качества могут быть определенными, неопределенными, едва обозначенными или совсем не иметь признаков. Под «определенными» имеются в виду грубые элементы, воспринимаемые нами. Под «неопределенными» — очень тонкие материалы, *танматры*, которые обычный человек воспринять не может. Однако, говорит Патанджали, человек, упражняясь в *йоге*, развивает свои восприятия, и через некоторое время они делаются настолько тонкими, что он может видеть *танматры*. Например, все вы слышали, что каждый человек испускает свечение, его испускают и другие живые существа, *йог* же видит это свечение. Мы с вами не видим, хотя постоянно излучаем тончайшие *танматры*, как цветок — частицы, позволяющие нам уловить его запах. Мы постоянно излучаем в атмосферу массу добра и зла, и, куда бы мы ни пошли, они присутствуют в атмосфере. Вот почему человек неосознанно пришел к мысли о необходимости храмов и церквей. Зачем для поклонения Богу нужны церкви? Разве Ему нельзя поклоняться где угодно? Человек обнаружил, хотя мог и не понимать причин этого, что те места, где люди молятся, наполняются добрыми *танматрами*. Люди приходят в такие места каждый день, и чем больше они ходят, тем святее делаются и они, и это место. Даже если является человек, в котором мало *саттвы*, он находится под воздействием места, и в нем добавляется *саттвы*. В этом значении храмов, церквей и иных святых мест, однако надо помнить, что святость их — от святости людей, их посещающих. Беда человека в том, что он склонен ставить телегу перед лошастью; человек сам наполняет храм святостью, а потом причина превращается в следствие, и человек, пришедший в храм, черпает оттуда святость. Если бы ходили в храм одни плохие люди, храм скоро стал бы не лучше других мест. Храм — не здание, а люди в нем, о чем мы часто забываем. Вот почему мудрецы и люди святой жизни, исполненные *саттвы*, могут излучать ее и оказывать огромное влияние на все, что окружает их. Человек способен достигнуть такой чистоты, что она станет почти осязаемой, и всякий, кто приблизится к такому человеку, тоже очистится.

Под «только обозначенным» имеется в виду интеллект, *буддхи*, как первое проявление природы, за которым следуют все остальные. И, наконец, «не имеющее признаков». По этому поводу существует большое расхождение между современной наукой и всеми религиями. Все религии утверждают, что вселенную рождает дух. Теория Бога, в ее психологическом смысле, оставляя в стороне различные представления о нем, заключается в том, что начало сотворения есть дух, а затем уже идет материя; современные философы стоят на другой точке зрения и считают, что дух появляется в последнюю очередь. Существа, не наделенные разумом, постепенно эволюционируют до животных, животные эволюционируют до человека. Иными словами, не вселенский ум порождает все, а, напротив, ум появляется в последнюю очередь. Хотя положения науки и религии кажутся полярно противоположными, на самом деле оба верны. Возьмите бесконечную серию: А — В — А — В — А — В и т. д. Возникает вопрос, что здесь первое, А или В? Если серию расположить как А — В, то на первом месте окажется А, но при расположении В — А на первое место выходит В. Все зависит от подхода. Ум модифицируется и переходит в материю, материя вновь становится умом, и этот процесс продолжается. Философия *санкхьи*, как и все религии, ставит на первое место ум, наука — материю, но речь все равно идет об одном и том же. Однако индийская философия идет дальше, за пределы и ума, и материи, находя *пурушу* — душу, по отношению к которой ум наделен всего лишь отраженным светом.

20. Только сознание способно видеть, оно чисто, но его видение окрашено интеллектом.

Это опять философия *санкхьи*. Мы уже знаем из этой философии, что природа включает в себя все — от самых примитивных форм жизни до интеллекта, вне природы существуют только души, не имеющие природных качеств. В таком случае как может душа радоваться или тосковать? Посредством отражения природы. Если поставить перед чистым кристаллом красный цветок, кристалл окрасится его цветом. Так и душа — радость или тоска отражаются в ней. Сама душа не имеет цвета. Она существует вне природы, природа — одно, а душа — нечто совсем другое. Философы *санкхьи* считают, что интеллект — это составная часть организма, которая проходит свои подъемы и спады, меняется вместе с организмом и по характеру мало чем отличается от остального организма. Интеллект соотносится с телом как тело с ногтем, ноготь тоже часть тела, но его можно сто раз остричь, а тело будет продолжать жить. К тому же интеллект живет долго, и «остриженное» тело не прекращает его жизнь. Но бессмертным интеллект не может быть. Не может быть бессмертным то, что подвержено переменам. Интеллект есть производное, что само по себе говорит о существовании чего-то еще. Интеллект не может быть свободен, все, связанное с материей, ограничено рамками природы, а следовательно, подчинено ей. Кто свободен? Свобода возможна только вне причинно-следственных связей. Если вы мне скажете, что идея свободы есть заблуждение, я на это отвечу, что идея подчиненности есть также заблуждение. Обе идеи проникают в наше сознание, они либо вместе живут в нем, либо вместе исчезают, ибо они есть наши представления о подчиненности и свободе. Если нам приходит в голову пройти сквозь стену и мы наблюдаем себе шишку на лбу, мы видим, что ограничены стеной. Но мы также знаем, что обладаем волей и что воля способна сокрушить любую стену. Иными словами, мы на каждом шагу сталкиваемся с представлениями, противоречащими друг другу. Нам нужно верить, что мы свободны, но каждый наш шаг доказывает противное. Если неверно

одно, то и другое должно быть заблуждением, если справедливо одно, то это должно относиться и к другому, поскольку основа и того и другого — наше сознание.

Йог утверждает, что справедливо и то и другое; мы подчинены в пределах интеллекта, мы свободны в беспредельности души. Подлинная натура человека — душа, *пуруша*, и существует душа вне всех законов причинности. Свобода души просачивается сквозь все слои материи в ее многообразных формах, таких, как интеллект, ум и т. д. Сквозь все пробивается ее свет. У интеллекта нет собственного света. Каждому органу восприятия соответствует свой центр в мозгу, свой центр на каждый орган. Каким же образом гармонизируются восприятия? Каким образом они сходятся в единство? Если бы это делал мозг, видимо, необходим был бы единый центр для глаз, носа, ушей и прочего, но мы знаем, что центров много. Ведь человек способен и видеть, и одновременно слышать, значит, интеллект должен обладать способностью соединять восприятия. Интеллект связан с мозгом, но за самим интеллектом стоит *пуруша*, и именно там соединяются различные ощущения и восприятия, становясь единым целым. Сама душа и есть тот центр, который все сводит вместе. Душа свободна, и ее свобода подсказывает нам на каждом шагу, что и мы свободны. Мы же ошибочно приписываем эту свободу интеллекту и уму. Стараемся приписать свободу интеллекту, но тут же убеждаемся, что интеллект не свободен, стараемся приписать ее телу, но природа тут же опровергает нас. Отсюда и возникает у нас одновременно чувство свободы и несвободы. *Йог* исследует и то, что свободно, и то, что подчинено, и его невежество исчезает. Он приходит к пониманию, что душа свободна, что она — суть всего знания, которое, преломляясь через *буддхи*, становится интеллектуальным и в этом качестве утрачивает свободу.

21. Природа познаваемого в опыте существует для него [*пуруши*]. У природы нет собственного света. Она может казаться наполненной светом, пока в ней присутствует *пуруша*, но это заимствованный свет, как отраженный свет луны. Согласно *йоге*, все проявления природы вызываются самой природой с одной-единственной целью: для освобождения *пуруши*.

22. Исчезнувшая для того, кто достиг цели, она не исчезает для других. Вся деятельность природы предназначена для того, чтобы душа познала свою отъединенность от природы. Природа утрачивает притягательность для души, познавшей это. Однако природа исчезает полностью лишь для человека, достигшего свободы. Для несчетного множества других природа действует как прежде.

23. Соединение — причина реализации обеих сил, природы и ее Господина. Здесь говорится о том, что силы природы и души проявляются, когда они соединены. После этого все проявления отбрасываются. Причиной соединения является невежество. Мы изо дня в день видим, что причина страданий и радости в отождествлении себя с телом. Если я совершенно уверен, что я не тождествен моему телу, я не должен обращать внимания на жару, холод и прочее. Мое тело — сочетание многих вещей. Нам только кажется, будто у меня — одно тело, у вас — другое, у солнца — третье. Вселенная — это океан вещества, в котором вы — название одной частички, я — другой, солнце — еще одной. Мы знаем, что вещество непрестанно изменяется, и то, что сегодня входит в состав солнца, может завтра стать частью наших тел.

24. Причина этого есть невежество.

По невежеству мы отождествили себя с определенным телом, тем самым, открыв себя для страдания. Представление о том, что человек тождествен своему телу, есть просто предрассудок, но этот предрассудок делает нас и счастливыми, и несчастными. Предрассудок, порожденный невежеством, заставляет нас испытывать тепло, холод, удовольствие или боль. Мы должны стать выше этого, и *йога* учит нас тому, как это сделать. Известно, что человек в определенном психическом состоянии может гореть, не ощущая боли. Трудность заключается в том, что наш ум то вздымается волной, то затихает. Если же при помощи *йоги* мы научимся управлять собой, мы можем постоянно отделять душу от тела.

25. При отсутствии этого [невежества] отсутствует и соединение, которого следует избегать, в этом независимость видящего.

Согласно философии *йоги*, душа соединяется с природой из-за невежества. Наша цель — избавиться от подчинения природе, это конечная цель любой религии. Всякая душа потенциально божественна, задача заключается в том, чтобы проявить в себе божественность, подчинив своей воле природу внутри и вне человека. Добейтесь этого трудом, молитвой, психическим контролем, философскими умозаключениями — одним из этих способов или сразу несколькими, — и вы освободитесь. В этом единственный смысл религии. Все остальное вторично: доктрины, догмы, обряды, книги, храмы. *Йог* пытается достичь этой цели, используя психический контроль. Пока мы не освободимся от природы, мы рабы, мы идем, куда она прикажет. *Йог* же говорит, что управляющий своим умом управляет и природой. Внутренняя природа человека куда выше, чем природа, окружающая его, с ней куда труднее справиться, куда труднее взять под контроль. Именно поэтому тот, кто покорил внутреннюю природу, правит всей вселенной, а она служит ему. *Раджа-йога* предлагает методы для достижения этой власти. Для этого требуется овладеть силами более высокими, нежели те, что известны нам в физической природе. Тело есть просто внешняя оболочка ума, но они не столь уж отличны друг от друга, их можно сравнить с устрицей и ракушкой. Это два аспекта одного и того же: устрица впитывает вещество извне и производит из него свою ракушку. Таким же образом тонкие внутренние силы, составляющие в целом ум, впитывают извне грубую материю и создают из нее внешнюю оболочку — тело. Если человек

умеет управлять своим внутренним миром, ему очень легко подчинить себе и мир внешний. Да и сами силы в принципе не отличаются друг от друга, не то что какие-то из них физические, а какие-то психические. Физические силы являются грубой формой тонких сил, также и сам физический мир есть не что иное, как грубое проявление мира тонкого.

26. Способом избавления от невежества является постоянное упражнение в различении.

Вот это и есть настоящая цель упражнений — научиться различать подлинное и мнимое, зная, что *пуруша* существует вне природы, что душа не есть ни материя, ни ум, что, будучи внеприродной, она не подвержена изменениям. Изменяется только природа, составляясь и пересоставляясь в различные сочетания, непрестанно распадающиеся. Научившись путем постоянных упражнений отличать истинное от неистинного, мы избавляемся от невежества, и *пуруша* проявляет свою настоящую светоносную суть — всезнание, всемогущество, вездесущность.

27. Его знание — семеричная вершина.

Когда приходит такого рода знание, оно приходит как бы семью ступенями — одна за другой. Первая ступень — мы знаем, что начинаем получать знание. Ум перестает испытывать неудовлетворенность, ведь, ощущая потребность в знании, мы начинаем метаться в поисках его, не обнаружив же, мучаемся от неудовлетворенности и принимаемся за новые поиски. Поиски ничего не дают, пока мы не догадываемся, что знание — внутри нас и никто, кроме нас самих, не поможет нам найти его. Учась различать подлинное и мнимое, мы приходим к состоянию, когда неудовлетворенность исчезает, что является первым признаком нашего приближения к истине. Возникает уверенность в том, что мы нашли истину, что ни чем иным, как истиной, найденное нами быть не может. Тут мы можем сказать себе, что встает солнце, что брезжит утро, и, набравшись отваги, мы должны настойчиво продвигаться к цели. Вторая ступень — отсутствие всякого страдания. Ничто во вселенной, ни в нашем внутреннем мире, ни в том, что окружает нас, не может причинить нам страдание. Третья ступень — постижение полноты знания. Мы становимся всеведущи. Четвертая ступень — через различение истинного и неистинного мы приходим к освобождению от чувства долга. Затем наступает то, что называется освобождением *читты*. Мы осознаем, что все трудности и борения, все смятение ума — все упало, как скатывается с горной вершины вниз камень, чтобы больше никогда не подняться наверх. После этого сама *читта* осознает, что по нашей воле она возвращается назад к первопричине. И наконец, мы обнаруживаем свое тождество с Душой, обнаруживаем, что всегда были одни во всей вселенной, что ни тело, ни ум не имели к нам отношения и, уж конечно, не были с нами соединены. Они действовали сами по себе, а мы, по невежеству, соединили себя с ними. На самом деле мы были и всемогущи, и вездесущи, и вечно благословенны, наше собственное «Я» было так чисто и совершенно, что иного нам и не требовалось. Нам ничего не требовалось для счастья, ибо мы сами и есть счастье. Мы обнаружим, что это знание не зависит ни от чего, нет ничего во всей вселенной, не освещенного нашим знанием. И это будет последняя ступень, йог обретет мир и равновесие, он больше никогда не испытает боль, больше никогда не обманется, больше никогда страдание не коснется его. Он узнает, что навеки благословен, совершенен, всемогущ.

28. Когда происходит очищение благодаря упражнению в различных видах йогической практики, знание освещает различие между истинным и неистинным.

Теперь мы говорим о практическом знании, поскольку то, о чем шла речь до сих пор, настолько возвышенно, что нам до этого далеко. Тем не менее, это идеал. Прежде всего, необходимо научиться физическому и психическому контролю над собой, укрепиться в стремлении к идеалу. Когда идеал известен, остается только упражняться в методе его достижения.

29. *Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи* — вот восемь ступеней йоги.

30. *Яма* — это неубиение, правдивость, непосягательство на чужое, воздержание и отказ от даров.

Человек, желающий стать совершенным *йогом*, должен отказаться от половой жизни. Душа бесполо, зачем же унижать ее мыслями о половой жизни? Позднее мы лучше поймем, почему необходимо отказаться от этого. На ум человека, принимающего дары, воздействует ум дарителя, а это подвергает опасности принимающего. Принятие даров способно повлиять на независимость мышления, привести к порабощению. Поэтому не принимайте даров.

31. Эти великие обеты не зависят от времени, места, цели и кастовых правил. Каждый — мужчина, женщина, ребенок, — где бы он ни жил, кем бы ни был, должен следовать этим правилам: не убивать, говорить правду, не воровать, сохранять чистоту, не принимать дары.

32. *Нияма* — это очищение себя внутри и снаружи, удовлетворенность, аскетизм, прилежание и почитание Бога.

Тело должно быть чистым, неряшливый человек никогда не станет *йогом*. Но необходимо и внутреннее очищение, которое достигается соблюдением добродетелей, названных далее. Конечно, внутренняя чистота важнее внешней, но нужно очищать себя и внутренне, и наружно, хотя наружная чистота без внутренней ничего не дает.

33. Отринуть мысли, чуждые *йоге*, можно при помощи мыслей иного направления.

Так человек укрепляет себя в добродетелях, перечисленных выше. Например, если вас окатывает волной ярости, как подавить в себе это чувство? Направив против него другую волну. Думайте о любви. Бывает, жена поссорится с мужем и злится на него, а тут вбегает ребенок, женщина целует его, и волна любви к ребенку перекрывает злость на мужа. Новая волна накрывает собой старую, любовь против злости. Подобным же образом, если возникает соблазн

поживиться чужим, думайте об обратном, если захочется принять дар, думайте о чем-то другом.

34. Несовместимыми с *йогой* являются убийство, лживость и прочее, независимо от того, свершилось ли само деяние, поощрялось или одобрялось из корыстолюбия, злобы или невежества. Мало ли деяние, не очень значительно или велико, оно все равно ведет к беспредельному страданию и невежеству. Таков способ подавлять дурные помыслы мыслями о другом.

Говорю ли я неправду, заставляю говорить неправду другого или одобряю чужую ложь — все это в равной степени дурно. Сколь невинной ни была бы ложь, она все же остается ложью. Всякий дурной помысел получит воздаяние, каждая злобная мысль, если даже она пришла вам в голову в пещере, закрытой со всех сторон, уже не исчезнет, и настанет день, когда она с огромной силой вернется к вам же в форме страдания. Если вы несете ненависть и ревность, они тысячекратно скажутся на вас же, и нет силы, способной помешать этому. Что вы привели в действие, то возвратится к вам. Постоянная мысль об этом остановит вас от совершения злых дел.

35. Перед тем, кто блюдет обет не убивать, другие укрощают свою враждебность.

Если человек действительно проникся стремлением никому не причинять вреда, то даже хищные животные смиряются перед ним. Тигр может спокойно играть с ягнком в присутствии *йога*. Это есть лучшее доказательство того, что идея ненасилия прочно укоренилась в вас.

36. Укрепившись в правдивости, *йог* обретает силу получать для себя и других плоды труда без труда.

Укрепившись в правдивости, человек уже не может сказать неправду, даже во сне. Он правдив в помысле, слове, деянии, и все, что он изречет, будет правдой. Он может сказать: «Будь благословен», и тот, кому это сказано, будет благословен. Он может велеть больному: «Выздоровей», и тот сразу поправится.

37. Соблюдая обет «не укради», *йог* получает все богатства.

Чем больше старается человек убежать от природы, тем упорнее она следует за ним. Когда же человек перестает обращать на нее внимание, она делается его рабой.

38. Соблюдение обета воздержания наделяет энергией.

Чистый мозг обладает гигантской энергией и огромной силой воли. Без воздержания не может быть духовной силы. Воздержание дает человеку силы оказывать воздействие на других. Духовные учителя человечества всегда были весьма воздержанны, это давало им силы. Вот почему *йог* обязан соблюдать обет воздержания.

39. Укрепившийся в неприятии даров вспоминает свои прошедшие жизни.

Когда человек не принимает даров, он не попадает в зависимость от других, он сохраняет самостоятельность и свободу. Ум его очищается. С каждым же принятым даром человек рискует получить и зло из ума дарителя. Отказом от даров человек достигает большой чистоты, и первое, что она дает ему, — это способность вспомнить прошлые жизни. Только после этого *йог* по-настоящему укрепляется в стремлении к идеалу. Теперь, вспомнив, сколько раз рождался и умирал, он решает, что на сей раз должен освободиться, что он не будет просто существовать и быть рабом природы.

40. Привычка к поддержанию внутренней и наружной чистоты вызывает отвращение к собственному телу и нежелание соприкасаться с другими.

После достижения подлинной чистоты тела, как изнутри, так и снаружи, возникает пренебрежение к нему, и у человека пропадает желание заботиться о теле. Лицо, которое другие считают прекрасным, *йогу* покажется грубым, если оно не освещено духом. Напротив, ему кажется божественным обыкновеннейший облик, когда он осиян духовностью. Привязанность к телесному есть величайшее проклятие человеческой жизни, поэтому первый признак того, что человек очистился, проявляется в его нежелании рассматривать людей как их тела. Одна только чистота помогает нам избавиться от идеи тела.

41. Потом наступает очищение *самтвы*, бодрость ума, способность к сосредоточению, подчинение себе органов тела и готовность к познанию Души.

Постоянное самоочищение наполняет человека *самтвой*, ум делается сосредоточенным и бодрым. Веселость и бодрость — первые признаки того, что человек становится религиозным. Если человек мрачен, то мрачность может быть вызвана и расстройством желудка, но все равно он не религиозен. Приятные ощущения — это сама природа *самтвы*. Человеку, наполненному *самтвой*, все приятно, так что, испытав это чувство, знайте — вы продвинулись по пути *йоги*. Все страдание связано с *тамасом*, а потому нужно стараться освободиться от него, мрачность — один из результатов *тамаса*. *Йогом* может быть только тот, кто силен, крепок, молод, здоров и отважен. Для *йога* все блаженство, его радует каждое человеческое лицо. Это признак добродетельного человека. Страдание причиняет только грех, и ничто иное. Какое право вы имеете ходить с мрачным лицом? Это ведь ужасно. Если вы проснулись в дурном настроении, не выходите из дому в этот день, не показывайтесь на люди. Какое право вы имеете нести в мир болезнь? Возьмите верх над своим умом, это даст вам власть над всем телом, и не вы будете рабом этой машины, а она подчинится вам. И тогда машина не только перестанет тянуть Душу вниз, но станет ее лучшей помощницей.

42. Удовлетворенность дает величайшее счастье.

43. Аскетизм укрепляет силы органов чувств и тела путем их очищения.

Плоды аскетизма появляются сразу, иногда улучшается зрение, иногда появляется способность слышать на большом расстоянии и многое другое.

44. Повторением *мантры* реализуется избранное божество.

Чем выше существо, к которому вы устремлены, тем труднее упражнения.

45. Полным преданием себя воле *Ишвары* достигается состояние *самадхи*.

Самадхи достигает совершенства, когда человек отрешен от всего, кроме Бога.

46. Поза должна быть прочной и приятной.

Теперь поговорим о позе, об *асане*. Не научившись принимать правильную позу, нельзя заниматься ни дыхательными, ни другими упражнениями. Прочность позы означает, что, приняв ее, человек должен полностью перестать ощущать собственное тело. Обычно стоит присесть на несколько минут, как что-то начинает мешать телу, преодолев же ощущения конкретного своего тела, человек утрачивает чувство тела вообще. Тогда уже нет ни приятных, ни неприятных ощущений. Вернувшись в прежнее положение, человек чувствует себя хорошо отдохнувшим. Это единственный способ дать телу полный отдых. Научившись держаться в прочной позе, можно правильно выполнять упражнения, потому что, пока тело испытывает неудобства, нервы тоже не могут успокоиться, а это мешает сосредоточенности ума.

47. Поза делается прочной и приятной ограничением естественной склонности [к подвижности] и сосредоточением на мысли о безграничном.

Можно сделать позу более устойчивой, размышляя о бесконечности. Мы не в силах представить себе абсолютную бесконечность, но можем думать о бескрайнем небе.

48. Принятие правильной позы устраняет помехи двойственностей.

Двойственности, пары противоположностей, такие, как добро и зло, тепло и холод и т. д., не будут вам мешать.

49. За этим следует регулирование вдохов и выдохов.

Научившись принимать правильную позу, можно перейти к прерыванию и контролированию движения *праны*. Таким образом, мы приступаем к *пранаяме*, к управлению жизненными силами тела. Хотя слово «*прана*» обычно переводится как «дыхание», это не дыхание. *Праной* называется вся космическая энергия, а значит, и та энергия, которая есть в каждом живом организме. Наглядней всего ее присутствие проявляется в дыхательных движениях. Эти движения вызваны *праной*, заставляющей легкие втягивать воздух, и именно их призваны контролировать упражнения *пранаямы*. Легче всего начинать управлять *праной* через дыхательный контроль.

50. Упражнения могут быть или внешними, или внутренними, или неподвижными, различными по месту, времени и числу, долгими или краткими.

Движения *пранаямы* бывают трех видов: вдох, выдох и задержка воздуха либо в легких, либо вне их. Движения могут меняться в зависимости от места и времени, то есть от того, в какой части организма задерживается *прана* и на какое время. Мы должны знать, сколько секунд необходимо тратить на одно движение, сколько на другое. Результатом *пранаямы* будет *уддхата*, пробуждение Кундалины.

51. И четвертое — сдерживание *праны* путем сосредоточения на объекте внутри или снаружи.

Это четвертое движение *пранаямы*, при котором *кумбхака* — остановка дыхания — путем долгой практики сочетается с сосредоточением. В других трех движениях сосредоточение не предусмотрено.

52. Этим путем уменьшается сокрытие света *читты*. *Читта* по своей природе содержит в себе все знание. Его несут частички *саттвы*, но их закрывают *раджас* и *тамас*. Упражнения *пранаямы* способствуют их удалению.

53. Теперь ум готов к *дхаране*.

После удаления того, что скрывало собой знание, мы готовы сосредоточить свой ум.

54. Органы восприятия обращаются вовнутрь, когда привлечены не к объектам, а к формам *читты*.

Органы суть различные состояния ума как субстрата мысли. Я вижу книгу, форму, но она связана не с книгой, а с умом. Нечто вне меня вызывает образ во мне. Настоящий образ рождается в *читте*. Органы восприятия отождествляют себя и принимают образ любого объекта. Если удержать ум как субстрат мысли от создания образов, он будет спокоен. Это и называется *пратьяхарой*.

55. Так достигается полное подчинение органов.

Когда йог мешает органам восприятия принимать формы внешних объектов и заставляет их соединиться с умом как субстратом мысли, он полностью подчиняет себе эти органы. Если подчинены органы восприятия, то в подчинении оказывается и каждый нерв, и каждая мышца, поскольку органы являются центрами ощущений, а также действий. Таким образом, *йог* управляет и своими ощущениями, и движениями своего тела. Только тогда он испытывает радость оттого, что рожден, только тогда он имеет право сказать: я благословен тем, что родился на свет. Ибо, управляя своим телом, мы начинаем понимать, как оно прекрасно.

Глава III

СИЛЫ

Мы переходим к главе, в которой описываются различные силы *йоги*.

1. *Дхарана* — сосредоточение ума на определенном объекте.

Дхарана (сосредоточенность) — это когда ум концентрируется на определенном объекте либо внутри нас, либо вне нас.

2. Установление непрерывного потока знания об этом объекте — это уже *дхьяна*.

Внимание ума направляется на один определенный объект, сосредоточивается на одной точке, скажем, на макушке, на сердце и т. д. Состояние, при котором ум воспринимает ощущения только через избранную точку, и только через нее, — *дхарана*; если же это состояние удается сохранять в течение некоторого времени, тогда это *дхьяна*, или медитация.

3. Когда разум, отрешаясь от форм, сосредоточен только на сути, наступает состояние *самадхи*.

Самадхи наступает, когда сосредоточенный ум перестает воспринимать оболочки, внешние формы объектов. Представим себе, что я сосредоточиваюсь на книге и постепенно углубляюсь настолько, что, перестав замечать внешнюю форму, воспринимаю только суть, не выраженную через форму. Это состояние сосредоточенности, *дхьяны*, уже называется *самадхи*.

4. Три разновидности сосредоточения, пройденные одна за другой, называются *самьяма*.

Когда человек может направить все внимание на определенный объект и задержаться на нем, а затем отделить суть объекта от его формы, то весь этот процесс в целом носит название *самьямы*. *Дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* следуют друг за другом так, что составляют один процесс. В результате исчезает форма объекта и ум запечатлевает только его суть.

5. Благодаря овладению *самьямой* приходит свет знания.

Человек, освоивший *самьяму*, получает власть над всеми силами, а это — великий инструмент *йога*. Объекты познания конечны и могут быть разделены на менее грубые, более грубые и совсем грубые, равно как на менее тонкие, более тонкие, совсем тонкие и т. д. Следует сначала практиковать *самьяму* на объектах грубых, с тем чтобы по мере накопления опыта и знания о грубой материи переходить ко все более тонким вещам.

6. Это следует делать постепенно.

В этом состоит предупреждение: не нужно пытаться ускорять процесс.

7. Три стадии данного процесса больше обращены внутрь, нежели предшествовавшие им.

Предшествовали им *прадьяхара*, *пранаяма*, *асана*, *яма* и *нияма*, которые являются как бы внешними опорами, помогающими войти в состояния сосредоточения: *дхарану*, *дхьяну* и *самадхи*. Освоив их, человек может достичь всезнания и всемогущества, однако это еще не освобождение. Три состояния сосредоточенности не могут сделать ум *нирвикальпа* — неизменяемым, ибо в нем все равно сохраняются семена новых жизней и обретения новых тел. Лишь, когда семена «сожжены», как говорят *йоги*, они утрачивают способность давать жизнь новым росткам, а сил, о которых идет речь, недостаточно для их «сожжения».

8. Но даже они внешни по сравнению с *самадхи* «без семени».

Значит, даже эти силы являются только приближением к *самадхи*, где нет и семени. Освоив их, человек еще не достиг подлинности *самадхи*, он все еще на подступах и для него еще существует видимая вселенная, в которой продолжают действовать эти силы.

8. При подавлении возбужденных впечатлений ума и при включении впечатлений контроля ум, настойчивый в этот момент, достигает модификаций, характеризуемых контролем.

Можно сказать, что на низшей ступени *самадхи* изменчивость ума берется под контроль, однако далеко не полностью, ибо он сохраняет склонность к изменчивости. Если в уме возникают волны, побуждающие его тяготеть к внешнему миру через органы чувств, а йог старается контролировать это, то ведь контроль тоже изменяет ум. Одна волна гасится другой, это не подлинное погружение в *самадхи*, при котором утихает все волнение. Но тем не менее это состояние гораздо ближе к *самадхи*, чем к неукротимому бурлению ума.

10. Привычка делает состояние прочным.

Если изо дня в день постоянно упражняться в самоконтроле, то ум легче поддается ему и обретает способность к постоянной сосредоточенности.

11. Воспринимая множество объектов и сосредоточиваясь только на одном, что происходит попеременно, *читта* изменяется и достигает *самадхи*.

Ум вбирает в себя разнообразнейшие объекты, отождествляет себя со множеством вещей — это низший уровень его действия. Существует и более высокий уровень, когда ум воспринимает один-единственный объект, исключая все прочие, результатом чего становится *самадхи*.

12. *Читта* устремляется в одну точку, когда прошлые отпечатки сливаются с настоящими.

Каким образом нам становится известно, что ум вошел в состояние сосредоточения? Исчезает чувство времени. Чем больше времени проходит незамеченным нами, тем глубже сосредоточенность. Мы ведь знаем, как незаметно пролетает время, когда мы зачитываемся хорошей книгой, мы только удивляемся потом. В *самадхи* течение времени замирает в настоящем. Отсюда и определение: когда прошлое и настоящее сливаются и застывают, тогда ум действительно сосредоточен.

13. Это объясняет троичную трансформацию: формы, времени и состояния в материи грубой и тонкой, а также в органах тела.

Преобразованием формы, времени и состояния в уме объясняется и соответствующее преобразование грубой и тонкой материи, а также органов. Представьте себе слиток золота. Его можно преобразовать в браслет. Потом в пару серег. Это — преобразование формы. На это преобразование можно смотреть и под временным углом, как на преобразование во времени. Браслет или серьги могут быть яркими или тусклыми, массивными или тоненькими и т. д. Это и есть преобразование состояния. Ум, вздымаясь волнами (ср. афоризмы 9, 11, 12), преобразуется по форме. Его способность обращаться к прошлому, настоящему или будущему есть преобразование во времени. Впечатления могут с различной силой отпечатываться на нем даже в одно и то же время — это и есть преобразования в состоянии. Методы сосредоточения, о которых шла речь выше, дают *йогу* возможность преобразовывать ум по своей воле, и только таким путем он достигает состояния *самьямы*.

14. Обладает свойствами то, на что воздействуют преобразования прошлые, настоящие и будущие.

Иными словами, свойствами обладает вещество, подверженное влиянию времени и *самскар*, находящееся в процессе постоянных изменений.

15. Последовательность изменений есть причина многообразной эволюции.

16. Практикуя *самьяму* на трех типах преобразований, человек получает знание прошлого и будущего.

Нельзя упускать из внимания первое определение *самьямы*. Что такое *самьяма*? Ум должен войти в состояние, при котором он воспринимает суть объектов, не замечая оболочек, научиться путем долгой практики удерживать в себе эти впечатления, а затем привыкнуть входить вот в это состояние мгновенно. Все это вместе взятое и есть *самьяма*. Тогда, если человек желает знать прошлое и будущее, ему нужно проникнуть с помощью *самьямы* в перемены в *самскарах*, иные из которых действуют сейчас, а другие уже прекратили действие или еще ждут своего времени.

17. Сосредоточившись методом *самьямы* на слове, смысле и знании, которые обычно перемешаны, можно научиться понимать язык животных.

Слово есть внешний сигнал, его смысл — внутренние колебания, идущие в мозг по каналам *индрий*, из мозга же поступает ответная реакция, знание. Все вместе образует восприятие, чувственное восприятие, в котором слово, смысл и знание перемешаны. Я слышу слово: сначала это внешние колебания, потом внутренние, передаваемые уму органом слуха, потом ответ мозга — и я знаю слово. Слово, которое я теперь знаю, состоит из колебаний, ощущения и реакции мозга, воспринятых вместе, однако *йог* умеет разделять их. Научившись этому и сосредоточившись на любом звуке, человек понимает смысл, ради которого звук был произведен, вне зависимости от того, человек это был или животное.

18. Сосредоточение на впечатлениях дает знание прошлой жизни.

Все, что мы переживаем в жизни, возбуждает волны в сознании. Волны постепенно утихают, становясь все менее заметными, но никогда не исчезают совсем. Они остаются в уме почти неприметными, но если мы вызываем новую волну из них, то это уже память. Когда *йогу* удастся сосредоточиться на отпечатках прошлого в уме, он припоминает свои прошлые жизни.

19. Сосредоточение на знаках чужого тела дает знание ума другого человека.

Особые отличия есть на теле каждого, но, когда *йог* сосредоточивается на них, они раскрывают ему природу ума того человека.

20. Но не содержание его, ибо оно не есть в данном случае объект *самьямы*. Сосредоточившись по методу *самьямы* на теле другого, *йог* не узнает содержания его мыслей; для этого потребуется двойное сосредоточение: сначала на телесных знаках, затем на самом уме — тогда перед *йогом* откроется все, что в том происходит.

21. Сосредоточением на форме тела, созданием препятствий восприимчивости для формы и отделения его силы обнаружения по отношению к глазу, тело *йога* становится невидимым.

Йог способен как бы исчезать по собственной воле. Конечно, он не исчезает, а просто перестает быть видимым. Форма тела и тело — не одно и то же. Понятно, что такое можно сделать, только развив в себе силу сосредоточения, способную отделить форму от того, что в ней. *Йог* сосредоточивается на сути, что уменьшает возможность восприятия формы, поскольку формы воспринимаются из-за их соединения с сутью.

22. Подобным образом объясняется и исчезновение произнесенных слов и иные явления.

23. *Карма* бывает двух видов: приносящая плоды скоро и приносящая плоды не скоро. Сосредоточением на этом или на знаках-предвестниках, именуемых *аришта*, *йоги* узнают, когда они оставят свои тела.

Когда *йог* сосредоточивается на собственной *карме*, на отпечатках в уме, действующих в настоящее время, равно как и на тех, которым еще предстоит действовать, он узнает по вторым, сколько ему осталось существовать в этом теле. Ему становится известен и день, и час, и минута его смерти. Индусы придают большое значение этому знанию, сознанию приближения смерти, ибо «Гита» учит, что мысли в момент расставания с телом в большой степени определяют собой следующую жизнь.

24. Сосредоточением на чувствах дружелюбия, милосердия и т. д. *йог* преуспевает в развитии в себе этих качеств.

25. Сосредоточением на силе слона и других сильных существ *йог* и сам обретает большую силу.

Когда *йогу*, овладевшему *самьямой*, хочется быть сильным, ему достаточно сосредоточиться на силе слона, чтобы достичь такой же. В распоряжении каждого есть неограниченная энергия, нужно только уметь воспользоваться ею. *Йог* же владеет этой наукой.

26. Сосредоточение на Сияющем Свете дает знание тонкого, отдаленного, загороженного препятствиями.

Сосредоточившись на Свете в собственном сердце, *йог* начинает видеть отдаленное, скажем, нечто, происходящее очень далеко или за высокими горами, а также и весьма тонкие объекты.

27. Сосредоточение на Солнце дает знание мира.

28. Сосредоточение на Луне дает знание звезд.

29. Сосредоточение на Полярной звезде дает знание о звездном движении.

30. Сосредоточение на окружности пупка дает знание тела.

31. Сосредоточение на ямке под горлом прекращает ощущение голода. Как бы ни был голоден человек, если он освоил *самьяму*, при сосредоточении на ямке под горлом чувство голода пропадет.

32. Сосредоточение на нерве, именуемом *курма*, способствует устойчивости тела.

Когда оно практикуется, тело не испытывает никакого беспокойства.

33. Сосредоточение на свечении, излучаемом макушкой, позволяет увидеть *сиддхов*.

Сиддхи — это существа, которые иерархически располагаются чуть повыше призраков. *Йог* может увидеть их, сосредоточившись на собственной макушке. В данном случае слово *сиддха* не означает людей, достигших освобождения, хотя оно часто употребляется в этом значении.

34. Сила же *пратибхи* дает всеведение.

Человеку, обладающему силой *пратибхи*, — чистотой, приводящей к мгновенному просветлению, — не нужно никакое сосредоточение. Восхождение к высокому уровню *пратибхи* дает ему просветление. Он видит все и понимает все. Ему незачем упражняться в сосредоточении, ему все дается естественным путем.

35. В сердце — знание ума многих людей.

36. Наслаждение исходит из неразличения души и *саттвы*, которые полностью отличны друг от друга, ибо действия *саттвы* предназначены для души. Сосредоточение на душе открывает знание *пуруши*.

Все действие *саттвы*, светоносного и счастливого проявления *пракрити*, природы, предназначено для души. *Саттва*, свободная от эгоизма и осиянная чистым сознанием *пуруши*, именуется «сосредоточенной в себе», ибо в этом состоянии она не зависит ни от каких связей.

37. Отсюда возникает сила *пратибхи* и необыкновенные слух, осязание, зрение, вкус и обоняние.

38. Это — препятствия для *самадхи*, но в земном состоянии они являются силами.

Йог познает земные наслаждения, соединяя *пурушу* и ум. Если он желает сосредоточиться на их различии, на различии природы и души, он достигает знания *пуруши*. Это знание включает в себя различие, а оно дает ему просветление, *пратибху*. Однако эти силы становятся помехой на пути к высочайшей цели, к познанию души во всей ее чистоте и к ее освобождению. Эти силы как бы находятся на полдороге, отрешившись от них, *йог* достигает наибольшего. Если же он поддается соблазну обрести эти силы, дальше ему не продвинуться.

39. Когда ослабевает подчинение *читты*, *йог* своим знанием каналов действия [нервов] может вступить в чужое тело.

Йог может войти в мертвое тело, заставить его встать и двигаться, даже если сам остается в своем. Он может войти и в живое чужое тело, управлять его умом и органами и в течение некоторого времени действовать через чужое тело. Так поступает *йог*, приближающийся к различению *пуруши* и природы. Желая войти в чужое тело, он сосредоточивается по методу *самьямы*, ибо, согласно философии *йоги*, вездесуща не только его душа, но и его ум — частичка ума универсального. Однако он способен действовать только через нервные каналы этого тела, хотя, ослабив их путы, он может действовать и через весь организм.

40. Подчинив себе нервное течение, именуемое *удана*, *йог* не утонет ни в воде, ни в болоте, он может ступать по колючкам и многое другое, он может умереть по собственной воле.

Удана — название нервного течения, которое управляет легкими и верхней частью тела. Подчинив его себе, человек становится очень легким по весу. Он не тонет в воде, он может ходить по колючкам или лезвиям мечей, он не горит в огне и может расстаться со своим телом, когда пожелает.

41. Подчинивший себе нервное течение *самана* окружает себя сиянием.

Его тело испускает свет всякий раз, как он того пожелает.

42. Сосредоточение на связи между ухом и *акашей* дает божественный слух.

Есть *акаша* — эфир, и есть ухо — инструмент. Сосредоточившись на связи между ними, *йог* обретает необыкновенный слух, он начинает слышать все, он слышит любой звук, раздавшийся за много миль.

43. Сосредоточение на связи между *акашей* и телом, когда тело представляется легким как пух, дает *йогу* возможность подниматься в небо.

Акаша — это материал человеческого тела; тело просто одна из разновидностей *акаши*. Сосредоточившись на эфирном материале собственного тела и придав ему легкость *акаши*, *йог* может летать по воздуху.

44. Сосредоточение на «подлинных изменениях» ума вне тела, на том, что называется великой бестелесностью, помогает снять покровы со света.

Наш ум по глупости считает, будто действует внутри тела. Но если ум вездесущ, то почему я должен быть скован только одной нервной системой и ограничивать мое «Я» одним моим телом? Мне в этом нет нужды. *Йог* желает везде ощущать свое «Я». Те психические волны, которые при отсутствии эгоизма возникают в теле, называются «подлинными изменениями» или «великой бестелесностью». Сумев сосредоточиться на этих изменениях, он видит, как спадают покровы со света и исчезают мрак и невежество. Теперь все представляется *йогу* исполненным знания.

45. Сосредоточение на грубых и тонких формах элементов, на их основных свойствах, на взаимодействии в них разных *гун*, на их влиянии на опыт, накапливаемый душой, дает власть над элементами.

Йог сосредоточивается методом *самьямы* на элементах, сначала на их грубом, затем на их тонком состоянии. Чаще всего такого рода *самьяма* практикуется буддистами. Взяв комоч глины, они сосредоточиваются на нем и постепенно начинают различать тонкие элементы, из которых состоит глина. Познав все тонкие элементы, они получают власть над ними.

46. Отсюда возникает способность уменьшаться в размерах и прочие способности, «прославление тела» и неразрушимость его качеств.

Это означает, что *йог* овладел восемью силами. По желанию он способен уменьшаться до размеров частицы или стать громадным, как гора, тяжелым, как земля, или легким, как воздух. Он может сделать все, что захочет, может властвовать надо всем, может завоевать все на свете и так далее. Лев прильнет, как ягненок, к его ногам, любое его желание сразу исполнится.

47. «Прославление тела» есть красота, правильное телосложение, сила и прочность.

Тело становится неразрушимым, ему ничто не может повредить, оно будет жить столько, сколько пожелает *йог*. «Сломав стержень времени, он живет во вселенной со своим телом»³⁹. В Ведах сказано, что такой человек уже не знает болезней, боли, смерти.

48. Сосредоточение на объективности и просветляющей силе органов чувств, на эгоизме, на взаимодействии трех *гун* и их значении для накопления душой опыта дает власть над органами тела.

Воспринимаемая объекты, находящиеся вне нас, органы чувств как бы покидают свое место в уме и устремляются к объектам. Результатом этого становится знание. Эгоизм также играет роль в этом процессе. Сосредоточившись на действиях органов чувств, *йог* постепенно подчиняет их себе. Возьмите любое, что вы видите или ощущаете, например книгу. Сначала сосредоточьтесь на ней, затем на знании того, что объект имеет форму книги, затем на «Я», видящем книгу, и так далее. Упражняясь таким образом, можно подчинить себе органы чувств, все органы тела.

49. Тогда тело приобретает способность двигаться со скоростью мысли, использовать органы чувств вне себя и подчинять себе природу.

Как власть над элементами создает «прославленное тело», так власть над органами тела открывает все эти возможности.

50. Сосредоточение на различии между *саттвой* и *пурушей* дает всемогущество и всеведение.

После подчинения себе природы, когда осознано различие между *пурушей* и природой, установлено, что *пуруша* не подвержен тлению, чист и совершенен, тогда человек обретает всеведение и всемогущество.

51. Отрешение даже от этих возможностей уничтожает само семя зла, что открывает путь к *кайвалье*.

Теперь человек один, он независим и свободен. Если он откажется даже от всемогущества и всеведения, для него больше нет соблазнов. *Йог*, достигший этих невероятных сил и способностей и отказавшийся от них, стоит уже у цели. Что такое, в конце концов, эти способности? Просто проявления. Они ничем не отличаются от сновидений, даже всемогущество — сон. Он зависит от ума. И понять его можно только в пределах ума, цель же находится за этими пределами.

³⁹ Пересказ Шветашватара-упанишад, II, 12.

52. *Йог* не должен поддаваться соблазну и лести небожителей, опасаясь нового зла.

Есть и другие опасности: боги и небожители могут попытаться соблазнить *йога*, они не желают, чтобы кто-то добился абсолютной свободы. Они так же ревнивы, как мы с вами, а иногда и хуже, поскольку очень боятся потерять свои места. *Йоги*, не достигшие полного совершенства, становятся богами после смерти: вместо того чтобы идти прямым путем, они устремились в переулки, где получили эти силы. Но это значит, что их ожидают новые рождения. Лишь тот, кто достаточно тверд, кто не поддается соблазнам и движется прямо к цели, только он достигает освобождения.

53. Сосредоточение на частице времени, выделенной из времени до и после нее, усиливает способность различать.

Как же нам избежать всего этого — небожителей, небес, удивительных возможностей? Развитием в себе умения различать добро и зло. Для этого и предназначена *самьяма*, которая способствует их различению посредством сосредоточения на частице времени, выделенной из его течения.

54. Это *самьяма* открывает путь к различению и того, что не дифференцировано видом, признаком или местом.

Все наше страдание — от невежества, от неумения отличить истинное от мнимого. Мы все принимаем зло за добро, сон за действительность. Единственная реальность — это душа, а мы забыли ее. Неумение различать и есть причина страдания. Все из-за невежества. Научившись различению, мы обретаем силу, и тогда мы избавляемся от путаных представлений о теле, небесах, богах. Невежество наше из-за того, что мы стремимся проводить различия по видам, признакам, месту. Возьмем корову. Корова отличается от собаки по виду. А чем отличается одна корова от другой? По признакам. Если два предмета совершенно одинаковы, то их различают по месту в пространстве. В случаях же, когда объекты перемешаны настолько, что различение их перестает быть возможным, на помощь приходит *самьяма*. Вершины философии *йоги* основываются на том, что *пуруша* есть чистота, совершенство и единственно простая «цельность» во вселенной. Тело и ум составлены из множества компонентов, хотя мы себя постоянно отождествляем именно с ними. В это заблуждение мы впадаем из-за того, что не умеем различать. Когда же появляется способность различения, человек убеждается, что все в мире составлено из многих компонентов, а следовательно, не может быть *пурушей*.

55. Спасительное знание есть знание различий, одновременно охватывающее все объекты в их многообразии.

Спасительное, ибо оно дает возможность *йогу* пересечь океан рождений и смертей. Это знание охватывает собой всю природу во всех ее состояниях: и грубых, и тонких. При этом знании последовательность восприятий исчезает, все познается одновременно и сразу.

56. Из сходства чистоты *саттвы* и *пуруши* возникает *кайвалья*.

Когда душа осознает, что не зависит ни от чего во всей вселенной, от богов до атомов, тогда наступает состояние *кайвальи* — отъединенности и совершенства. Наступает оно после того, как то, что именовали *саттва* (интеллект), где было смешано и чистое, и нечистое, очищается до совершенства *пуруши* и отражает в себе одну лишь суть чистоты, которая и есть *пуруша*.

Глава IV

НЕЗАВИСИМОСТЬ

1. *Сиддхи* — силы, способности, достигаемые рождением, химическими средствами, силой слова, аскетизмом или сосредоточением.

Бывает иной раз, что человек рождается, обладая *сиддхи*, способностями, приобретенными, разумеется, в минувшие жизни, но плодами их он пользуется в этой жизни. Говорят, что Капила, основоположник философии *санкхья*, родился *сиддхой*, что в дословном переводе значит: «возвысившийся до успеха».

Йоги утверждают, что эти способности могут быть и результатом использования химических средств. Как известно, химия начиналась с алхимии, с поисков философского камня, эликсира бессмертия и прочего. В Индии была секта *расаяна*⁴⁰, члены которой считали, что познание, духовность и религия — все это прекрасно, но человеческое тело является единственным инструментом, через который можно получить к ним доступ. Однако поскольку тело недолговечно, то на достижение цели уходит очень много времени. Допустим, человек желает стать *йогом* или просто стремится к духовности, но едва он успеет приобрести необходимые навыки, как его телу приходит конец. Он берет себе другое тело, начинает снова, тело опять умирает и так далее. На рождения и смерти уходит много времени. Однако, если есть возможность сделать тело прочным и совершенным и избавить его от рождений и смертей, у человека будет гораздо больше времени на духовную жизнь. Итак, члены секты *расаяна* полагали, что начинать надо с укрепления тела, и считали, что его можно сделать бессмертным. Рассуждали они так: если тело производится умом, если верно, что ум — один из каналов бесконечной и неисчерпаемой энергии, то не должно быть предела количеству энергии, которое каждый отдельный ум способен получить извне. Почему нельзя сохранить одно тело на все времена? Сколько бы тел ни использовал каждый человек, он все свои тела производит сам. Как только разрушится это тело, мы должны будем построить следующее. Раз мы это делаем, почему не делать это, оставаясь в нынешнем теле? Теория не содержит в себе противоречий: если для нас возможна жизнь после смерти и создание новых тел, почему невозможно создавать их сразу, не проходя через распад старого тела, а непрерывно заменяя его на новое? Члены секты утверждали, что ртуть и сера таят в себе поразительные силы и препараты, составленные из них, позволяют человеку сохранять свое тело, сколько он пожелает. Другие говорили о средствах, благодаря которым человек может летать по воздуху. Мы обязаны *расаянам* многими из тех лекарств, которыми пользуемся сегодня, в частности, использованием металлов в терапевтических целях. Есть и *йоги*, которые говорят, что многие из учителей древности по сей день живут в своих старых телах. Величайший авторитет *йоги* Патанджали не отрицает этого.

Сила слов. Сочетания священных слов, именуемые *мантрами*, повторяемые при соблюдении определенных условий, обладают силой, которая дает человеку необыкновенные способности. Нас день и ночь окружают чудеса в таком количестве, что мы перестали обращать на них внимание. Нет предела человеческим возможностям, силе слова и силе ума.

Аскетизм. Все религии на свете практикуют воздержание и аскетический образ жизни, однако индусы неизменно доводят до крайности эти религиозные концепции. Можно найти людей, которые всю жизнь держат руки поднятыми, пока руки не отсыхают. Или таких, которые стоят день и ночь, пока не начинают отекают ноги. Если они остаются в живых, то ноги закаменевают в этой позиции и они уже просто не могут ни согнуть их, ни сесть. Я видел однажды человека, давшего обет не опускать рук, и спросил у него, как он себя чувствовал на первых порах. Он сказал, что это была подлинная пытка, он испытывал такую боль, что вынужден был отправиться к реке, где холодная вода принесла ему некоторое облегчение. Через месяц этот человек уже ничего не ощущал.

Таковыми упражнениями можно развить в себе *сиддхи*.

Сосредоточение. Сосредоточение, или *самадхи*, — это и есть *йога*, основное направление этой науки и ее высочайшее средство. Все, что предшествует сосредоточению, вторично и доступа к самому высокому не открывает. *Самадхи* — это средство, с помощью которого человек способен овладеть всем в области психики, морали или духа.

2. Преобразование в иной вид достигается заполнением природы.

Патанджали выдвинул предположение, что необыкновенные способности могут даваться рождением, химиче-

⁴⁰ Под «расаяной» обычно понимается один из разделов Аюрведы (санскр.: наука о долголетию), традиционной индийской медицины. Видимо, секта *расаяна* могла состоять из тех, кто применял это знание на практике, то есть индийских врачей, причисляемых, согласно традиции, к «нечистым» кастам. *Расаяна* играла большую роль уже в ведийскую эпоху: ставилось целью разработать общеукрепляющие и общестимулирующие средства, предотвратить старение организма. Рекомендовались разнообразные диеты, специальные упражнения, требовалось соблюдение душевного покоя, правил нравственного и физического здоровья. Многие члены этой секты были известны как знатоки алхимии и приверженцы тантризма.

скими средствами, аскетизмом. Он признает также, что человеческое тело способно жить сколь угодно долго. Затем Патанджали переходит к следующему: к причинам, по которым человеческое тело может преобразоваться в другую форму жизни. Патанджали говорит, что это происходит путем заполнения природы, что он объясняет далее следующим текстом.

3. Добрые и злые деяния не являются непосредственными причинами превращений в природе, но они действуют как устранители помех ее эволюции — как крестьянин разбивает запруды на пути потока, который после этого устремляется в естественное русло.

Вода для полива уже находится в канале, однако, ее удерживает запруда. Когда крестьянин открывает проток, вода течет по законам гравитации. Таким же образом и потенциал движения, и сила находятся в человеке; совершенство — в самой природе человека, но на пути его естественного проявления есть помехи и преграды. Если преграду устранить, природа хлынет по своему руслу и человек получит силы, которые в нем потенциально были изначально заложены. Те, кого мы зовем плохими, обратятся в святых, как только исчезнут преграды и природа возьмет свое. Природа направляет нас к совершенству, и, в конечном счете, все приводит к нему. Все упражнения, все старания приобщиться к религиозности являются, по сути, разрушительными действиями, направленными на устранение препятствий на пути к совершенству, которое есть природное право человека, его естество.

Эволюционную теорию древних *йогов* легче понять сегодня, в свете новейших научных открытий, но концепция *йогов* все же превосходит современную науку. Называемые последней две причины эволюции — половой отбор и выживание сильнейших — недостаточны. Ведь если представить себе развитие человеческого сообщества до уровня, на котором исчезает соперничество, как за обеспечение средств выживания, так и за обеспечение полового партнера, то, следуя выводам современной науки, можно заключить, что на этом завершится прогресс человечества и род человеческий вымрет. К тому же эта теория вооружает всякого угнетателя доводами для самооправдания. Нет недостатка в людях, даже изображающих из себя философов, готовых уничтожить всех, кто плох или некомпетентен, во имя сохранения человечества, а право судить о людских качествах они, конечно, присваивают себе. Но великий древний философ эволюции Патанджали утверждает, что настоящий секрет развития есть проявление того совершенства, которое изначально заложено в каждом, которое стремится к самовыражению, к уничтожению преград на этом пути. Борьба за выживание и соперничество — не более чем плоды нашего невежества: человек не умеет открыть в себе плотину и дать водам свободно течь. Но напор воды ищет выхода, отсюда вечная тяга к совершенству. Соперничество за жизненные блага или за половое удовлетворение является последствием невежества: сиюминутными, ненужными, избыточными порывами. Пусть не будет больше поводов для соперничества, наше изначально совершенство заставит нас двигаться все дальше, пока совершенным не станет все. Нет резона поэтому верить, будто соперничество — необходимое условие прогресса. Вначале человек был заключен в животное, но вырвался из него, едва только приоткрылась дверь. В человеке заключен бог, закованный в цепи невежества. Бог проявляется в человеке, когда познание сокрушает цепи и решетки.

4. Эгоизм — единственная причина для «сотворенных умов».

Согласно теории *кармы*, мы расплачиваемся за наши добрые и дурные дела, смысл же философии в том, чтобы раскрыть величие человека. Все священные книги воспевают величие человека, величие его души, но тут же напоминают о его *карме*: плодом доброго деяния будет одно, плодом дурного — другое. Возникает вопрос: если хороший или плохой поступок может воздействовать на человеческую душу, то в чем величие души? Дурные дела воздвигают преграду проявлению природы *пуруши*, добрые — устраняют преграды, и величие *пуруши* обнаруживается. Сам же *пуруша* неизменен. Что бы вы ни делали, вы не в силах умалить свое величие, свое собственное естество, ибо душа не поддается воздействиям, воздействовать можно только на покрывало, скрывающее ее совершенство.

Желая побыстрее исчерпать свою *карму*, *йог* создает *кайя-вьюхи*, гроздь тел, через каждое из которых идет эта работа. Эгоизм *йога* наделяет каждое тело «сотворенным умом», в отличие от изначального ума.

5. Хотя каждый из «сотворенных умов» действует на свой лад, они все управляются изначальным умом.

Кайя-вьюха — это гроздь «сотворенных тел», в которых действуют «сотворенные умы». Дело в том, что вещество и ум похожи на кладовые с неисчерпаемым содержимым. Став *йогом*, человек получает доступ к ним. Собственно говоря, человек просто забыл, как пользоваться кладовыми, став же *йогом*, вспомнил. После этого человек может делать, что ему угодно. Материалом для «сотворенных умов» служит то же, из чего состоит макрокосм. Материя и ум есть два разных аспекта одного и того же явления. Материал, из которого *йог* творит умы и тела, — это *асмита*, эгоизм, бытие в тонком состоянии. Получив доступ к природной энергии, *йог* из вещества, известного как эгоизм, может сотворить любое количество тел и умов.

6. Лишь та *читта* свободна от желаний, которая достигла *самадхи*.

У разных людей и умы разные, но выше всех тот, который испытал *самадхи* — совершенное сосредоточение. Человек, развивший в себе определенные способности при помощи медицинских препаратов, или слов, или воздержания, не свободен от желаний. Свободен от всех желаний только тот, кто сосредоточением достиг *самадхи*.

7. У *йога* поступки не могут быть ни белыми, ни черными, у других же они черные, или белые, или смешанные.

Йог, достигший совершенства, не связан более ни своими действиями, ни *кармой*, порождаемой ими, ибо за действиями не было желания. *Йог* просто трудится, он трудится во благо и творит благо, не заботясь о плодах, так что плоды не достанутся ему. Поступки же обыкновенного человека, не достигшего совершенства, делятся на три вида: черные, или плохие, белые, или добрые, и те, в которых смешано добро и зло.

8. Три вида поступков порождают лишь те желания, которые могут проявиться в данных условиях. [Все иные желания отступают на время.]

Представим себе, что я совершал поступки трех видов и несу в себе соответствующую *карму*. Я умер, а после смерти возродился богом на небесах. Желания божественного тела отличаются от человеческих, боги не едят и не пьют. Что же станется с моими еще не изжитыми *кармами*, которые как следствие будут вызывать желание есть и пить? А я — бог. Ответ заключается в следующем: желания могут давать о себе знать только в соответствующих условиях. Проявятся желания, соответствующие данным условиям, остальные отступят, но не исчезнут. Живя земной жизнью, человек испытывает множество желаний: божественных, людских, животных. Живя в божественном теле, я буду испытывать только хорошие желания, поскольку они соответствуют этим условиям. Живя в животном теле, я и желания буду испытывать животные, а все иные будут ждать. О чем это говорит? О том, что изменением условий можно сдерживать желания. Будет давать о себе знать только та *карма*, которая соответствует данным условиям, условия существования в значительной степени управляют даже *кармой*.

9. Одни желания влекут за собой другие, даже будучи разделены типом, пространством и временем, они оставляют впечатления и воспоминания.

Опыт превращается в тонкую структуру впечатлений, последние же, возродившись, становятся памятью. Здесь слово «память» означает координацию прошлых действий, превратившихся во впечатления, и сознательное действие в настоящем. В каждом теле группа впечатлений, приобретенных в сходном теле, делается причиной действия данного тела. Впечатления тела непохожего сохраняются, но не дают о себе знать. Тело действует так, как если бы оно наследовало впечатления серии похожих тел; таким образом, не прерывается преемственность желаний.

10. Жажда счастья вечна, поэтому желания не имеют начала.

Всякому действию предшествует стремление к счастью. Перводействия не может быть, ибо каждое действие строится на тенденции, созданной прошлым опытом, а потому у желаний нет начала.

11. Желания обусловлены причиной, следствием, поддержкой, объектами; при их отсутствии нет и желаний.

Желания обусловлены причинами и следствиями: если желание родилось, оно не умрет без последствий. К тому же их поддерживает ум, склад былых желаний, превратившихся в самсары, которые тоже не умрут, пока не исчерпают себя. Более того, будут возникать все новые желания, пробуждаемые восприятиями внешних объектов. Желания исчезли бы только в том случае, если бы не стало причин, следствий, поддержки и объектов.

12. Прошлое и будущее существуют в собственной природе, различаясь свойствами.

Здесь речь идет о том, что небытие никогда не порождает бытия. Прошлое и будущее, даже не проявляясь, существуют в тонких состояниях.

13. То, что они проявляются или существуют в тонких состояниях, зависит от природы *гун*.

Гуны — это три субстанции: *саттва*, *раджас* и *тамас*. В своем грубом состоянии они и есть чувственно воспринимаемая вселенная. Прошлое и будущее зависят от различных проявлений *гун*.

14. Единство всего сущего проистекает из единства изменений.

Хотя существуют три субстанции, координированность их изменений дает единство всему сущему.

15. Один и тот же объект может быть по-разному воспринят и вызвать разные желания, из чего следует, что природа ума и природа объекта различны между собой.

Иными словами, существует объективный мир, не зависящий от нашего ума. Это — опровержение буддийского идеализма. Разные люди по-разному видят один объект, следовательно, объект не может быть плодом воображения человека.

16. Ум узнает или не узнает объекты, в зависимости от того, как они воздействуют на него.

17. Состояния ума всегда известны, ибо повелитель ума, *пуруша*, не подвластен переменам.

Суть этой теории в том, что вселенная и материальна, и ментальна, причем в обоих своих аспектах она пребывает в состоянии непрестанных перемен. Что представляет собой вот эта книга? Комбинацию молекул в постоянных изменениях. Одни молекулы выходят, их замещают другие, все как в водовороте, но что же придает единство? Что делает молекулы единой книгой? Перемены ритмичны и в гармоническом порядке посылают впечатления в мой ум, где те складываются в единый образ, несмотря на то что части этого образа без конца меняются. Без конца меняется и ум. Ум и тело можно сравнить с двумя слоями одного и того же вещества, движущимися с различными скоростями. Поскольку один движется медленнее относительно другого, мы способны различать скорости их движения. Например, движется поезд, рядом с которым едет экипаж, в определенной степени их движение поддается оценке, однако для этого требуется и неподвижный предмет. Когда же несколько предметов движутся относительно друг друга, мы сначала воспринимаем наиболее быстро движущийся, а потом остальные.

Как же происходит восприятие в уме, который сам находится в постоянном движении? Нужно нечто, движущееся более медленно, затем еще нечто, движущееся еще более медленно, и так до бесконечности. Логика требует на чем-то остановиться, отыскать то, что неподвижно и неизменно. За бесконечным движением находится *пуруша*, неизменный, без окраски, чистый. Впечатления просто отражаются в *пуруше*, как тени от волшебного фонаря на экране, оставляя поверхность экрана незатронутой.

18. Будучи объектом, ум не имеет собственного света.

Во всех формах природы проявляется огромная энергия, однако она не обладает собственным светом или сознанием. Свет несет только *пуруша*, и он сообщает свет всему. Сила *пуруши* пронизывает собою и материю, и энергию.

19. Ум не способен познать в одно и то же время оба аспекта.

Если бы ум обладал собственным светом, он был бы способен одновременно познать себя и воспринимаемые им объекты, чего он сделать не может. Познавая объекты, он не познает себя. *Пуруша* светносен, ум — нет.

20. Предположение о наличии другого познающего ума приведет к цепочке предположений, результатом чего будет сумбур в памяти.

Давайте все-таки предположим существование иного ума, способного познавать обычный. В этом случае нам потребуется еще один, который познавал бы тот, и так до бесконечности. Это приведет к сумбуру в памяти, ибо кладовая памяти исчерпает,

21. Суть знания [*пуруша*] неизменна, и ум, принимая соответствующую форму, приобщается к знанию.

Патанджали упоминает об этом, чтобы подчеркнуть, что знание не является просто свойством *пуруши*. Приближаясь к *пуруше*, ум как бы ловит его отражение на себе, приобщается к знанию, так что может показаться, будто ум и есть *пуруша*.

22. Отражая в себе видящего и видимое, ум способен все понять.

С одной стороны, ум отражает в себе внешний мир, то есть видимое, с другой — видящего. Таким образом, он обретает силу знания.

23. Бесчисленные желания разнообразят ум, который есть комбинация многого, но он действует для другого [*пуруши*],

Ум составлен из множества компонентов, а потому не может действовать для себя. Все в этом мире, что составлено из компонентов, имеет некий объект, к которому оно направлено и для которого оно существует. Ум, составленный из компонентов, существует для *пуруши*.

24. Научившийся различать более не воспринимает ум как *Атман*.

Через различение *йога* познает, что *пуруша* не есть ум.

25. Дальнейшим различением ум приходит к первоначальному состоянию *кайвалы*, отъединенности.

Упражнения *йоги* развивают способность различать, дают ясность видения. С глаз спадает завеса, и мы видим мир, какой он есть. Мы видим многосоставность природы, видим, что она есть панорама, а *пуруша* — зритель, начинаем понимать, что природа — не Бог, что все комбинации природы предназначены для *пуруши*, восседающего на троне внутри нее. Различение, достигнутое длительными упражнениями, разгоняет страхи, и ум ощущает свою отъединенность.

26. Мысли, мешающие этому осознанию, порождаются впечатлениями.

Все мысли о том, что мы непременно нуждаемся для счастья в чем-то вне нас, являются преградами на пути к совершенству. *Пуруша* есть по природе и счастье, и блаженство, однако осознание этого затемнено прошлыми впечатлениями, последние должны изжить себя.

27. Преодолеть впечатления можно теми способами, которые используются для освобождения от невежества, эгоизма и прочего.

28. Кто, даже научившись различать самую суть вещей, отказывается от плодов знания, тому достается плод совершенного различения — *самадхи*, именуемого облаком добродетели.

Достигший умения различать получает доступ ко всем необыкновенным силам, о которых говорилось в последней главе, но подлинный *йог* отказывается от них. На него нисходит особое знание, особый свет, называемый *дхарма-мегха*, облако добродетели. Оно облекало собой всех великих пророков, которых знала история. Они нашли в себе родник мудрости. Истина стала реальной для них. Мир и покой, совершенная чистота сделали их природой после того, как они отвергли тщету власти.

29. На этом кончаются боль и труды.

Когда наплывает облако добродетели, исчезает страх падения. Больше ничто не может низвергнуть *йога* с этой высоты. Для него зла больше не существует. Нет для него боли.

30. Знание, очищенное и освобожденное от завес, становится бесконечным, познаваемое же мало.

Это — само знание, освобожденное от завес. В одной из священных книг буддизма содержится определение того, что есть *буддха* как состояние; беспредельное знание, беспредельное как небеса. Иисус достиг этого и стал Христом. Вы все достигнете этого состояния. Когда знание беспредельно, познаваемое очень мало. Вся вселен-

ная, со всеми познаваемыми объектами, становится ничтожной перед *пурушей*. Обыкновенный человек ощущает себя ничтожным, потому что познаваемое для него очень велико.

31. Завершается последовательное превращение качеств, ибо все закончено.

Навеки прекращается превращение качеств, переход из вида в вид.

32. Изменения, которые существуют по отношению к моментам времени и воспринимаются с другого конца [конца серии], суть последовательность.

Здесь Патанджали дает определение последовательности тех изменений, которые существуют по отношению к моментам времени. Когда я мыслю, мысль постоянно преобразуется, но я отдаю себе отчет в этом лишь в конце размышления. Это и имеется в виду под последовательностью: ее нет для всеведущего ума. Для него все сиюминутно, а прошлое и будущее перестали существовать. Время остановлено, все знание сиюминутно, все познается озарением.

33. *Кайвалья* — это производимое в обратном порядке свертывание деятельности качеств, не имеющих для *пуруши* цели действия, или установление силы знания в собственной природе.

Природа выполнила свою задачу, бескорыстную задачу, которую она, наша заботливая нянька, взяла на себя. Она осторожно повела за собой все позабывшую душу, показала ей всю вселенную, все многообразие ее проявлений, поднимая душу все выше переселением из одного тела в другое, пока не возвратилось к душе ее утраченное величие и не вспомнила она о своем естестве. Тогда добрая мать отправилась назад, за другими, заблудившимися в пустыне жизни. Так трудится она без начала и без конца. И так через радость и страдание, через добро и зло течет нескончаемая река душ, вливаясь в океан совершенства и самореализации.

Слава им, познавшим свою природу. Да будет на нас их благословение!