

Свами Вивекананда

РАДЖА-ЙОГА

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
<i>Глава I. ВВЕДЕНИЕ</i>	5
<i>Глава II. ПЕРВЫЕ ШАГИ</i>	9
<i>Глава III. ПРАНА</i>	13
<i>Глава IV. ПСИХИЧЕСКАЯ ПРАНА</i>	18
<i>Глава V. УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ПРАНОЙ</i>	20
<i>Глава VI. ПРАТЬЯХАРА И ДХАРАНА</i>	22
<i>Глава VII. ДХЬЯНА И САМАДХИ</i>	25
<i>Глава VIII. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ РАДЖА-ЙОГИ</i>	29

Свами Вивекананда РАДЖА-ЙОГА

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже на заре истории человек начал отмечать различные необычные явления. В наше время тоже нет недостатка в свидетелях, готовых подтвердить их существование, даже в странах, где расцветает современная наука. Большая часть таких свидетельств недостоверна, поскольку исходит от людей невежественных, суеверных или попросту лживых. Во многих случаях так называемые чудеса — это подделки. Но подделки подо что? Честный научный



Свами Вивекананда,
Сан-Франциско, 1900

разум не может отвергнуть факты, не разобравшись в них. Поверхностные ученые, сталкиваясь с необычными ментальными явлениями, которые они не в силах объяснить, стараются закрыть на них глаза. Они заслуживают даже большего осуждения, чем те, кто думают, будто их молитвы находят отклик у некоего существа или существ, находящихся над облаками, и рассчитывают, что их мольбы заставят эти существа изменить ход вселенной. Взгляды этих людей можно оправдать их невежеством или характером образования, которое они получили и которое привело их к зависимости от таких существ, ставшей со временем частью их ослабленной натуры. А у ученого таких оправданий нет.

На протяжении тысячелетий такие явления изучались, классифицировались и обобщались, а также анализировались религиозные способности человека; практическим результатом всего этого стала наука *раджа-йоги*. В отличие от того, что делают иные современные ученые, *раджа-йога* не отрицает факты только потому, что их трудно объяснить. С другой стороны, *раджа-йога* мягко, но довольно определенно показывает суеверным, что чудеса, реакция на молитвы, сила веры — при всей их бесспорности — не могут быть объяснены наличием существа (или существ) над облаками. *Раджа-йога* учит: человек есть капелька в бесконечном океане знания и силы, который находится вне человечества. Человек во многом нуждается и многого желает, но обладает и средствами для удовлетворения своих нужд, поэтому всякий раз, как исполняется желание, как приходит отклик на молитву, они осуществляются из этой неисчерпаемой сокровищницы, а не с помощью некоего сверхъестественного существа. Мысль о сверхъестественных

существах способна подстегнуть человека к действию, но она же ведет и к духовному застою, к зависимости, страху, суеверию и вырождается в ужасающее убеждение, что человек по природе своей слаб. Нет ничего сверхъестественного, говорит последователь *раджа-йоги*, в природе есть лишь грубые явления и есть тонкие. Тонкие явления — это причины, грубые — следствия. Грубые явления легко воспринимаются органами чувств, тонкие — нет. Практика *раджа-йоги* помогает человеку усовершенствовать свои восприятия.

Все ортодоксальные системы индийской философии¹ имеют одну цель — освобождение души через ее совершенствование. Этот метод совершенствования есть *йога*, понятие чрезвычайно емкое, однако, в той или иной форме составляющее неперменную часть как *санкхьи*, так и *веданты*.

«Раджа-йога» — курс лекций, прочитанный Вивеканандой в Нью-Йорке зимой 1895/96 г. с добавлением комментированного перевода Йога-сутр Патанджали и отрывков из некоторых других памятников индийской философии древности. «Раджа-йога» сразу же приобрела широкую известность, ее изучали с большим интересом многие замечательные деятели мировой культуры. «Раджа-йога» — первая книга Вивекананды, с которой ознакомился Л. Толстой (сентябрь 1896), получивший ее в подарок от индийского ученого Анендры Кришна Датты. Л. Толстой в ответном письме отмечал, что книга понравилась ему как рассуждение о том, что есть истинное «Я» человека.

На русском языке «Раджа-йога» издавалась в 1906 г. (Философия йоги: лекции, читанные Суоми Вивеканандой о раджа-йоге, или подчинении внутренней природы, и афоризмы Патанджали, с коммент. Пер. Я. Попова, Сосница, 1906), в 1911 г.

Перевод выполнен М. Л. Салганик по изданию: The Complete Works of Swami Vivekananda, v. 1. Calcutta, 1989.

¹ Шесть систем индийской философии (вайшешика, ньяя, санкхья, йога, миманса и веданта) считаются ортодоксальными, то есть признающими авторитет Вед. Система чарваков (или локаята), джайнизм и буддизм называются неортодоксальными, еретическими, поскольку авторитет Вед ими отрицается.

Темой настоящей работы является *йога* в форме, известной как *раджа-йога*. Наивысшим авторитетом в *раджа-йоге* был Патанджали², и его афоризмы образуют ее учебники. Все другие философы хоть и расходятся иногда с Патанджали в некоторых тонкостях, тем не менее, как правило, признают его практические методики. Первая часть настоящей книги составлена из лекций, прочитанных автором в Нью-Йорке. Часть вторая есть достаточно свободный перевод афоризмов (*сутр*) Патанджали с моим комментарием. При этом было сделано все возможное для избежания излишней специальной терминологии и сохранения легкого и непринужденного разговорного стиля. Первая часть содержит в себе ряд простых указаний для желающих практиковать *раджа-йогу*, однако я считаю необходимым *специально и серьезно предупредить таковых, что, за редчайшими исключениями, йогой можно без риска заниматься только в непосредственном контакте с учителем*. Если чтение сумеет в ком-то пробудить желание узнать побольше, то учитель непременно найдется.

Система Патанджали построена на *санкхье*³, отличия от нее здесь минимальны. Двумя самыми важными отличиями являются, во-первых, вера Патанджали в Личностного Бога в облике первоучителя, в то время как *санкхья* допускает существование Бога только как почти совершенного существа, временно творящего циклы мироздания; во-вторых, рассмотрение *йогой* ума как чего-то столь же всепроникающего, что и душа, или *пуруша*, последователи же *санкхьи* с этим не согласны.

* * *

Всякая душа потенциально божественна.

Цель в том, чтобы сделать явной внутреннюю Божественность контролем внутренней и внешней природы.

Добейтесь этого трудом, молитвой, психическим контролем или философией — одним из них, несколькими или всеми вместе. И будьте свободны.

Вот и вся религия. Доктрины, догмы, ритуалы, книги, храмы и т. п. — все это вторично.

² Вопрос об авторе *сутр* Патанджали (III—V вв.) был предметом многолетних дискуссий. Сейчас распространено мнение, что *Йога-сутры* являются собой своего рода конспект, компиляцию уже существовавших учений; это своеобразное кодирование и сведение воедино положений ряда школ, разрабатывавших идеи, известные уже по Упанишатам.

³ *Йога* и *санкхья* тесно связаны между собой. *Йога* принимает многие принципиальные положения, обстоятельно разработанные в *санкхье* (о наличии двух самостоятельных сущностей, *пуруши* и *пракрити*; о трехгунном строении природного мира; о порядке миропроявления и пр.). Основное отличие *йоги* Патанджали от классической *санкхьи* состоит в том, что *йога* признает существование бога *Ишвары*, свободного от действий кармической связанности.

Глава I

ВВЕДЕНИЕ

Все наше знание основано на опыте. То, что называется выводным знанием, где мы идем от частного к общему или от более общего к особенному, тоже основано на опыте. В науках, называемых точными, легко найти истину, поскольку она приложима к частному опыту любого человека. Ученый не призывает во что-то верить, но располагает результатами, добытыми из его опыта, так что, когда, основываясь на своих заключениях, он предлагает поверить этим результатам, он обращается к некоему всеобщему опыту человечества. В каждой точной науке есть основа, общая для всего человечества, что позволяет сразу распознать истинность или ложность выводов, делаемых из нее. Вопрос заключается в следующем: располагает или нет религия подобной основой? Я должен ответить на этот вопрос как утвердительно, так и отрицательно.

Во всем мире принято считать, что религия основывается на вере и веровании и по большей части состоит только из различных теорий, в силу чего различные религии не находят согласия одна с другой. Эти теории, в свою очередь, основаны на вере. Некто утверждает наличие великого Существа, сидящего над облаками и управляющего оттуда вселенной, и требует, чтобы я поверил исключительно на основании его утверждения. Совершенно таким же образом я могу иметь собственные идеи и требовать, чтобы другие поверили в них, но, если меня спросят, почему мне должны верить, мне будет нечего сказать. По этой причине религия и метафизическая философия пользуются сегодня дурной славой. Образованный человек склонен думать, что все эти религии просто набор теорий без критерия для их проверки, так что всякий проповедует свои излюбленные идеи. Тем не менее основа для всеобщей веры в религию существует, и ей подчинено все многообразие теорий и все многообразие идей, различных идейных течений разных народов. Исследуя эту общую основу, мы приходим к выводу о том, что и она представляет собой всеобщий опыт.

Начнем с того, что, как показывает исследование религий мира, они делятся на две категории: одни обладают Священным писанием, у других Книги нет⁴. Религии, обладающие Книгой, наиболее сильны и имеют наибольшее число последователей. Религии без Книги, как правило, прекратили свое существование, а немногие из них, возникшие недавно, исповедуются группками верующих. Общее же у всех религий то, что истины, которые они проповедают, есть результаты опыта отдельных личностей. Христианин предлагает принять его веру, поверить в Христа, поверить в него как в воплощение Бога, поверить в Бога, в существование души, в ее способность к совершенствованию. Если спросить христианина, на каком основании в это должен поверить я, он ответит — потому что он верует в это. Однако, исследуя истоки христианства, вы придете к выводу, что эта религия основана на опыте. Христос говорил, что видел Бога, его последователи — что чувствуют Бога и так далее. Аналогичным образом буддизм основывается на опыте Будды. Будда познал определенные истины, увидел их, вошел в соприкосновение с ними и поведал о них миру. Это же относится и к индуизму. Авторы Священных книг, называемые *риши*, или мудрецами, объявляют, что они узнали из опыта определенные истины и теперь проповедают их. Из сказанного явствует, что все религии мира строятся на универсальном и непреложном принципе всего нашего знания — на непосредственном опыте. Вероучители видели Бога, они видели собственные души, они видели свое будущее, они видели вечность, и что они видели, то и проповедают. Однако есть и отличие: большинство религий, особенно в современный период, выдвигает странное утверждение о том, что этот опыт невозможен в наши дни, что он был доступен лишь немногим, лишь основоположникам соответствующих религий, которые и носят их имена. В наши дни их опыт устарел, поэтому мы должны принимать религию на веру. Я с этим категорически не согласен. Если в мире, не важно в какой области знания, был зафиксирован какой-то опыт, то отсюда явно следует, что этот опыт был возможен миллионы раз до этого и будет повторяться до бесконечности. Единообразие — непреложный закон природы, что произошло однажды, может происходить всегда.

Именно поэтому учителя *йоги* утверждают не только, что религия основывается на опыте древних времен, но что человек не способен быть религиозным, если он сам не обладает теми же самыми восприятиями. *Йога* и есть наука, обучающая нас развивать эти восприятия. Нет смысла рассуждать о религии, пока человек не почувствует, о чем идет речь. Почему на свете столько напряженности, столько драк и ссор во имя Бога? Во имя Бога пролилось больше крови, чем по любой другой причине, и все потому, что люди не обращаются к первоисточнику, а удовлетворяются соблюдением обычаев праотцев и желают, чтобы и другие поступали как они. Какое право имеет человек заявлять, что у него есть душа, если он ее не ощущает, или что Бог есть, если он Его не видит? Если Бог есть, мы должны Его видеть, если душа есть, мы должны как-то чувствовать ее, иначе лучше не верить. Лучше быть откровенным атеистом, чем ханжой. С другой стороны, современный подход «образованных» людей заключается в том, что религия, метафизика и все поиски Высшего Существа тщетны. Люди же полубразованные полагают, что у всего этого нет основы и их единственная ценность состоит в том, чтобы служить мотивацией для добродетельной жизни. Когда человек верует, он становится лучше, моральнее, становится хорошим

⁴ Существуют различные классификации религий. Христианская традиция делит религии на богооткровенные (христианство, ислам) и небогооткровенные (индуизм, буддизм, конфуцианство, даосизм и пр.). Согласно мусульманскому учению, религии делятся на «религии книги» (христианство, иудаизм) и «религии без книги» (язычники, идолопоклонники); последователи индуизма подпадают под последнюю категорию.

гражданином. За этот подход никого нельзя винить, поскольку людей учат верить просто в пустые слова, не таящие под собой сути. От них требуется жить словами, ну как это можно сделать? Если бы человек мог жить словами, я не испытывал бы ни малейшего уважения к человеческой природе. Человек ищет истину, хочет познать ее с помощью личного опыта, и только если он уловил истину, понял ее, пережил самой глубиной своего существа, только тогда, как сказано в Ведах, исчезнут все сомнения, рассеется тьма и ясным станет то, что казалось запутанным. «О, дети бессмертия, даже те, кто живет в высшей из сфер, путь найден, есть выход из всей этой тьмы, надо воспринять Того, кто превыше всякой тьмы, ибо нет *иного пути*».⁵

Наука *раджа-йоги* предлагает человечеству практический, научно разработанный метод постижения этой истины. Каждая наука должна прежде всего иметь свой метод исследования. Если вы намерены стать астрономом, то, сколько бы вы ни сидели и ни произносили «Астрономия! Астрономия!», это ни к чему не приведет. То же самое относится и к химии. Необходим метод. Надо пойти в лабораторию, взять нужные вещества, смешивать их, экспериментировать с ними — так дается знание химии. Желая быть астрономом, человек идет в обсерваторию, обучается пользованию телескопом, наблюдает звезды и планеты — так он может стать астрономом. Каждая наука пользуется своими приемами. Я могу прочитать вам тысячу проповедей, но они не сделают вас религиозными, пока вы не усвоите метод. Все это истины, познанные мудрецами всех народов, всех времен, людей чистых и бескорыстных, не имевших иной цели, кроме добра для всех. Они все утверждают, что открыли истину более высокую, нежели та, что дается нам через чувственные восприятия. Все это они приглашали проверить. Они просят нас использовать их методы и честно применять их, а если выяснится, что мы не обнаружим эти высшие истины, значит, они не существуют. Однако, прежде чем мы это сделаем, нерационально отвергать утверждения мудрецов. Итак, мы должны честно трудиться, следуя предписанному методу, и мы увидим свет.

Приобретая знание, мы пользуемся обобщениями, а обобщения строятся на наблюдениях. Сначала наблюдаются факты, затем они обобщаются, потом из них выводятся заключения или устанавливаются принципы. Невозможно познать ум, внутреннюю природу человека, мысль, если у нас нет способа вести наблюдение за происходящим внутри нас. Сравнительно легко вести наблюдения во внешнем мире, тем более что для этой цели существует множество инструментов, но нет инструментов, с помощью которых мы могли бы наблюдать за собой. Однако подлинная наука строится на наблюдениях. Без анализа наука превращается в чистое теоретизирование. Вот почему с самого начала так ссорятся между собой психологи, за исключением тех, кто нашел метод наблюдения.

Наука *раджа-йоги* прежде всего дает нам способ наблюдать за нашими внутренними состояниями. Инструментом здесь служит сам ум. Сила внимания, соответственно направленная вовнутрь, помогает изучать ум и проливает свет на факты. Сила ума похожа на рассеянный свет, но собранный в луч, этот свет многое освещает. Это и есть наш единственный инструмент познания. Мы все им пользуемся для изучения внешнего и внутреннего мира, но психологу необходимо детальное исследование мира внутреннего, он тут поступает так же, как ученый при исследовании внешнего мира. Это требует навыка. Нас с самого детства приучают обращать внимание на мир вне нас, не на внутренний мир, и в результате многие из нас почти утрачивают способность наблюдать свой внутренний механизм. Повернуть ум вовнутрь, не давая ему непрестанно обращаться во внешний мир, заставить его напрячь все силы, сосредоточить их на нем самом, с тем чтобы он познал себя, — очень трудное дело. Но это единственный способ научного исследования.

А какая польза от такого рода знания? Прежде всего, знание есть само по себе высочайшая награда за усилия, но есть и конкретная польза — избавление человека от страдания. Когда, анализируя собственный внутренний мир, человек как бы лицом к лицу сталкивается с тем, что неуничтожимо, что по природе вечно чисто и совершенно, он больше не может испытывать ни боли, ни страдания. Все страдания — от страха, от неудовлетворенных желаний. Обнаружив, что он никогда не умирает, человек освобождается от страха смерти. Увидев собственное совершенство, он перестает испытывать тщеславные желания. Эти две причины его страдания исчезают — и наступает блаженство, несмотря на то, что человек продолжает оставаться в своей телесной оболочке.

Единственный метод, которым достигается это знание, именуется сосредоточением. Химик в лаборатории сосредоточивает всю энергию своего ума, фокусирует ее и направляет на вещество, секреты которого пытается понять. Астроном сосредоточивает всю силу своего ума на звездном небе, и звезды, Солнце и Луна открывают ему свои тайны. Чем сильнее я сосредоточусь на предмете моего разговора с вами, тем лучше я сумею объяснить вам его. И чем сосредоточеннее вы меня слушаете, тем лучше вы меня поймете.

Как было собрано все знание мира, если не через концентрацию мыслительной энергии? Мир готов открыть нам свои тайны, если мы знаем, как постучаться в дверь. Сила ума в его способности сосредоточиваться. Сила человеческого ума не имеет пределов. Секрет в том, что чем сильнее сосредоточенность, тем острее ум.

Сосредоточиваться на вещах вне нас легче — наш ум, естественно, обращен вовне; но религия, психология или метафизика, где субъект и объект едины, требуют иного. Объект находится внутри нас, сам ум и является объектом, то есть ум исследуется при помощи ума же. Вам известно, что у ума есть свойство, которое называется рефлексией. Вот я сейчас говорю с вами. В это самое время я будто стою в сторонке, как если бы я был собственным двойником, который знает и слышит все, что я говорю. Человек работает и думает в одно и то же время, а частица его ума будто бы со стороны наблюдает за этими размышлениями. Сила ума должна быть сфокусирована и обращена на сам ум, тогда как яркий солнечный луч

⁵ Пересказ Мундака-упанишады I, 2, 13.

освещает то, что таится в самых темных уголках. Так и луч ума открывает самые потаенные его секреты. Таким образом, мы приближаемся к основе веры, к подлинной сути религии. Мы сами увидим, есть ли у нас душа, длится ли наша жизнь пять минут или вечность, есть ли Бог во вселенной или за ее пределами. Все откроется нам. Этому и учит *раджа-йога*. Ее цель — научить, как сосредоточивать силу ума, чтобы затем проникнуть в его самые глубокие слои, как обобщить то, что мы узнаем, и сделать из этого выводы. Не нужен поэтому вопрос о том, что представляет собой наша религия, дейсты⁶ мы или атеисты, христиане, иудеи или буддисты. Мы все — люди, и этого достаточно. Каждый человек имеет право и обладает силой стремиться к религии. Каждый человек имеет право спрашивать, в чем причина, и сам отвечать на этот вопрос, нужно только захотеть.

Из того, что мы с вами узнали о *раджа-йоге*, явствует, что не требуется веры или доверия для ее изучения. Не верьте ни во что, пока не убедитесь, — вот принцип *раджа-йоги*. Истине не нужна подпорка, чтобы устоять. Может быть, вам кажется, будто факты, полученные в пробужденном состоянии, требуют сновидений или выдумок для своего подтверждения? Конечно же, нет. Изучение *раджа-йоги* требует времени и постоянной практики, отчасти физической, но главным образом психической. В процессе исследования мы увидим, насколько тесно связаны ум и тело. Если считать ум наиболее сложной частью организма, то логично предположить, что организм неизбежно воздействует на ум. В больном организме ум не может быть здоров. В здоровом теле ум здоров и силен. Когда человек сердится, его ум теряет равновесие. Таким же образом, когда теряет равновесие ум, то это сказывается на всей работе организма.

У большинства людей ум столь слабо развит, что он, как правило, находится под контролем тела. Значительная часть человечества недалеко ушла от животных. Более того, во многих случаях способность человека к самоконтролю ненамного превышает эту способность низших представителей животного мира. Мы плохо умеем управлять своим умом. Требуется определенная физическая помощь в осуществлении контроля своего тела и ума. Когда же мы научаемся в достаточной степени контролировать свое тело, мы можем попробовать взять и ум под контроль, научиться управлять им. Управляя умом, держа его под контролем, понуждая его работать в нужном нам направлении, мы овладеваем способностью концентрировать его силу.

В соответствии с учением *раджа-йоги* внешний мир есть не что иное, как грубая форма более тонкого, внутреннего мира. Тонкий мир всегда причина; грубый, внешний мир — следствие, а причина — внутренний мир. Точно так же силы, действующие во внешнем мире, есть огрубленный вариант более тонких сил внутреннего мира. Человек, который раскрыл свои внутренние силы и научился ими управлять, способен контролировать всю природу. *Йог* ставит перед собой задачу быть властелином вселенной, управлять силами природы, ни больше и ни меньше. Он хочет достичь той точки, где то, что мы называем «законами природы», утратит власть над ним, выйди за пределы их действия. Он хочет быть властелином всей природы — той, что вовне нас, и той, что внутри. Прогресс и цивилизация рода человеческого, по сути, означают управление природой.

Различные народы шли разными путями к контролю над природой. Как в обществе один человек стремится преодолеть природу внешнюю, а другой — внутреннюю, так и народы — кто двигался к покорению природы внешней, кто — внутренней. Иные считают, что контроль над внутренней природой обеспечивает контроль надо всем. Обе точки зрения верны в своем крайнем выражении, поскольку в действительности природа на внешнюю и внутреннюю не делится. Это деление условное и в природе не существует. Сторонники обеих точек зрения обязательно сойдутся в одной точке, пройдя весь свой путь. Как физик, продвигаясь к границам своей науки, обнаруживает, что физика растворяется в метафизике, так и метафизик неизбежно увидит, что ум и материя, обладая внешними различиями, по сути, составляют Единое.

Цель и задача всех наук заключаются в отыскании единства, Единого, из которого производится многообразие, того Единого, что существует в виде множеств. *Раджа-йога* берет своим началом внутренний мир, исследование внутренней природы, через которую возможен контроль над целым — как внутренним, так и внешним. Это очень древний подход. Он получил особое развитие в Индии, но и другие народы тоже пробовали его. На Западе этот подход считался мистическим, и тех, кто пытался воспользоваться им, сжигали на кострах или убивали как колдунов и ведьм. В Индии в силу различных причин это знание попало в руки людей, которые уничтожили девяносто процентов познанного и постарались сделать большой секрет из оставшихся десяти. В последнее время на Западе появилось множество так называемых «учителей», которые еще хуже, чем индийские, — те хоть что-то знали, а нынешние не знают ничего.

Все тайное и мистическое, что связывают с системами *йоги*, нужно сразу же отринуть. Лучший проводник по жизни — это сила. В религии, как и во всем другом, старайтесь отбросить то, что ослабляет вас, держитесь от этого подальше. Игра в тайны ослабляет человеческий мозг, она почти погубила *йогу* — величайшую из наук. Со времени своего открытия, почти четыре тысячи лет назад, *йога* была ясно очерчена, сформулирована и практиковалась в Индии. Поразительное явление: чем более современен комментатор *йоги*, тем больше нелепостей в его интерпретации, а чем древнее автор — тем он рациональней. Современные истолкователи *йоги* обожают таинственность. *Йога* оказывается монополией группки людей, окутывающих ее тайной вместо того, чтобы открыть учение дневному свету и логике. Но группка заинтересована в сохранении своей монополии.

⁶ Дейсты понимают Бога как первичную безличную причину мира. С деистической точки зрения мир, будучи однажды сотворенным, далее развивается по своим собственным законам, вмешательство Бога исключается.

Что касается меня, то в том, чему я учу, нет никакой тайны. Я открою перед вами все то небольшое, что известно мне самому. Что можно, я буду подтверждать доказательствами, о том же, чего не знаю, прямо скажу вам, что написано об этом в книгах. Слепая вера не нужна.

Вы должны полагаться на собственный ум и суждение, приобретать навыки и потом смотреть, получится у вас или нет. Ведите себя совершенно так же, как при изучении любой другой науки. В *йоге* нет ни тайны, ни опасности, в своем чистом виде она может предлагаться на улице, среди бела дня. Привнесение таинственности в *йогу* — вот что чревато серьезными опасностями.

Прежде чем продолжить, я расскажу в общих чертах о философии *санкхьи*, на которой основывается вся *раджа-йога*. В соответствии с этой философией процесс восприятия идет следующим образом: свойства объектов, находящихся вне нас, улавливаются внешними инструментами и передаются в соответствующие центры мозга или органы, оттуда они передаются уму, который как бы сортирует их, затем их получает *пуруша* — душа, и таким образом возникает восприятие. После этого *пуруша* отдает нечто вроде приказа моторным центрам, которые выполняют требуемое действие. Все перечисленное — материально, кроме *пуруши*, однако материя ума значительно тоньше, чем материя внешних инструментов. Из того же, что и ум, состоит и другое тонкое материальное начало, которое называется *танматра*. Огрубляясь, оно становится внешней материей.

Вот как рассматривает этот вопрос *санкхья*. Из этого следует, что интеллект отличается только утонченностью от более грубой материи внешнего мира. *Пуруша* есть единственное, что является нематериальным. Ум играет роль, так сказать, инструмента души, при помощи которого она улавливает внешние объекты. Ум пребывает в состоянии постоянной изменчивости и колебаний, будучи натренирован, он может обслуживать или один орган, или несколько, или ничего. Например, если я внимательно вслушиваюсь в тиканье часов, я могу ничего не видеть, хотя глаза мои открыты, а это значит, что ум не был связан в это время с органом зрения, а только с органом слуха. Ум усовершенствованный способен быть одновременно связанным со всеми органами чувств. Он обладает и рефлексивной силой, может заглянуть в собственные глубины. *Йог* стремится усовершенствовать это последнее качество ума: сосредоточивая всю силу ума и обращая его на себя самого, он стремится понять, что происходит внутри. Вопрос о вере здесь просто не возникает, речь идет о методе исследования, разработанном некоторыми философами.

Современная физиология установила, что глаз не является органом зрения, что подлинный орган зрения — один из нервных центров нашего мозга, что справедливо и для остальных органов чувств. Нам говорят, что нервные центры состоят из того же материала, что и сам мозг. То же утверждают философы *санкхьи*. Физиология постулирует это на физическом уровне, *санкхья* — на психологическом; вывод один и тот же. Но наша область исследования лежит за пределами обеих.

Йог стремится достичь такого состояния, при котором он сумеет следить за всеми ступенями восприятия: как передается ощущение, как принимает его ум, как оно достигнет способности суждения, как передается *пуруше*. Занятия любой наукой требуют подготовки и освоения методик этой науки, без подготовки ее нельзя понять. Это относится и к *раджа-йоге*.

Необходимо соблюдать определенные правила питания, надо употреблять в пищу лишь то, что способствует чистоте ума. Сходите в зоопарк, и вы сразу поймете, в чем тут дело. Вы увидите слонов, животных огромных, но спокойных и уравновешенных, и увидите, как мечутся по своим клеткам тигры и львы, — вот что значит разница в пище. Мы черпаем из пищи все наши жизненные силы, это нам известно из повседневного опыта. Когда человек начинает поститься, сначала он ослабевает телесно, ему недостает физических сил, а через несколько дней снижаются и его психические возможности. Вначале слабеет память. Затем наступает момент, когда становится трудно думать, особенно довести мысль до конца. Приступая к практическим занятиям, нужно очень тщательно следить за питанием, позднее, когда приобретаются необходимые навыки и появляется уверенность, можно обращать на пищу меньше внимания. Молодой саженец обносят загородкой, оберегая его; когда он вырастает в дерево, загородка ему больше не нужна.

Йогу следует избегать крайностей: как излишнего комфорта, так и ненужной строгости жизни. Он не должен ни морить себя голодом, ни изнурять^[1] свою плоть, ибо в таком случае он не может быть *йогом*. Как сказано в «Бхагавадгите»: «Кто постится, кто лишает себя сна, кто слишком много спит, кто изнуряет себя трудом, кто не трудится — тот не может быть *йогом*» (VI, 16).^[2]

[1] В переводе М. Л. Салганик: умерщвлять - Прим. ред. www.orlov-yoga.com

[2] Цитата из Бхагавадгиты не совсем точна, вот цитируемый фрагмент Бхагавадгиты (пер. А. Каменской. г. Юрга. 1993 г.): «Воистину йога не для того, кто слишком много ест или совсем не ест, кто имеет склонность слишком много спать или бодрствовать, о Арджуна!» (VI, 16)

«Йога уничтожает всякое страдание у того, кто водворил порядок в еде и развлечении и во всех своих действиях, а также в чередовании сна и бодрствования.» (VI, 17) - Прим. ред. www.orlov-yoga.com.

Глава II

ПЕРВЫЕ ШАГИ

Раджа-йога делится на восемь ступеней. Первая из них *яма* — неубийство, правдивость, непосягаемость на чужое, воздержанность, непринятие подарков. Затем идет *нияма* — чистота, удовлетворенность, аскетизм, прилежание в обучении и предание себя воле Бога. Потом *асана* — позы, *пранаяма* — контроль *праны*, *пратьяхара* — обуздание чувств, *дхарана* — сосредоточенность, *дхьяна* — медитация, *самадхи* — сверхсознание. Мы видим, что *яма* и *нияма* есть развитие в человеке моральных навыков, составляющих ту основу, без которой невозможно изучение *йоги*. Укрепив в себе эти моральные навыки, *йог* получает первые плоды своих усилий, без них он ничего не достигнет. *Йог* не может даже подумать о том, чтобы нанести кому бы то ни было урон мыслью, словом или действием. Речь идет не только о людях, милосердие *йога* должно охватывать весь мир.

Следующая ступень — это *асана*. Для достижения более высокого уровня развития необходимо ежедневно проделывать ряд физических и психических упражнений. Очень важно поэтому найти позу, в которой человек мог бы оставаться подолгу. Лучше всего остановиться на той, которая представляется наиболее удобной для каждого. Скажем, поза для размышления, устраивающая одного, другому может показаться неловкой. Мы позднее увидим, что во время исследования психологических проблем наше тело весьма активно работает. Меняется перемещение сигналов по нервам, и им требуются новые каналы. Возникают новые вибрации, и идет, так сказать, перестройка всей конституции. Однако основная работа происходит вдоль позвоночника, поэтому чрезвычайно важно занять позу, освобождающую позвоночник, грудная клетка, шея и голова должны составлять прямую линию. Вся тяжесть тела должна переместиться на ребра, тогда спина распрямится, а поза станет естественной. Легко убедиться в том, что при сжатой грудной клетке высокие мысли не приходят в голову. Эта ступень *йоги* достаточно схожа с *хатха-йогой*⁷, предметом которой является только физическое тело, сильно укрепляющееся в результате упражнений. В данном случае нас это не интересует, поскольку эти упражнения бывают весьма трудными, в один день их не освоить, к тому же они не приводят к существенному духовному росту. Нет мышцы в человеческом теле, которая не поддавалась бы контролю. Даже сердце может быть по желанию остановлено и снова запущено, и это относится ко всем органам человеческого тела.

Цель *хатха-йоги* — дать человеку долгую жизнь, поэтому в центре всего здесь находится физическое здоровье. *Йог*, избравший этот путь, полон решимости не болеть, и он действительно никогда не болеет. Он долго живет, столетний возраст — пустяк для него, он и к ста пятидесяти свеж, молод, без единого седого волоска. Но этим все и исчерпывается. Баньяновое дерево живет пять тысяч лет, но оно — баньяновое дерево, и ничего более. Человек, ставящий своей целью долгожительство, — просто здоровое животное. Несколько первичных уроков *хатха-йоги* очень полезны. Например, кто из вас страдает головными болями, может легко излечиться — нужно пить по утрам холодную воду через нос. Ваш мозг весь день будет испытывать приятную прохладу, вы избавитесь и от простуд. Процедура проста: опустите нос в воду, втяните ее ноздрями и сделайте засасывающее движение гортанью.

Но вернемся к позам. После того как человек научился сидеть, распрямив спину, в соответствии с установкой некоторых школ, следует проделать упражнение, именуемое очищением нервов. Иные не признают его, утверждая, что оно не имеет отношения к *раджа-йоге*, но поскольку его рекомендует такой авторитет, как великий комментатор философии Шанкарачарья⁸, то я считаю необходимым упомянуть об этом упражнении. Я процитирую его рекомендации по комментарию к Шветашватаре упанишаде: «Ум, очищенный *пранаямой*⁹, сосредоточивается на *Брахмане*, поэтому *пранаяма* предписана. Вначале нервы должны быть очищены, тогда в них появляется

⁷ *Хатха-йога* (ее другое название «мощная йога», «йога с самоистязанием») во многом схожа с *раджа-йогой*, поскольку в обеих речь идет о контроле дыхания и йогических позах. Есть между тем и разница: основная цель *раджа-йоги* — достижение ее адептом конечной духовной цели — «освобождения», тогда как *хатха-йога* — это своего рода подготовительный этап.

⁸ *Шанкарачарья* (Шанкара) — крупнейший индийский философ-ведантист, с именем которого связывается разработка адвайта-веданты, одного из трех направлений веданты. Жил в 788—820 гг. н. э., хотя единства мнений в этом вопросе нет. Традиция приписывает ему более трехсот сочинений. Принято считать доказанным его авторство комментариев к *Брахма сутрам* Бадараяны, к Бхг., к некоторым Упанишадам. Широко известна его работа «Сокровище различения» (Вивекачудамани), построенная как наставление учителя юному искателю истинного знания.

«Адвайта» переводится как «чистый монизм»: кроме Абсолюта, *Брахмана*, Единого, безличного основания всего сущего, не существует более ничего. Как нить проходит через ожерелье, как из костра сыплются искры, как волны вспениваются в океане и растекаются каплями, так и это Единое пронизывает, обнимает собой все сущее. Но такое видение мира доступно только знающему, озаренному, который смотрит на все окружающее и видит во всем одну только кажимость.

⁹ Шанкара, комментарий к Шветашватаре-упанишаде II, 9.

сила, необходимая для *пранаямы*. Зажав правую ноздрю большим пальцем, вдохните воздух левой ноздрей, насколько возможно, и без задержки выдохните через правую ноздрю, зажимая пальцем левую. Вдохните через правую ноздрю и выдохните через левую, насколько возможно. Прodelайте это три — пять раз по четыре раза в сутки: перед рассветом, в полдень, вечером и в полночь. Через пятнадцать дней или через месяц нервы очистятся, тогда начинается *пранаяма*».

Постоянная практика совершенно необходима. Вы можете каждый день часами слушать меня, но, если вы не будете практиковаться, вы не продвинетесь ни на шаг. Все зависит от практики. Те вещи, о которых я говорю, нельзя понять, не испытав их. Каждый должен сам увидеть и почувствовать, а одни объяснения и теории не помогут. Есть ряд препятствий, которые мешают практике. Во-первых, это нездоровье, поэтому надо следить за своим здоровьем, за тем, что мы едим и пьем, за тем, что мы делаем.

Всегда совершайте умственное усилие типа того, что обыкновенно называют «христианской наукой», чтобы тело было сильным. Впрочем, дальше тела все это не простирается. Мы не должны забывать, что здоровье — только средство, подчиненное цели. Если бы целью было здоровье, мы были бы подобны животным: животные редко хворают.

Во-вторых, сомнение: то, что мы не видим, всегда вызывает у нас сомнение, мы начинаем сомневаться, есть ли истина во всем этом. Даже лучшие из нас порою сомневаются. Но, постоянно практикуясь, вы уже через несколько дней увидите первый лучик, достаточный для того, чтобы подбодрить вас и внушить вам надежду. Как говорил один из комментаторов *йоги*¹⁰, «если появляется хоть одно доказательство, сколь бы малым оно ни было, оно внушает нам веру во все учение *йоги*». После первых месяцев практики вы обнаружите, что можете читать чужие мысли: они предстанут перед вами в виде картин. Возможно, вы начнете слышать на большом расстоянии, сосредоточив свой ум на желании услышать. Это будут вначале отдельные проблески, но их будет достаточно, чтобы внушить вам веру, силы и надежду. Например, если сосредоточиться на кончике носа, то через несколько дней практики можно почувствовать восхитительный запах, что докажет вам существование психологических восприятия без контакта с физическими объектами. Однако нельзя забывать, что все это только средства для достижения цели, задача же, сама цель — освобождение души. Цель заключается в полном и абсолютном контроле над природой. Мы должны быть властелинами природы, а не ее рабами, ни тело, ни ум не должны властвовать над нами, и надо всегда помнить: мое тело принадлежит мне, а не я — моему телу.

Однажды бог и демон отправились к великому мудрецу, чтобы узнать, что такое «Я»¹¹. Они долго учились у мудреца. Наконец он им сказал: вы сами и есть то Существо, которое ищете. Оба решили, что мудрец имел в виду их физические тела, и очень довольные возвратились к своим подданным, всем объявив: «Мы узнали все, что хотели знать! Ешьте, пейте и веселитесь, мы и есть «Я», ничего иного нет». Демон был по натуре невежествен, мыслил туманно, а потому, не задавая больше вопросов, с радостью удовлетворился мыслью, что он и есть бог, а под «Я» имеется в виду его плоть. Бог по натуре был существом более утонченным. И он вначале допустил ошибку, подумав было: «Я, вот эта плоть, и есть Брахман, а потому тело должно быть сильным и здоровым и хорошо одетым и испытывать всевозможные радости!» Однако через несколько дней он усомнился в том, что мудрец, их учитель, именно это хотел сказать, скорее он говорил о более высоких материях. Бог возвратился к мудрецу с вопросом: «Действительно ли плоть есть «Я»? Как это может быть? Мы же видим, что вся плоть смертна, «Я» же не умирает никогда!» — «Найди ответ сам, — отвечал мудрец, — ты есть То». Тогда бог решил, что мудрец хотел обратить его внимание на жизненные силы, которые одушевляют плоть, однако вскоре обнаружил: силы эти сохраняются, пока он их питает, но если он не ест — силы слабеют.

И, снова возвратившись к мудрецу, бог спросил: «Уж не жизненные ли силы есть «Я»? — «Найди ответ сам, — сказал мудрец, — ты есть То».

И снова бог отправился восвояси, размышляя над тем, не ум ли в таком случае есть «Я». Но в мыслях не было порядка, то добрые мысли посещали его, то дурные, разум был так непостоянен, что никак не мог быть его «Я».

Пришлось ему опять идти к мудрецу с вопросом: «Не может быть, чтобы ум был тем, что вы назвали «Я», так ведь?» — «Нет, — ответил мудрец. — Ты есть То и найди ответ сам».

Прошло немало времени, прежде чем бог понял, что он и есть «Я», выходящее за пределы мысли, не знающее ни рождения, ни смерти, то, что меч не пронзит, огонь не спалит, ветер не иссушит, не размочит вода, не знающее ни начала, ни конца, неподвижное, чувствами не воспринимаемое, всеведущее и всемогущее Бытие — не тело и не ум, превосходящее обоих. Поняв, бог был удовлетворен, а бедный демон, так любивший свою плоть, из-за любви не смог постичь истину.

На свете много людей, похожих на этого демона, но есть среди нас и боги. Если предложить обучаться науке, которая прибавит чувственных радостей в жизни, от желающих не будет отбоя. Но немногие соберутся слушать

¹⁰ Имеется в виду рассуждение о достижении йогических совершенств (сиддхи).

¹¹ Пересказ Чхандогья-упанишады VIII, 7—15. Возможно, что демоны (асуры) — это последователи материалистической системы локаяты.

того, кто указывает на высший смысл бытия. Очень немногие обладают способностью понять высший смысл, еще меньше тех, кому достает терпения достичь цели. Есть, однако, и такие, кто осознает, что, если даже можно заставить тело прожить тысячу лет, все равно это ни к чему не приведет. Когда жизненная сила покидает тело, оно распадается. Не родился человек, который мог бы хоть на миг остановить изменения в своем теле. Тело — название серии изменений. «Как вода в реке все время меняется на ваших глазах, новая вода занимает место той, что утекла, но река сохраняет неизменную форму, так же и тело человека». Но тело должно быть крепким и здоровым. Это — наилучший инструмент, какой у нас есть.

Человеческое тело — самое великое из тел, существующих во всей вселенной, а человек — величайшее из созданий. Человек выше всех животных, выше всех ангелов, никто с ним несравним. Даже *дэвы* (боги) вынуждены снова спускаться вниз с небес, с тем, чтобы достигнуть освобождения через человеческое тело, даже боги не могут достичь совершенства, только человек. Иудеи и мусульмане верят, что Бог сотворил человека уже после того, как были сотворены ангелы и иные существа, а сотворив человека, повелел ангелам поклониться ему. Один лишь Иблис не подчинился, за что был проклят Богом и стал Сатаной¹². Есть большая правда в этой аллегории — человек есть наивысшее из воплощений, которые существуют в мире. Творения более низкие, животные, тупы и преимущественно состоят из *тамаса*. У животных не может быть возвышенных мыслей, ангелы же и боги не могут достичь освобождения, минуя воплощение в человека. Если говорить об обществе, то и здесь большое богатство или большая нужда служат серьезной помехой для развития души. Великие мира сего появляются из среды людей умеренного достатка, где противоположные силы уравнивают друг друга.

Но, возвращаясь к предмету нашего разговора, мы должны теперь коснуться *пранаямы* — контроля над дыханием. Какое отношение имеет это к способности разума сосредоточиться? Дыхание играет роль маховика в машине, в данном случае в теле. Сначала должен раскрутиться маховик, потом его движение передается на более тонкие колесики, пока не придет в действие самая тонкая часть механизма. Дыхание и есть этот маховик, дающий и регулирующий энергию всего тела.

Жил-был когда-то царь, и был у него министр. Однажды министр прогневил царя, и тот в наказание приказал запереть его на самом верху высокой башни. Царский приказ был исполнен, и министр был обречен на гибель. Но была у него верная жена, которая, прокравшись ночью к башне, стала спрашивать мужа, как помочь ему. Муж велел ей прийти следующей ночью и принести с собой длинную веревку, прочную бечевку, грубую нитку и шелковую нить, а также жука и немного меду. Жена изумилась, но все требуемое принесла. Муж сказал, чтобы она крепче привязала шелковую нить к жуку, смазала ему усики медом и направила его вверх по башенной стене. Жена повиновалась, и жук отправился в путь. Чужой запах меда перед собой, он медленно полз и полз вперед, пока не поднялся на верх башни. Министр схватил его, отвязал шелковинку, велел жене привязать к ее другому концу грубую нитку, за грубой ниткой последовала бечевка, а затем и веревка. Дальше все было просто: министр спустился по веревке с башни и бежал. В нашем теле дыхательное движение играет роль вот этой шелковинки, ухватившись за нее и научившись управлять движением, мы подтягиваем к себе нитку поглубже — наши нервные импульсы, затем прочную бечевку мыслей и, наконец, веревку *праны*, при помощи которой мы вырываемся на свободу.

Мы ничего не знаем о собственном теле и не можем знать. Мы способны только взять мертвое тело и изрезать его на куски; находятся люди, способные изрезать на куски и живое животное, чтобы увидеть, что внутри. И все же к нашему собственному телу это не имеет отношения, о нем мы знаем крайне мало. Почему? Потому что мы не способны уловить едва заметные движения, происходящие внутри нас, уловить же их сможем только тогда, когда отточим свой ум до такой степени, чтобы он как бы проникал в глубины нашего естества. Но оттачивать свои восприятия мы начинаем с восприятия самых простых. Сначала мы беремся за то, что приводит в действие весь механизм, — за *прану*, наиболее явное выражение которой есть дыхание. Затем вместе с дыханием мы осторожно вступим в наше тело, чтобы отыскать в нем иные, менее заметные силы, нервные импульсы, пробегающие по всему организму. Научившись распознавать и ощущать их, мы начнем брать под контроль и все наше тело. А поскольку наш ум тоже приводится в действие различными нервными импульсами, мы можем постепенно добиться полного контроля и над телом, и над умом, подчинив обоих себе. Знание — сила. Нам нужно добиться этой силы, но начнем мы с самого начала — с *пранаямы*, со сдерживания *праны*. Разговор о *пранаяме* будет долгим, нам потребуются несколько занятий, чтобы хорошенько понять предмет. Разбираться мы в нем будем по частям.

Мы постепенно пойдем смысл каждого упражнения и увидим, на какие силы в организме каждое из них воздействует. Мы все пойдем, но это потребует постоянных упражнений, и упражнения же послужат нам доказательствами. Что бы я ни говорил вам, это останется недоказанным до той поры, пока вы не убедитесь в моей правоте на собственном опыте. Ваши сомнения рассеются, как только вы ощутите движения нервов во всем орга-

¹² *Иблис* — дьявол, Сатана, согласно мусульманскому вероучению. В Коране о падении Иблиса говорится так: когда Бог повелел ангелам поклоняться Адаму, все послушались его, кроме Иблиса. Иблис сам отошел от Бога и склонил к тому же некоторых других духов (VII, 11-12).

низме, но для этого необходима ежедневная настойчивая практика. Упражняться нужно по меньшей мере два раза в сутки, и лучше всего делать это по утрам и вечерам. В часы, когда день сменяет ночь и когда ночь сменяет день, организм находится в состоянии относительного равновесия, поэтому и рекомендуется делать упражнения рано утром и рано вечером. Поскольку организм в это время суток, естественно, склонен к равновесию, можно использовать это обстоятельство, чтобы приступить к упражнениям. Возьмите себе за правило не есть, пока вы не проделаете упражнения, чувство голода поможет вам преодолеть лень. В Индии детей приучают не есть до упражнений или до молитвы, и это скоро входит у них в привычку, ребенок и не хочет есть, пока не совершит омовение и утренний ритуал.

Если у вас есть возможность, то лучше отведите для упражнений отдельную комнату. В ней не надо спать, она должна хранить в себе атмосферу святости. Туда даже не надо входить, прежде чем вы не совершите омовение и не почувствуете, что чисты и телом, и духом. Старайтесь всегда держать в этой комнате свежие цветы, они способствуют занятиям *йогой*, повесьте там картины, которые вам нравятся. По утрам и вечерам зажигайте курительные палочки и не ссорьтесь, не сердитесь, не допускайте дурных мыслей там. Пусть в той комнате бывают только люди, разделяющие ваш образ мыслей. Постепенно возникнет атмосфера святости, и если вы испытаете чувства печали, огорчения или сомнения или ваш ум будет беспокоен, то, просто войдя в эту комнату, вы начнете приходить в себя. Собственно говоря, в этом состоит смысл храмов и церквей, многие из которых хранят в себе эту атмосферу, хотя по большей части сам смысл уже забыт. Смысл же в том, что место, хранящее чистые вибрации, очищается тоже. Однако те, кто не имеет возможности отвести отдельную комнату для упражнений, могут заниматься где угодно. Сядьте прямо и, прежде всего, настройте свои мысли на все сущее. Повторяйте в уме: пусть все живое будет счастливо, пусть все живое пребудет в мире, пусть все живое испытает блаженство¹³. Обратите эти мысли на восток, на юг, на север и на запад. И чем больше вы станете это делать, тем лучше почувствуете себя и, наконец, поймете, что наилучший способ быть здоровым — помогать другим быть здоровыми, а самый простой способ быть счастливым — помогать счастьем других. Кто верует, должен потом произнести молитву, но молиться не о деньгах, не о здоровье, не о царстве небесном, а о знании и свете, ибо все остальные молитвы корыстны. После этого нужно обратить мысли на собственное тело, подумать о том, что ваш организм крепок и силен и вы располагаете прекрасным инструментом. Думайте о том, что ваше тело исполнено сил и что с его помощью вы пересечете океан жизни. Слабым никогда не достичь свободы. Отбросьте слабость. Скажите своему телу, что оно сильно, скажите своему уму, что он силен, внушите себе безграничную веру в себя и надежду.

¹³ Пересказ известных мантр Ригведы и Атхарваеды.

Глава III

ПРАНА

Многие полагают, что *пранаяма* есть нечто имеющее касательство к дыханию; в действительности же дыхание имеет мало общего с ней, если вообще имеет. Дыхание является лишь одним из способов достижения подлинной *пранаямы*. *Пранаяма* — это метод контролирования *праны*. С точки зрения индийских философов, вселенная составлена из двух веществ, одно из которых они называют *акаша*. Это то, что присутствует всюду и все пронизывает. Все, имеющее форму, все, что представляет собой комбинацию элементов, развилось из *акаши*. Именно *акаша* становится воздухом, становится жидкостями, становится твердыми телами, и *акаша* же становится Солнцем, Землей, Луной, звездами и кометами, *акаша* становится человеческим телом, животными и растениями, *акаша* становится всем, что зримо, что может быть воспринято, что существует. Сама по себе *акаша* настолько тонка, что человеческие органы чувств ее не воспринимают, но, когда она огрубляется и принимает форму, она делается видимой. В начале сотворения мира существовала только эта субстанция; по завершении цикла все твердые тела, все жидкости и газы снова обратятся в *акашу*, и новый цикл творения опять начнется с нее.

Какая же энергия производит *акашу* во вселенной? *Прана*. Точно так же, как *акаша* есть бесконечное, вездесущее вещество вселенной, *прана* есть бесконечная, вездесущая энергия, проявляемая вселенной. В начале и в конце каждого цикла все сущее становится *акашей*, а все формы энергии обращаются в *прану*, с тем чтобы в следующем цикле стать всем, что мы называем энергией, всем, что мы называем силами. *Прана* проявляет себя через движение, она проявляет себя через гравитацию, через магнетизм. *Прана* проявляет себя через жизнь организма, через нервные импульсы, через психическую энергию. Начиная с психической энергии и кончая самой примитивной силой, все есть не что иное, как проявления *праны*. Вся суммарная энергия вселенной, как духовная, так и физическая, возвращенная в свое первичное состояние, называется *праной*. «Когда не существовало ни нечего, ни ничто, когда мрак был покрыт мраком, что существовало тогда? Существовала *акаша* без движения»¹⁴. Физическое движение *праны* прекратилось, но не ее существование.

В конце каждого цикла все формы энергии, действующие во вселенной, замирают, превращаясь в потенциальные. В начале следующего цикла они приходят в движение, приводят в движение *акашу*, *акаша* начинает принимать различные формы, по мере того как видоизменяется *акаша*, видоизменяется и *прана*, проявляясь в виде различных сил. Понимание того, что собой представляет *прана*, и умение контролировать ее и есть *пранаяма*.

Следовательно, нам открывается доступ к почти не ограниченной власти. Представим себе человека, который досконально понял природу *праны* и научился владеть *праной*, будет ли предел его возможностям? Он мог бы передвигать по своей воле Солнце и звезды, он получил бы власть над всей вселенной — от атома до самых больших солнц, — потому что он управлял бы *праной*. В этом и заключается конечная цель *пранаямы*.

Нет в природе предела власти *йога*, достигшего совершенства. Если он призовет к себе богов или души умерших, они явятся по его велению. Все силы природы будут повиноваться ему, как рабы. Невежды, видя проявления возможностей *йога*, называют их чудесами. Есть интересная особенность в индуистском подходе к познанию: постоянное стремление к максимальной обобщенности, оставляя проработку деталей напоследок. В Ведах содержится вопрос: «Что есть то, познав что, мы будем знать все?»¹⁵ Смысл всех философских концепций, записанных в книгах, заключался в одном: доказать то, знание чего есть знание всего. Если человек задался целью познать вселенную шаг за шагом, он должен познать каждую песчинку, для чего ему потребовалась бы вечность. Человек не в силах все познать. Но как тогда возможно знание? Может ли человек познать общее через частность? *Йоги* говорят, что за всяким частным проявлением стоит нечто общее, абстрактный принцип, познав его, человек познал все. Как Веда обобщает все многообразие вселенной в Единое Абсолютное Существование и познавший это Единство познает всю вселенную, так все проявления энергии обобщены в *пране* и познавший *прану* познал все силы вселенной, духовные и физические. Человек, способный контролировать *прану*, контролирует свой ум, а значит, и ум как таковой. Человек, способный контролировать *прану*, контролирует свое тело, а значит, и всякое тело вообще, поскольку *прана* есть обобщенное проявление энергии.

Как контролировать *прану* — вот единственный смысл *пранаямы*, достижению этой цели подчинены все методики и упражнения. Каждый должен начать с умения управлять тем, что ближе ему. Ближе всего — наше тело, это самое близкое из всего внешнего мира, а ближайшее — это наш ум. Соответственно *прана*, приводящая в

¹⁴ Примерный пересказ одного из самых известных гимнов Ригведы, так называемого «Гимна Творения», Ригведа, X, 129, 1—3.

¹⁵ Один из самых известных «философских вопросов» Упанишад. Встречается во многих Упанишадах, например, в Мундака-упанишаде, I, 1, 3; Брихадараньяка-упанишада, II, 4, 14.

действие наше тело и ум, тоже ближе нам, чем вся остальная прана вселенной. Крохотная волна праны, наша собственная духовная и физическая энергия нам ближе, чем весь ее безбрежный океан. Если мы сумеем ею управлять, этой маленькой волной, то тогда мы можем надеяться, что будем управлять и всей праной. Научившийся этому йог достигает совершенства, он больше не подвластен ничему, он становится почти всемогущим, почти всезнающим. Попытки овладеть праной делаются повсюду, в Америке тоже есть представители различных школ: целители, которые лечат внушением, духовные целители, спиритуалисты¹⁶, христианские врачеватели, гипнотизеры, проповедники христианской науки и т. д. Но если мы разберемся во всех этих доктринах, то увидим, что суть любой из них составляет управление праной, вне зависимости от того, понимают ли это сами люди или нет. Все они воздействуют на организм через все ту же единственную энергию, зачастую не подозревая этого. Они эту энергию открыли случайно и используют ее, не зная, что это такое, хотя в принципе делают то же, что йоги.

Прана — это жизненная сила всего живого. Мысль — самое высокое и утонченное проявление праны, но мысль, как нам известно, — это еще не все, существуют инстинкты, через которые прана проявляется в менее высоком плане. Когда нас кусает комар, мы автоматически, инстинктивно пытаемся прихлопнуть его. Есть другой уровень, уровень сознательного мышления. Я рассуждаю, выношу суждение, я думаю, я выступаю за и против определенных фактов. Но и это не все. Мы знаем ограниченность своего рассудка. Пределы, в которых рассудок действует, очень невелики, но и в эти пределы попадают факты, которые могли попасть, только извне, то есть оттуда, куда рассудок проникнуть не в состоянии. Ум способен действовать на более высоком уровне, на уровне сверхсознания. Когда ум достигает этого состояния, которое называется самадхи — совершенной сосредоточенности или сверхсознания, — он выходит в сферы, недоступные рассудку, и познает то, что ни инстинктам, ни рассудку просто не дано знать. Воздействием на тонкие силы, на различные проявления праны можно при умелом подходе поднять ум на более высокий уровень, привести его к состоянию сверхсознания, где он действует уже поинному.

Во вселенной есть одна субстанция, охватывающая все уровни существования. В физическом смысле вселенная едина, и нет разницы между Солнцем и вами. Любой ученый подтвердит, что нам только кажется, будто это не так. На самом деле нет разницы между столом и мною: стол — одна точка в массе вещества, я — другая. Всякая форма представляет собой как бы водоворот в бесконечном океане вещества, где все изменчиво. Как в проточной воде может быть миллион водоворотов, вода которых ни на миг не остается прежней, но, покружившись несколько мгновений, убегает, сменяясь новой, так и вселенная представляет собой постоянно изменяющуюся массу вещества, в котором формы жизни — нечто подобное водоворотам. Масса вещества вливается в один водоворот, например человеческое тело, пробыв в нем некоторое время, изменяется и вливается в другой, допустим в животный организм, по прошествии нескольких лет переливается в минерал. Идут непрерывные перемены, ни одна форма не является постоянной. Не существует моего тела или вашего тела, это только слова. Одна точка в колоссальной массе вещества называется Солнце, другая — Луна, третья — человек, следующая — Земля, еще какая-то — растение или минерал. Ничто не является постоянным, все изменчиво, вещество то сгущается, то распадается, и так без конца. Это относится и к уму, Вещество представлено эфиром, когда прана действует самым трудноразличимым образом, этот же эфир, в состоянии тончайших колебаний, представляет уже ум, но это все та же масса вещества. Если человек способен просто ощутить эти тончайшие колебания, то он видит и чувствует, что из них состоит вся вселенная, Существуют препараты, под воздействием которых человек, оставаясь в чувствах, может испытать это. Многие из вас, наверное, помнят знаменитый эксперимент сэра Хэмфри Дэви¹⁷, когда под воздействием веселящего газа он прервал лекцию, застыл в некотором подобии транса, а затем провозгласил, что вселенная состоит из идей. Что с ним произошло? Прекратилось действие низких колебаний, и он ощущал одни тонкие колебания, которые назвал «идеями». Дэви воспринимал одни тонкие колебания, все приняло форму мысли, вселенная предстала в виде океана мысли, в котором и он сам, и все остальные выглядели мыслительными водоворотами.

Таким образом, мы обнаруживаем единство и в универсуме мысли, и наконец, придя к «Я», мы убеждаемся, что это «Я» может быть только Единым. За колебаниями вещества в его воспринимаемых и невоспринимаемых аспектах, за движением существует только Единство. Единство существует и в явленных формах движения. Это неопровержимые факты. Современная физика тоже доказала, что энергия равномерно распределена по всей вселенной. Доказано, что энергия существует в двух формах. Она становится потенциальной, затухает, успокаивает-

¹⁶ Здесь: приверженцы учения, обосновывавшего посмертное существование душ и возможность общения с ними живых людей. Возникло в Америке в середине XIX в.; было распространено в России в последней трети XIX — начале XX в. Буддийское теософское общество организовано в Нью-Йорке в 1875 г. Е. П. Блаватской и полковником Г. С. Олкоттом. Спиритуалистическое учение теософов соединяло в себе элементы разных учений, в основном буддизма, индуизма. Вивекананда крайне отрицательно относился к теософам, поскольку существенным компонентом их учения была ориентация на «чудесное», противостоящее познанным законам природы, нормам логического знания и пр., тогда как Вивекананда стремился выявить наличие непреложной закономерности во всех проявлениях природной действительности.

¹⁷ Хэмфри Дэви (1778—1829) — английский химик. Много занимался исследованиями электрических явлений.

ся, затем проявляется в виде различных сил, потом возвращается к состоянию покоя и проявляется опять. Она вечно проходит фазы эволюции и инволюции. Так вот, как уже говорилось ранее, контроль над этой *праной* и есть то, что называется *пранаямой*. В человеческом теле *прана* проявляет себя наиболее наглядным образом в движении легких. Если это движение прекращается, то, как правило, немедленно прекращается и действие всех остальных сил. Есть, однако, люди, способные обучиться тому, чтобы их тело продолжало жить и по прекращении движения легких. Есть люди, которые могут жить без дыхания по нескольку дней, будучи зарытыми в землю. Достичь высокого мы можем лишь с помощью примитивного, постепенно поднимаясь все выше и выше, пока не придем к цели. Практически *пранаяма* означает контроль над движением легких, над движением, связанным с дыханием. Не дыхание производит *прану*, это она вызывает дыхание. Движением легких втягивается воздух. *Прана* движет легкими, движение легких втягивает воздух. Следовательно, *пранаяма* — это не дыхание, а контроль над усилиями мышц, которые приводят в движение легкие. Сила мускулов, идущая от нервов к мышцам, а от них к легким, заставляя их двигаться определенным образом, есть *прана*. Ее-то мы и должны контролировать методом *пранаямы*. Стоит *пране* оказаться под контролем, как мы обнаруживаем, что постепенно попадают под контроль все ее действия в нашем теле. Я своими глазами видел людей, которые умели управлять чуть ли не каждой мышцей тела, а почему бы и нет? Если я могу управлять определенными мышцами, то почему не всеми мышцами и нервами? Что тут невозможного? В обычном состоянии контроль над ними утрачен, и они действуют автоматически. Мы не умеем шевелить ушами, но знаем, что животные делают это. Мы не управляем движением ушей, потому что не упражняем в себе эту способность. Это и есть то, что называется атавизмом.

Нам известно и другое, что способность, ставшая латентной, может быть восстановлена. Любая дремлющая способность нашего тела может быть активизирована путем настойчивых упражнений. Рассуждая таким образом, мы видим, что нет ничего невозможного, напротив, весьма вероятно возможность подчинить своей воле собственный организм. *Йог* добивается этого методами *пранаямы*. Наверное, многие из вас читали, что, делая упражнения *пранаямы*, при вдохе вы должны наполнить тело *праной*. Слово «*прана*» с санскрита часто переводят как «дыхание», в результате чего начинают спрашивать, а как это делается. Беда тут в переводе. *Праной*, жизненной энергией, можно наполнить каждую частицу тела, и, научившись делать это, вы сможете управлять этой частицей. Вы можете подчинить себе любую болезнь, любое неприятное ощущение; более того, вы сможете контролировать не только собственное тело. В этом мире все передается—и хорошее, и дурное. Если ваше тело напряжено, то напряженность может передаваться и другим. Если же вы сильны и здоровы, то и окружающие вас станут сильнее и здоровее, но если вы больны и слабы, то это может затронуть других. Когда один пытается вылечить другого, то прежде всего делается попытка поделиться собственным здоровьем. Но это самый примитивный способ лечения. Здоровье действительно можно передать другому, сознательно или неосознанно. Человек очень сильный, живя бок о бок со слабым, сделает последнего чуточку сильнее, независимо от того, понимает он это или нет. Когда это делается сознательно, процесс идет быстрее и лучше. Процесс таков: более сильный лучше владеет своей *праной* и способен как бы усилить ее колебания, с тем чтобы их воспринял другой.

Известны случаи, когда этот процесс происходил и на расстоянии, хотя на самом деле расстояния — в смысле разрыва — не существует. Какое расстояние дает разрыв? Есть ли разрыв между вами и Солнцем? Ведь речь идет о единой массе вещества, в котором Солнце — одна точка, вы — другая. Можно найти разрыв между одной точкой в течении реки и другой? В таком случае, что мешает энергии передаваться? Бессмысленное предположение. Случаи исцеления на расстоянии вполне правдивы. *Прана* может передаваться на огромном расстоянии, беда лишь в том, что на каждый подлинный случай приходится сотни выдумок. Процесс целительства не так легок, как принято думать. Во многих случаях оказывается, что целители попросту используют способность организма к самоисцелению. Приходит аллопат к холерному больному и дает ему свои лекарства. Приходит гомеопат и дает свои, которые, возможно, действуют успешней, потому что гомеопат меньше вторгается в организм больного и не мешает природе делать свое дело. Еще лучше получается у целителя, применяющего внушение или молитву поскольку он использует энергию своего ума и, внушая больному веру, пробуждает его дремлющую *прану*.

Духовные целители постоянно совершают одну и ту же ошибку: им все кажется, будто больного непосредственно исцеляет вера. Но вера сама по себе не в состоянии все исцелить. Существуют болезни, самым страшным симптомом которых является то, что больной не думает, будто он болен вообще. Сильная вера такого больного есть симптом болезни, который, как правило, указывает на его скорую смерть. В этих случаях принцип «вера исцеляет» несостоятелен. Если бы вера могла исцелять сама по себе, то выздоравливали бы и такие больные. На самом деле больного излечивает *прана*. Человек чистый, который научился управлять своей *праной*, может вызывать колебания *праны*, а те, передаваясь другим, вызовут у них резонансные колебания. Это происходит буквально на каждом шагу в повседневной жизни. Например, я с вами говорю. Что я стараюсь сделать? Можно сказать, что я создаю определенные колебания своего ума, и чем лучше я это делаю, тем сильнее воздействуют на вас мои слова. Вы все знаете, что в те дни, когда я испытываю большой энтузиазм, вас больше увлекают мои лекции, когда я не в форме, то вы теряете к ним интерес.

Люди, которые вели за собой мир, люди, являющиеся очагами громадной энергии,— это те, кто умеет вызы-

вать сильные колебания своей *праны*. Колебания такой мощи мгновенно захватывают других, и тысячи людей увлечены или полмира думает так же, как и они. Все великие пророки мира были людьми, умевшими поразительным образом контролировать свою *прану*, что дало им огромную силу воли. Такие люди приводят *прану* в состояние сильнейшего движения, что и дает им власть над душами людей. Вся их сила проистекает из этого, хотя они могут и не знать об этом, но только такое возможно объяснение. Бывает так, что *прана* в вашем теле в большей или меньшей степени сосредоточивается в каком-то одном органе, происходит нарушение равновесия, а нарушенное равновесие *праны* и есть то, что мы называем болезнью. Исцеление состоит в том, чтобы либо удалить избыточную *прану*, либо добавить недостающую. Опять-таки методиками *пранаямы* можно уточнить, в какой части организма слишком много или слишком мало *праны*. Со временем чувства могут обостриться настолько, что мозг будет улавливать нехватку *праны* в пальце ноги или руки и сумеет исправить положение дел. Это одна из многочисленных функций *пранаямы*. Овладевать ими надо не спеша и постепенно. Как видите, весь смысл *раджа-йоги* заключается в том, чтобы научиться управлять *праной* на ее различных уровнях. Сконцентрировав всю свою энергию, человек подчиняет себе *прану* своего тела. Погружаясь в медитацию, человек тоже концентрирует *прану*.

В океане разные волны — громадные, как горы, небольшие, совсем крохотные, едва различимые, но все они составляют безбрежный океан. Еле заметная рябь — одно проявление океана, гороподобный вал — другое. Так и люди — один громаден, другой совсем мал, но оба соединены с океаном энергии, которая питает собой все живое. За всякой формой жизни скрывается неисчерпаемый запас энергии. Жизнь может вначале проявиться как грибок, как крохотный, микроскопический всплеск, но, постоянно питаясь от этого неисчерпаемого источника энергии, она будет изменять свою форму, медленно, но неуклонно, пока с течением времени не проявится в виде растения, потом животного, потом человека и, наконец, *йога*. На это уйдут миллиарды миллиардов лет, но что такое время? Увеличение скорости, усиление борьбы может преодолеть пропасть времен. *Йог* скажет вам, что процесс, нормально требующий очень много времени, может быть ускорен усилением действия. Человек может жить, неспешно черпая энергию из бесконечной массы, существующей во вселенной, и у него уйдут сотни тысяч лет на то, чтобы стать *дэвом*¹⁸, потом еще сотни тысяч лет, чтобы подняться выше этого, и, может быть, миллионы лет, чтобы достичь совершенства. Но при быстром развитии время может и сократиться. Разве нельзя — при достаточном усилии — достичь такого же совершенства в шесть месяцев или в шесть лет? Здравый смысл показывает, что тут нет ограничений. Если паровоз на определенном количестве угля проходит две мили в час, он способен двигаться и быстрее при увеличении сжигания угля. Таким же образом отчего не может душа напряженным трудом достичь совершенства в течение жизни? Нам ведь известно, что все живое, в конечном счете, придет к этой цели, но обязательно ли ждать миллионы лет? Отчего не достичь совершенства сразу, в этой плотской оболочке, в человеческом облике? Что мешает мне получить немедленно и беспредельное знание, и беспредельные силы?

Это и есть идеал, к которому стремится *йог*, идеал всей *йоги* как науки — научить человека усилением его восприятий сокращать время, необходимое для совершенствования, вместо того чтобы медленно, шаг за шагом брести к нему, ожидая, пока достигнет совершенства весь род человеческий. Великие пророки, святые, провидцы всего мира, что они делали? Они за одну жизнь проживали всю историю человечества, все то время, которое обыкновенно требуется для достижения совершенства. За одну жизнь они становились совершенными, они больше ни о чем не думали, ни одну минуту не жили ради другой цели, и, таким образом, их путь оказался короче. Вот что имеется в виду под сосредоточением, развитием силы восприятия, сокращением времени. *Раджа-йога* учит нас, как добиться силы сосредоточения.

Как соотносится *пранаяма* со спиритизмом? Спиритизм — это тоже проявление *пранаямы*. Если это правда, будто духи существуют, только мы не можем их увидеть, то, по всей вероятности, вокруг нас сотни миллионов духов умерших, но мы их не видим, не чувствуем, не можем коснуться их. Возможно, мы постоянно проходим сквозь их тела, а они нас не видят и не чувствуют. Это — окружность в окружности, вселенная во вселенной. Мы обладаем пятью органами чувств, и мы представляем собой *прану* в определенном диапазоне колебаний. Все существа того же диапазона видят друг друга, но, если существуют иные, представляющие собой *прану* в колебаниях более тонких, они будут невидимы для нас. Можно так усилить интенсивность освещения, что мы перестанем видеть свет, но могут быть существа с глазами более сильными, и те его будут видеть. Или наоборот, при низких световых колебаниях мы не видим, а кошки и совы видят, наше зрение действует только на одном уровне колебаний *праны*. Или возьмите атмосферу: она состоит из слоев, слои плотные расположены ближе к земле, а чем выше, тем более разреженной становится атмосфера. Или океан: на глубине давление воды больше, и глубоководные рыбы не могут подняться на поверхность, их разорвет.

Представьте себе вселенную в виде эфирного океана, который состоит из слоев, по-разному колеблющихся

¹⁸ Дэвами (санскр.: бог) в индийской традиции называются боги, тогда как асуры считаются демонами, или, точнее, титанами. Вивекананда нередко оставляет такие слова без перевода.

под воздействием *праны*. Чем дальше от центра, тем слабее колебания, с приближением к центру колебания делаются все чаще и чаще, а каждый слой — это один диапазон колебаний. Теперь представьте себе, что слои отделены один от другого: столько-то миллионов миль — одни колебания, столько-то миллионов миль — другие и так далее. Тогда вполне можно предположить, что все, живущее в слое одних колебаний, воспринимает свое окружение, но не обитателей других слоев. Но точно так же, как при помощи телескопа и микроскопа человек расширяет поле своего зрения, при помощи *йоги* мы можем вызвать у себя колебания другого диапазона и таким образом увидеть происходящее там. Предположим, эта комната полна невидимых существ. Они — частые колебания, а мы с вами — медленные, но и они, и мы — это *прана*. И все мы — частицы единого океана *праны*, отличные только по своим колебаниям. Если я сумею вызвать у себя частые колебания, я немедленно окажусь в ином слое существования, вас я перестану видеть, вы исчезнете, а те, другие, появятся. Кое-кто из вас, возможно, знает, что это так. Весь процесс перехода ума в слой более тонких колебаний в *йоге* называется одним словом — *самадхи*. Это слово означает все уровни высоких колебаний, сверхсознательное состояние ума. Более низкие состояния *самадхи* позволяют нам увидеть эти существа. Наивысшая же степень *самадхи* позволяет увидеть подлинную вещь, материал, из которого состоит все, включая и различные формы жизни. Познав комок глины, мы познаем всю глину во вселенной.

Таким образом, *прана* имеет касательство даже к тому истинному, что есть в спиритизме. Нетрудно убедиться в том, что любая секта или вообще любая группа людей, занятая поисками оккультного или мистического, по сути дела, использует методы *йоги* — попытки управлять все той же *праной*. Всякое неординарное проявление силы есть свидетельство существования *праны*. *Прана* объемлет собой даже физические явления. Что движет паровоз? *Прана*, действующая через пар. Что такое электричество и прочие силы, если не *прана*? Что такое физика как наука? Та же *прана*, изучаемая во внешних проявлениях. Но *праной*, проявляющейся как духовная сила, можно управлять только духовными средствами. Часть *прана*, направленная на управление ее физических проявлений с помощью физических средств, называется физикой, часть же, направленная на управление *праной* как ментальной силой с помощью психических средств, называется *раджа-йогой*.

Глава IV

ПСИХИЧЕСКАЯ ПРАНА

Йоги считают, что по позвоночному столбу проходят два нервных течения: *пингала* и *ида*, а вдоль спинного мозга идет полый канал под названием *сушумна*, который заканчивается тем, что *йоги* именуют «лотосом Кундалини». По описанию он выглядит как треугольник, в который уложена, выражаясь символическим языком *йогов*, змея Кундалини. Когда Кундалини пробуждается, она пытается проложить себе путь через канал, и, по мере того как она поднимается все выше и выше, как бы слой за слоем очищается от помех, *йог* получает доступ к различным видениям и удивительным возможностям. В тот миг, как Кундалини касается мозга, *йог* полностью освобождается от ума и тела — его душа совершенно свободна.

Мы знаем, что спинной мозг имеет специфическую структуру. Если мы представим себе число восемь, расположенное горизонтально (∞), то там будут две части, связанные в середине. Допустим, что вы добавляете восьмерку за восьмеркой, укладывая их друг на друга, это и даст вам представления о спинном мозге. Слева расположена *ида*, справа — *пингала*, а полый канал, проходящий через середину спинного мозга, — это *сушумна*. Там, где спинной мозг заканчивается, есть тонкая ткань, идущая вниз, и канал проходит через эту ткань, становясь, правда, значительно тоньше. Канал закрыт снизу, вблизи так называемого Sacral plexus (имеющего треугольную форму, как свидетельствует современная физиология). Различные нервные узлы, центры которых расположены в спинном мозгу, могут быть достаточно хорошо соотнесены с «лотосами» *йогов*.

Йоги также считают, что вдоль спинного мозга расположен ряд центров, начиная с базового — *муладхары* и кончая *сахасрарой*, тысячелепестковым лотосом, раскрывающимся в мозгу. Если принять нервные узлы спинного мозга за лотосы, о которых говорят *йоги*, то представления *йогов* легко поддадутся переводу на язык современной физиологии. Нам известно, что нервы способны на афферентные и эфферентные действия, что есть чувствительные и двигательные импульсы, равно как импульсы центробежные и центростремительные, но все импульсы в конечном счете связаны с мозгом. Для дальнейших толкований нам нужно вспомнить еще ряд фактов. В головном мозгу спинной мозг заканчивается медуллой, которая свободно плавает в жидкости, так что при ударе по голове она имеет шанс остаться в целости. Нам важно помнить об этом. Затем нам следует помнить, что из всех нервных центров, или лотосов, особенно значительную роль играют три: *муладхара*, *сахасрара* — тысячелепестковый лотос в мозгу, и *манипура* — лотос в области пупка.

Перейдем теперь к фактам, известным нам из физики. Никто не знает, что такое электричество, но можно сказать, что это — одна из форм движения. Но форм движения во вселенной много, чем же отличается электричество от других? Молекулы, составляющие этот стол, движутся хаотически, если бы удалось двинуть их в одном направлении, то это движение стало бы электричеством, электричество заставляет молекулы тела двигаться в одном направлении. Если бы молекулы воздуха в комнате получили направленное движение, комната превратилась бы в гигантскую батарею. Из физиологии известно, что центр, регулирующий респираторную систему, отчасти контролирует и систему нервных импульсов.

Теперь мы видим, зачем нам нужны дыхательные упражнения. Прежде всего, ритмическое дыхание вызывает в молекулах тела тенденцию к направленному движению. Когда ум превращается в волю, нервные импульсы приобретают характер электрического тока. Доказано, что нервы под действием электрического тока обнаруживают полярность. Иными словами, когда воля преобразуется в нервные импульсы, она становится подобной электричеству. Когда же все движения тела приходят в состояние полной ритмичности, тело становится чем-то вроде огромной батареи воли. Как раз к этому и стремится *йог*, а изложенное мною есть физиологическое объяснение смысла дыхательных упражнений. Ритмическое дыхание ритмизирует все движения тела и помогает нам, через респираторный центр, управлять и другими центрами. В этом случае цель *пранаямы* заключается в том, чтобы привести в движение силу Кундалини, уложенную в свернутом виде в *муладхаре*.

Все, что мы видим наяву или во сне, все, что мы воображаем, воспринимается нами пространственно. Речь идет об обычном пространстве, о первичном пространстве, которое носит название *махакаша*. Когда *йог* читает мысли других людей или воспринимает сверхчувственные объекты, он их видит в ином пространстве, в пространстве психическом, или *читтакаше*. А когда из восприятия исчезают объекты и душа сияет в своем природном виде, то ее пространство — это уже *чидакаша* — пространство знания. При пробуждении Кундалини и ее начальном продвижении по каналу *сушумны* все восприятия находятся в психическом пространстве, а по достижении ею мозга и исчезновении объектов восприятие переходит в пространство знания. По аналогии с электричеством можно сказать, что человек способен передавать энергию только по проводам, природе же для передачи ее колоссальных энергий не требуются провода, мы пользуемся проводами только из-за нашего неумения обойтись без них.

Таким же образом все чувствительные и двигательные импульсы посылаются в мозг и исходят из него по нервным волокнам. Стволы чувствительных и двигательных нервов в спинном мозгу и есть то, что *йоги* зовут

пингала и *ида* — главные каналы для передачи афферентных и эфферентных импульсов. А не может ли мозг рассылать свои команды без волокон и реагировать на их исполнение тоже без помощи волокон? Мы видим, что в природе это происходит. *Йог* говорит, что, если вы этому научились, вы больше не раб материи. Как же это делается? Если вы сумеете направить импульсы через *сушумну*, канал посредине спинного мозга, то проблема решена. Мозг, создавший систему нервных волокон, теперь должен отказаться от нее и действовать без них. Только тогда к нам придет истинное знание, освобожденное от плотского порабощения, вот почему так важно научиться управлять *сушумной*. *Йоги* утверждают, что все дело в том, чтобы посылать психические импульсы через узкий канал, минуя нервную ткань, действующую как провода, и уверяют, что это возможно. И тогда проблема решена.

У обычного человека *сушумна* закрыта в своем нижнем конце и потому бездействует. *Йоги* предлагают способ — открыть ее и пропускать через *сушумну* нервные импульсы. Когда ощущение достигает центра, центр реагирует. Если эта реакция автоматическая, то она сопровождается движением. Если она осознанна, то она сначала сопровождается восприятием, а затем движением. Всякое восприятие есть реакция на внешний раздражитель. Как же в таком случае возникает оно во снах? Во снах ведь внешние раздражители не действуют, значит, чувственные восприятия таятся где-то в нас самих. Например, я вижу город, я его воспринимаю через реакции на раздражения от внешних объектов, составляющих этот город. Внешние объекты воздействовали на мои нервы, а те, в свою очередь, привели в движение молекулы мозга. Я могу вспомнить этот город даже через длительный промежуток времени: память есть повторение того же процесса, но в более мягкой форме. Однако колебания в моем мозгу уже не вызваны первоначальными раздражениями. Значит, эти восприятия таились где-то во мне, и это они вызвали ту смягченную реакцию, которую мы называем сновидением.

Центр, где хранятся все эти остаточные восприятия, и называется *муладхара*, основное хранилище, а свернутая в кольца энергия действия есть Кундалини. Вполне вероятно, что в этом же центре хранится и запасная двигательная энергия, поскольку после периода глубокой сосредоточенности, или медитации, на внешних объектах часть тела, где расположена *муладхара*, разогревается.

Если можно возбудить и активизировать эту свернутую в кольца энергию, сознательным усилием заставить ее подниматься по *сушумне*, то, по мере того как, проходя через различные нервные узлы, она будет приводить и их в действие, наступит реакция огромной силы. При прохождении крохотной частицы энергии по нервным волокнам и раздражении узлов возникающие восприятия — это либо сновидения, либо мечты. Когда же путем долгой внутренней медитации возбуждается огромная масса энергии и она поднимается по *сушумне*, сильно активизируя центры, тогда реакция значительно превосходит сновидения или мечтания, становится куда более интенсивной, чем ощущения и восприятия. Это уже сверхчувственное восприятие. Достигнув же метрополии всех ощущений, мозга, она заставляет его реагировать целиком, и в результате мы видим ничем не затемненный свет, мы воспринимаем «Я». По мере того как Кундалини поднимается от одного центра к другому, ум раскрывается, слой за слоем, и *йог* воспринимает вселенную в ее чистой, причинной форме. Только тогда познаются причины вселенной, и как ощущения, и как реакции на них, и приходит полнота знания. Если же познаны причины, то за этим, естественно, следует познание следствий.

Таким образом, пробуждение Кундалини есть единственный способ постижения Божественной Мудрости, восприятие сверхсознанием, реализация духа. К пробуждению можно идти разными путями — через любовь к Богу, через благодать мудрецов, достигших совершенства, или через мощь аналитической воли философов. Но любое проявление того, что обыкновенно зовется сверхъестественными силами, или мудростью, есть свидетельство прохода Кундалини через *сушумну*. Правда, в большинстве случаев человек в своем невежестве нечаянно нашел способ высвободить малую часть энергии свернутой в кольца Кундалини. Сознательно или неосознанно, но любое поклонение божеству ведет именно к этому. Кто думает, что получил ответ на свои молитвы, не знает, что обрел удовлетворение от собственной своей природы, что состояние, в которое он привел себя молитвой, способствовало частичному пробуждению той огромной энергии, что есть в нем самом. То, чему люди невежественно поклоняются под разными именами, страшась и страдая, *йог* объявляет реальной силой, находящейся во всем живом, — матерью вечного блаженства, к которой нужно только знать, как обратиться. И *раджа-йога* — это религиозная наука, разумное объяснение всех культов, молитв, форм почитания, церемониалов и чудес.

УПРАВЛЕНИЕ ПСИХИЧЕСКОЙ ПРАНОЙ

Теперь пора перейти к упражнениям *пранаямы*. Мы уже знаем, что первым шагом *йоги* считают управление дыхательной системой. От нас требуется ощутить неприметнейшие движения, происходящие в нашем теле: мы приучили свой ум наблюдать происходящее вовне нас, не замечая того, что происходит внутри. Чтобы управлять этими неприметными движениями, нужно прежде всего заметить их. Нервные импульсы идут через весь организм, наполняя жизнью и активностью каждую мышцу, но мы ничего не чувствуем. *Йоги* же утверждают, что можно научиться следить за ними. Каким образом? Контролируя движения легких. Если достаточно долго делать это, то можно начать контролировать и менее заметные движения.

Что нужно для упражнений *пранаямы*: сядьте прямо, тело должно быть распрямлено. Хотя спинной мозг не прикреплен к позвонкам, он все же находится внутри них. Не распрямившись, вы не дадите распрямиться и освободиться и спинному мозгу. Всякий раз, когда вы пытаетесь медитировать, не выпрямив позвоночника, вы наносите себе вред. Три части тела — грудь, шея и голова — должны постоянно составлять прямую линию, и вы скоро обнаружите, что научиться держаться прямо не труднее, чем дышать. Затем нужно взять под контроль нервы. Мы уже говорили, что нервный узел, управляющий дыханием, в известной степени оказывает воздействие на нервную систему в целом, поэтому так важно приучить себя дышать ритмично. Наше обычное дыхание вообще не имеет права именоваться так, оно чрезвычайно неравномерно, не говоря уже о естественных различиях в том, как дышат мужчины и женщины.

Итак, первое упражнение заключается в том, чтобы просто-напросто размеренно вдыхать и выдыхать. Это гармонизирует организм. Через некоторое время полезно будет прибавить к этому повторение священных слов, таких, как «Ом»¹⁹ или других. В Индии вместо счета раз-два-три-четыре употребляются символические слова, поэтому я и советую повторять в уме «Ом» или другое священное слово. Пусть слово «Ом» входит в вас или выходит из вас вместе с дыханием, ритмично, гармонично, и вы скоро почувствуете, как ритм охватывает все ваше тело. Только тогда вы поймете, что такое настоящий отдых. По сравнению с этим ощущением даже сон не дает такого отдыха. Успокоятся самые истрепанные нервы, и вы почувствуете, что никогда раньше не отдыхали так хорошо.

Первые результаты упражнений скажутся на выражении лица — исчезнут резкие складки и, по мере того как успокаиваются мысли, спокойствие проступит и на лице. Затем изменится голос, он станет красивее. Мне не приходилось встречаться с *йогом*, чей голос не был бы приятен. Но до этих изменений должно пройти несколько месяцев, однако, после того как в течение нескольких дней вы проделывали простые дыхательные упражнения, вам нужно перейти к более сложным. Медленно наполните легкие через *ида*, левую ноздрю, сосредоточенно следя за сопутствующими нервными импульсами. Следите за тем, как вы направляете нервный импульс вниз по позвоночному столбу, где импульс сильно и резко раздражает последний нервный узел, основной лотос, треугольный по форме, в котором и находится Кундалини. Задержите там импульс. Представьте себе, что вместе с медленным выдохом вы направляете этот нервный импульс вправо и через *пингалу* выводите его сквозь правую ноздрю. Это упражнение покажется вам немного трудней; для облегчения лучше всего закрыть правую ноздрю большим пальцем и медленно втягивать воздух через левую, затем, зажав обе ноздри большим и указательным пальцами, представить себе, как вы направляете нервный импульс вниз по *сушумне* и он ударяет по ее основе, а потом отнять палец от правой ноздри и выдохнуть воздух. Теперь медленно вдохните через эту ноздрю, держа левую закрытой указательным пальцем, и снова закройте обе ноздри. Людям, выросшим не в Индии, где к этим упражнениям приучают с детства и у детей разрабатываются легкие, такое дыхание дается с трудом, поэтому лучше начинать с четырех секунд, постепенно увеличивая время: четыре секунды на вдох, шестнадцать — на задержку дыхания и восемь — на медленный выдох. Это и составляет *пранаяму*. Одновременно нужно думать о базовом лотосе, треугольном по форме, сосредоточить внимание на этом нервном центре. Воображение может оказать здесь боль-

¹⁹ *Ом* — священный, или «вечный слог», употребляемый в индуизме и буддизме во время религиозных церемоний, при чтении молитв, в начале текстов религиозного содержания. Он называется символом высшей святости; составляющие этот слог звуки («а», «у», «м») ассоциируются с индуистской триадой богов (*а* соотносится с хранителем мира Вишну, *у* — с разрушителем мира Шивой, *м* — с богом-творцом Брахмой). Во многих Упанишадах «вечный слог» Ом осмысливается с большой подробностью. Например, Шветашварата-упанишада называет сосредоточение на слоге Ом способом достижения Брахмана, I, 1—13; в Мундака-упанишада он сравнивается со стрелой, что всегда достигает цели, т. е. единения с наивысшим, II, 2, 3. В Мандукья-упанишада слог Ом означает различные состояния сознания: *а* — бодрствование; *у* — сон со сновидениями; *м* — сон без сновидений; *а* весь слог Ом есть турия, наиболее совершенное, т. е. вечное состояние сознания, Мандукья-упанишада, 5—7. Можно переводить слог Ом как «истинно», «да будет так» (аминь).

шую помощь. Следующий вдох делается медленно, но за ним сразу следует выдох, также медленно, затем идет задержка дыхания на тот самый счет, что и раньше. Разница в том, что в первом случае дыхание задерживается на вдохе, во втором — на выдохе. Второй вариант легче. Упражнение с задержкой дыхания на вдохе нельзя делать больше, чем четыре раза утром и четыре раза вечером. Со временем можно наращивать и число упражнений, и время задержки дыхания. Вы сами почувствуете, когда у вас появятся силы для этого, кроме того, упражнения должны доставлять вам удовольствие. Постепенно и осторожно наращивайте счет от четырех до шести, если чувствуете, что в силах сделать это, но помните, что нерегулярные упражнения могут принести вред здоровью.

Из трех вышеперечисленных процессов очищения нервов первый и последний не составляют ни труда, ни опасности. Чем дольше вы делаете первое упражнение, тем спокойнее вы становитесь, пока наконец вы не сможете просто произнести слово «Ом», даже во время работы, и оно успокоит вас. Если серьезно заниматься упражнениями, то наступит день, когда пробудится Кундалини. Кто просто делает упражнения дважды в день, скоро испытает некоторое успокоение тела и духа, а также обретет приятный голос, но лишь те, кто пойдет дальше этого и испытает пробуждение Кундалини, те начнут преобразоваться, и книга знания откроется перед ними. Собственно говоря, вам больше не потребуется обращаться к книгам за знанием, ваш ум станет книгой, содержащей в себе все знание. Я уже рассказывал о токах *ида* и *пингала*, струящихся по обе стороны позвоночного столба, и о *сушумне*, расположенной внутри него. Они есть у каждого животного, у всех позвоночных, но *йоги* считают, что даже у обычного человека *сушумна* закрыта и, в то время как *ида* и *пингала* распределяют энергию по организму, ее действие не ощущается.

Сушумна открыта только у *йогов*. Когда она открывается и энергия поднимается по ней, мы выходим за пределы чувственных восприятий, обретаем сверхчувственные, сверхсознательные качества, выходим из границ интеллекта в пределы, недостижимые для логических построений. Главная цель *йоги* — открытие *сушумны*, вдоль которой расположены нервные центры, или, выражаясь метафорически, лотосы. Ниже всех помещается *муладхара*, ею заканчивается спинной мозг, затем выше идет *свадхистхана*, третий лотос — *манипура*, четвертый — *анахата*, пятый — *вишудха*, шестой — *аджна*, и седьмой, тысячелепестковый лотос *сахасрара*, помещается в головном мозгу. Пока что нас будут интересовать только два лотоса, нижний и верхний — *муладхара* и *сахасрара*, потому что энергия должна быть высвобождена из *муладхары* и доставлена в *сахасрару*. *Йоги* утверждают, что из всех видов энергии человеческого организма наивысшей является та, которую они называют *оджас*. *Оджас* находится в мозгу, и чем его больше, тем сильнее, умнее и духовно крепче человек. Вот два человека: один излагает прекрасным языком прекрасные мысли, но они не волнуют сердца, у другого — ни мыслей, ни слов, но он завораживает людей, и каждое его движение исполнено силы. Это и есть проявление *оджаса*.

Оджас присутствует в каждом человеке, но в разной степени. В принципе все силы организма становятся *оджасом* в своем наивысшем проявлении. Надо помнить, что это только вопрос трансформации. Энергия, действующая вне нас в виде электричества или магнетизма, преобразуется во внутреннюю энергию организма, точно таким же образом мускульная сила может преобразовываться в *оджас*. *Йоги* считают, что та часть человеческой энергии, которая выражается через сексуальную деятельность или сексуальные помыслы, легко преобразуется в *оджас*, при условии, что ею управляют. Поскольку же преобразование происходит через *муладхару*, то *йоги* уделяют особое внимание именно этому центру. *Йог* старается собрать всю свою сексуальную энергию и обратить ее в *оджас*. Поднять *оджас* и накопить его в мозгу может только воздержанный мужчина или женщина, поэтому воздержание и считается высшей добродетелью. Человек и сам чувствует, что от невоздержания сникает его духовность, он утрачивает и силу ума, и моральную стойкость. Вот почему все мировые религии, давшие человечеству гигантов духа, утверждают принцип строгого воздержания, вот почему существуют монашеские ордена, для вступления в которые необходим обет безбрачия. Необходимо соблюдать строгую чистоту мысли, слова и дела, без этого *раджа-йога* становится весьма опасной и может привести к безумию. Как может человек надеяться стать *йогом*, если, выполняя предписания, он все же ведет недостаточно чистый образ жизни?

Глава VI

ПРАТЬЯХАРА И ДХАРАНА

Следующий шаг носит название *пратьяхара*. Что это такое? Вам известен процесс возникновения восприятий: в нем прежде всего участвуют внешние средства, а затем внутренние органы, действующие по команде мозговых центров, и уже потом ум. В результате их совместного действия мы воспринимаем объект, находящийся вне нас. Однако уму бывает очень трудно сосредоточиться на действии одного какого-то органа, наш ум раб.

Весь мир учит человека: будь добрым, добрым, добрым. Едва ли существует на свете ребенок, которому не говорили бы: не воруй, не говори неправду, — но никто никогда не объясняет ребенку, что ему делать, чтобы удержаться от этого. Разговорами тут делу не поможешь. Ну почему бы ребенку не воровать? Мы же его не учим, как не воровать, просто говорим — не надо! Ребенку можно помочь, если его научить управлять своими помыслами. Все действия, внутренние и внешние, происходят, когда ум вступает в связь с различными центрами, которые мы называем органами. Вольно или невольно ум влечет к центрам, поэтому и совершают люди нелепые поступки и чувствуют себя несчастными, чего не произошло бы, умей они управлять собственным умом. Что было бы, если бы человек управлял собой? Ум не влекло бы к центрам восприятий, и, естественно, ощущения и желания оказались бы под контролем. Это ясно. Но возможно ли? Вполне возможно. И в этом можно убедиться даже в наше время: целители посредством внушения учат своих больных отрицать страдание, боль и зло. Их философские объяснения бывают достаточно путанными, но их действия — часть *йоги*, которую они случайно для себя открыли. Когда же они облегчают страдания больного, заставляя его отрицать боль, они прибегают к *пратьяхаре*: делают ум больного настолько сильным, что он игнорирует чувственные восприятия. Нечто похожее делают и гипнотизеры, которые своими внушениями вызывают у больного на время нездоровую *пратьяхару*. Но так называемое гипнотическое внушение воздействует только на слабый ум, кроме того, внушение вообще не оказывает воздействия, если гипнотизер не приведет ум больного в состояние нездоровой пассивности.

Временный контроль над центрами, который устанавливает гипнотизер или целитель внушением, должен быть осужден, ибо в конечном счете он губителен. В этом случае не большой силой собственной воли начинает управлять мозговыми центрами, а, наоборот, чужая воля оглушает мозг больного неожиданными ударами. Не поводя, натягиваемые сильной рукой, останавливают бешеный бег огневой упряжки, а посторонняя рука бьет коней, заставляя их смириться на время. Если сеансы лечения повторяются, то человек начинает утрачивать внутреннюю энергию; его ум, вместо того чтобы набраться сил для управления собой, превращается в обессиленную бесформенную массу, а больного ждет одна только психиатрическая клиника.

Любая попытка управлять человеком, которая не исходит добровольно от самого человека, губительна для человека, более того, она опровергает самое себя. Каждая душа устремлена к свободе — к свободе от порабощения материей и мыслью, к овладению внешней и внутренней природой. Посторонняя воля в любой форме — или непосредственно воздействующая на органы чувств, или подчиняющая их себе через подавленное состояние мозга — лишь добавляет звено к и без того тяжелой цепи, приковывающей человека к прошлым мыслям, к прошлым предрассудкам. Будьте осторожны, когда позволяете подчинять себя, и будьте осторожны, навязывая свое влияние, — вы рискуете погубить другого человека. Правда, иным удается сделать на какое-то время добро множеству людей, помогая развиться их собственным качествам. Но и в этом случае они губят миллионы других своими внушениями, подсознательными внушениями, вызывающими у миллионов то нездоровое, пассивное, гипнотическое состояние, которое в конечном счете почти лишает их души. А потому любой, кто требует слепой веры в себя или увлекает своей могущественной волей, причиняет человечеству вред, желает он того или нет.

Полагайтесь на собственный ум, сами управляйте и телом, и душой, помните, пока вы не выздоровеете, ничья чужая воля не поможет вам, избегайте всякого, как бы он ни был добр или велик, кто потребует от вас слепой веры. По всему миру рассеяны секты пляшущих, прыгающих и завывающих, их влияние распространяется со скоростью инфекции, ибо и это есть форма гипноза. Они с удивительной легкостью подчиняют себе на время чувствительных людей, но увь! Иной раз в результате этого подчинения вырождаются целые народы. Лучше человеку или народу погрязнуть в пороках, чем прийти к поверхностной добродетели под болезненным воздействием чужой воли. Сердце щемит от мысли о том, сколько вреда причинили человечеству религиозные фанатики, исходящие из лучших побуждений, но безответственные. Не знают они, что ум, испытавший внезапный духовный взлет под воздействием внушения, подкрепленного музыкой и молитвой, обрекает себя на пассивность, болезненность и бессилие, открывает себя иным внушениям, даже самым злым. Не знают эти невежественные, заблудшие люди, когда поздравляют себя с чудодейственной силой, помогающей им преображать сердца, с силой, по их предположениям, изливающейся с небес от некоего заоблачного Существа, что сеют они семена грядущего упадка, преступлений, безумия и смерти. Остерегайтесь всего, что лишает вас свободы, помните — это опасно, и избегайте этого, как только можете.

Человек, умеющий соединять свой ум с органами чувств или отъединить его по собственной воле, овладел *пратьяхарой* (что означает «собрание вместе»), взял под контроль импульсы ума, высвободив его из суеты чувствований. Сделавший этот шаг действительно обретает характер и уже может совершить следующее движение в направлении свободы, ибо без этого все мы не более чем машины.

Но как же трудно управлять умом! Правильно сравнивают это занятие с ловлей разбушевавшейся обезьяны. Жила-была обезьяна, непоседливая, как все ее племя. А тут еще угостили обезьяну вином, от которого она совсем пришла в неистовство. Мало того, ее ужалил скорпион. Человек от скорпионьего укуса целый день места себе не находит, а уж обезьяна! Металась она, металась, и вошел в нее бес. Где найти слова, чтобы описать состояние обезьяны? Она подобна человеческому уму, который и по природе своей не знает покоя, когда же опьяняет его вино желаний, он неистовствует. Тут и жалит его скорпион ревности к успехам других, и бес гордыни входит в него, нашептывает ему, будто нет ничего важнее на свете, чем он. Как же трудно держать такой ум в узде!

Поэтому, прежде всего, нужно спокойно сесть и позволить уму нестись в любом направлении, пусть ведет себя как обезьяна, прыгающая с ветки на ветку. Пускай себе скачет, а вы просто сидите и наблюдайте. «Знание — сила» — гласит пословица, и это действительно так. Пока вы не поймете, что происходит с умом, вам не овладеть им. Отпустите поводья: чудовищные мысли могут прийти в голову, вы поразитесь тому, что способны на такие мысли. Но скоро вы убедитесь, что с каждым днем затихают метания ума, что с каждым днем он становится все спокойнее. В первые месяцы вас будет удивлять количество мыслей, проносившихся в голове, постепенно их будет меньше, потом еще меньше. пока, наконец, ум не окажется под контролем, но для этого нужно терпеливо работать изо дня в день. Стоит включить машину, и она приходит в действие: попадая в окружение объектов, мы их сразу начинаем воспринимать, а потому, если человек желает доказать свое отличие от машины, он должен утвердить свою независимость от внешних воздействий. Управление умом, способность отделить его от чувственных восприятий и есть *пратьяхара*. Как научиться ей? Это огромный труд, в котором можно преуспеть только в течение многолетней терпеливой, непрерывной борьбы.

После того как в течение некоторого времени вы занимались *пратьяхарой*, вы можете сделать следующий шаг, перейти к *дхаране*, способности удерживать ум в определенной точке. Что под этим имеется в виду? Заставьте ум воспринимать определенные части тела, и только их. Например, попробуйте сосредоточиться на ощущении только руки. больше ничего не чувствуя. *Дхарана* наступает, когда *ум-читта* сконцентрирован в одной точке. Здесь возможны различные упражнения и нужна игра воображения. Например, если вы пожелаете сосредоточиться на точке в вашем сердце, вы убедитесь, что сделать это трудно, гораздо легче представить себе маленький лотос в этой точке. Это светящийся лотос, полный трепетного света. Пусть ваш ум пребывает там. Или думайте о светящемся лотосе в мозгу или о том, что происходит в *сушумне*.

Йог должен постоянно упражняться, поэтому предпочтительно, чтобы он жил в одиночестве: общение с людьми разного рода отвлекает его от мыслей: он не должен много говорить, потому что речь тоже отвлекает, он не должен много работать, потому что работа также отвлекает от мыслей, а после целого дня тяжелого труда невозможно контролировать ум. *Йогом* и называется человек, соблюдающий эти правила. Но столь велика сила *йоги*, что даже частичное соблюдение ее правил приносит большую пользу. *Йога* никому не вредна, но полезна всем.

Желающие овладеть йогой и готовые регулярно выполнять упражнения должны начать с диеты. Люди, намеренные продолжать прежний образ жизни, к которому они добавят некоторые упражнения, могут есть что хотят, но должны уменьшить свой рацион. Те же, кто стремится к быстрому продвижению и совершенствованию, должны соблюдать строгие диетические ограничения. Им лучше несколько месяцев питаться исключительно молоком и крупами. Вначале, когда организм только начнет перестраиваться, они обнаружат, что болезненно переносят любое отклонение от диеты. Буквально один глоток чужеродной пищи расстроит всю систему. Но так будет продолжаться лишь до того, как человек научится управлять системой, после этого он может есть что пожелает.

В начале упражнений на концентрацию внимания упавшая булава может показаться ударом грома. По мере же совершенствования органов и восприятия делаются тоньше. Это фазы, через которые необходимо пройти, но все, кто проявит настойчивость, непременно добьются успеха. Оставьте на это время споры и все другое, что отвлекает вас. Что толку в сухой интеллектуальной эквилибристике? Она лишь выводит ум из равновесия и тревожит его. Вам же предстоит осознать более возвышенные вещи. Помогут ли этому разговоры? Лучше оставьте их. Читайте только то, что написано людьми, уже достигшими высших уровней сознания.

Ведите себя как раковина-жемчужница. Существует прелестная индийская притча: если идет дождь в то время, как восходит звезда Свати²⁰, дождевая капелька, упавшая в раковину, превращается в жемчужину. Раковины

²⁰ *Звезда Свати* считается в индийской астрономии пятнадцатым зодиакальным созвездием, которое традиция рассматривает особенно благоприятным. Есть поверье, что люди, родившиеся под звездой Свати, всегда счастливы, красивы и любимы. Образ раковины-жемчужницы, ждущей капли дождя, когда на небе горит звезда Свати, постоянно приводил Рамакришна, духовный учитель Вивекананды, как идеал человека, готовящего себя к соединению с высшим.

знают это и потому всплывают на поверхность, когда засияет звезда, и ждут бесценную капельку. Как только капелька упадет, раковина закрывает створки, опускается на дно морское и терпеливо растит в себе жемчужину.

Так и мы должны вести себя. Услышать, понять, а затем, отрешась от всего отвлекающего, закрыть ум от внешних воздействий и целиком отдаться выращиванию истины в себе. Всегда существует опасность впустую растратить энергию на идею, которая кажется привлекательной только своей новизной, но потом может появиться и другая, еще новее. Возьмитесь за что-то одно и доведите это до конца, а пока не доведете до конца, не отвлекайтесь ни на что другое. Только тот увидит свет, кто поглощен одной мыслью, а не тот, кого влечет множество разных мыслей, ибо он так и останется рабом природы и никогда не выйдет за пределы чувственных восприятий.

Кто действительно желает стать *йогом*, тот должен раз и навсегда отказаться от верхоглядства. Сосредоточьтесь на одной идее. Пусть она станет вашей жизнью — думайте о ней, мечтайте о ней, живите ею. Отрешитесь от всего другого, и пусть одна эта идея заполнит собой ваш мозг, мышцы, нервы, все клетки вашего тела. Это — путь к успеху, и этим путем шли все великаны духа. Остальные — не более чем говорящие машины. Если мы хотим быть благословенны и дать благословение другим, нам следует проникнуть в глубь вещей. И первый шаг на этом пути заключается в том, чтобы не тревожить ум и не общаться с теми, чьи мысли тревожат. Каждый испытал это, есть люди, места или пища, которые вызывают у нас неприятные ощущения. Так вот, избегайте их. Тем же, кто решился достичь высших пределов, следует избегать общения вообще — и хорошего, и дурного. Трудитесь упорно: не имеет значения, живы вы или умрете. Вы должны с головой уйти в работу, не задумываясь о ее плодах. Если хватит у вас мужества, вы можете стать *йогом* через полгода. У тех же, кому хочется взять чуточку отсюда, а чуточку откуда-то еще, понемногу ото всего, никогда ничего не выйдет. Дело ведь не в том, чтобы просто пройти курс обучения. Для тех, кто исполнен *тамаса*, для людей невежественных и вялых, чей ум не в силах сосредоточиться на чем-то одном и вечно тянется к забавам, для них религия и философия тоже развлечение. Они не могут быть настойчивыми: прослушав беседу, они думают, что узнали что-то любопытное, придя же домой, забывают ее. Нужна несгибаемая настойчивость, огромная сила воли, чтобы достичь результатов. Настойчивость говорит: я выпью океан и горы обрушатся по моей воле. Найдите в себе такую энергию, такую волю, трудитесь неустанно, и вы достигнете цели.

Глава VII

ДХЬЯНА И САМАДХИ

Мы уже составили себе общее представление о различных разделах *раджа-йоги*, но еще не коснулись важнейших и сложнейших — обучения сосредоточению, которое является целью и смыслом *раджа-йоги*. Мы знаем, что все человеческое знание, называемое рациональным, относится к области сознания. Мое сознательное восприятие вот этого стола и вашего присутствия дает мне знание того, что вы и стол находитесь здесь. В то же время я не осознаю значительную часть моего бытия. Я имею в виду внутренние органы моего тела, разные области мозга, человек не сознает их присутствия.

Я принимаю пищу сознательно, но я перевариваю пищу неосознанно, как неосознанно проходит и процесс превращения пищи, скажем, в кровь. Когда кровь питает собой различные части моего тела, я это не осознаю. И все же все это проделываю я, не двадцать же человек живут в моем теле. А как я могу знать, что все это проделываю я, а не кто-то еще? Разве нельзя предположить, что моя функция заключается в принятии пищи и ее переваривании, а питает мое тело усвоенной пищей кто-то другой? Нельзя, так как почти всякое неосознанное действие организма можно вывести на уровень сознания. Мы видим, что сердце бьется без вмешательства с нашей стороны, мы не можем управлять им, оно делает свое дело. Однако человек способен научиться регулировать его ритм, замедлять, ускорять, почти останавливать. Управлять можно почти всеми органами тела. О чем это говорит? О том, что и действия, совершаемые неосознанно, все равно совершаются нами, только безотчетно. Итак, есть два уровня, на которых действует человеческий ум: уровень сознательный, где любое действие связано с чувством эгоизма, и уровень неосознанный, где отсутствует это чувство. У низших существ, животных, это называется инстинктом. У высших существ, включая наивысшее — человека, преобладают осознанные действия.

Но это еще не все. Существует и более высокий уровень, на котором способен действовать ум, — сверхсознание. В то время как неосознанность находится на уровне ниже сознания, эта деятельность ума находится над сознанием, и она свободна от чувства эгоизма. Эгоизм есть чувство, присущее только среднему уровню. Когда ум поднимается над ним или опускается ниже него, чувство «Я» исчезает, однако ум продолжает действовать. Состояние, при котором ум выходит за линию самосознания, называется *самадхи*, или сверхсознание. Например, как определить, соскользнул ли человек, находящийся в *самадхи*, на более низкий уровень или поднялся выше? Ведь в обоих случаях исчезает чувство «Я». Ответ состоит в том, что по результату можно судить о том, был ли ум погружен в низший слой или поднимался ввысь. Когда человек спит, он все равно управляет телом, он дышит, он совершает движения во сне, хотя себя не ощущает, возвращается же в бодрствование таким же, как заснул. Это тот же человек, с прежней суммой знания, которая не выросла за время сна. Человек не испытал никакого прозрения. Иное дело *самадхи*: человек входит в это состояние глупцом, а выходит мудрецом. Откуда эта разница? Если последствия различны, то различны и причины. Поскольку прозрение, полученное через *самадхи*, гораздо выше того, что могло бы дать подсознание, гораздо выше того, что он мог бы получить путем логических умозаключений, то следует признать, что это — сверхсознание, что *самадхи* есть состояние сверхсознания.

Вот что такое *самадхи* вкратце. А для чего стремиться к нему? Сфера действия разума, осознанной работы ума, узка и ограничена, она похожа на небольшую окружность, в пределах которой вынужден оставаться разум. Он не может выйти наружу, сколько бы ни пытался. Но как раз за пределами круга и находится все то, что дорого человечеству. Разум не в состоянии ответить на вопросы о том, существует ли бессмертие души, есть ли Бог, управляет ли вселенной некий высший разум и т. д. Наш разум говорит: я агностик и не могу ответить утвердительно или отрицательно. Но эти вопросы так важны для нас! Без ответов на них обесмысливается человеческая жизнь. Если жизнь просто коротенькая пьеска, если вселенная просто «случайная комбинация атомов»²¹, то почему я должен делать добро другому? Какой тогда смысл в милосердии, справедливости, чувстве близости к людям? Все наши этические доктрины, все моральные установки, все, что величественно и прекрасно в человеческой природе, строится на ответах на эти вопросы.

Не лучше ли каждому ковать железо, пока горячо, не оглядываясь на окружающих? Раз нет никакой надежды, почему я должен любить брата моего, а не перерезать ему глотку? Если ничего другого нет, значит, нет и свободы, есть только жесткие мертвые законы, и я могу только наслаждаться жизнью, пока жив. Многие сейчас

²¹ Вивекананда имеет в виду материалистическое учение локаятиков, не признававших существование Бога как творца мира, поскольку вся природная реальность осмысливалась ими как случайная, механическая комбинация элементов (но не атомов). Атомистическое учение разрабатывалось в вайшешике, где Бог признавался творцом мира и сравнивался с ремесленником: Бог «делает» мир из объективно наличествующей материи, как горшечник изготавливает горшок из имеющейся глины.

утверждают, будто существуют утилитарные основы моральности²². Что это за основы? Дать наибольшее возможное счастье наиболее возможному числу людей. А зачем мне это? Почему бы мне не делать людей несчастными, если это отвечает моим намерениям? Какой ответ дадут сторонники утилитарного подхода? Откуда известно, что хорошо, а что плохо? Меня побуждает страсть к наслаждениям, я ее удовлетворяю, такова моя природа, и я больше ничего не знаю. У меня есть желания, я их удовлетворяю, должен удовлетворять, какие могут быть ко мне претензии? И при чем тут все эти проповеди о смысле жизни, о нравственности, о бессмертной душе, о Боге, о любви и сострадании, о том, что нужно быть добрым и, более того, бескорыстно добрым?

Все этические нормы, все человеческие действия и помыслы покоятся на идее бескорыстия. Бескорыстие — это слово вбирает в себя весь смысл жизни человека. Но почему нужно быть бескорыстным? В чем необходимость, в чем побудительная сила моего стремления быть бескорыстным? Вы за утилитарный подход к жизни, вы зовете себя рациональным человеком, но, если вы не обоснуете эту утилитарность, я заподозрю вас в иррациональности. В таком случае объясните мне, почему я не должен быть эгоистом? Бескорыстие может быть весьма поэтическим качеством, но поэзия — не основание. А мне нужно обоснование, в силу которого я буду бескорыстен и добр. Потому что так говорит имярек? Это меня не убеждает. Какая мне польза от бескорыстия? Гораздо полезнее быть эгоистом, если под пользой имеется в виду удовлетворение желаний. Где же ответ? Его нет у сторонников утилитарной моральности. А ответ в том, что наш мир — капля в безбрежном океане, звено бесконечной цепи. Откуда об этом узнали те, кто поднялся над эгоизмом и призывал человечество следовать их примеру? Не инстинктивно, ибо животные, наделенные инстинктами, этого не знают. Не логически, ибо разуму неизвестны эти вещи. Так откуда же?

Изучая историю, мы обнаруживаем нечто общее во всех религиях мира. Их учителя утверждают, что истины, проповедуемые ими, явились откуда-то извне, и многие не могут объяснить, откуда именно. Одни рассказывали, что им явился ангел в образе крылатого человека и провозгласил послание истины, другой описывает *дэва*, светящее существо, третий — прародителя, который явился ему во сне и поведал различные вещи. Общее здесь то, что все говорят об истине, явившейся им, никто не говорит, будто пришел к ней путем логических умозаключений. Чему учит йога? Тому, что они справедливо полагали, что знание пришло к ним из-за пределов разума, но находилось оно в них.

Йога учит, что у ума есть более высокий уровень действия, что он способен переходить в сверхсознательное состояние, что истины, находящиеся за пределами разума, открываются человеку, когда ум переходит в это состояние. Перед человеком открывается путь к метафизическому и трансцендентальному знанию. Бывает, что человек выходит за пределы разума, за пределы обычной человеческой природы совершенно случайно, даже не понимая происходящего с ним, он как бы наталкивается на это знание. Случайно натолкнувшись на знание, человек, как правило, истолковывает его как знание, пришедшее извне. Этим и объясняется, почему его смысл всегда един, но в одной стране его носителем предстает ангел, в другой — *дэв*, в третьей — Бог, О чем это говорит? О том, что ум собственными силами открыл это знание, человек же, которому оно открылось, истолковал его в соответствии со своей верой и образованностью. На самом деле все эти люди случайно побывали в сверхсознательном состоянии.

Йоги утверждают, что случайность такого рода чревата опасностью. Известно много примеров, когда неожиданный переход в состояние сверхсознания повредил мозг и люди, не понимая, что с ними происходит, и как бы спотыкаясь во тьме, вместе со знанием приобретали страннейшие суеверия и становились жертвами галлюцинаций. Мухаммед говорил, что однажды к нему в пещеру явился архангел Джабраил и увез его в рай на небесном коне Бураке²³. Но наряду с этим Мухаммед изрекал поразительные истины. Читая Коран, вы обнаружите поразительные прозрения впережку с суевериями. Как это можно объяснить? Мухаммед, без сомнения, пережил озарение, но озарение случайное. Он не был *йогом*, не знал причин того, что сам же делал. Подумать только о том, сколько доброго сделал он человечеству, и подумать только, как много зла он причинил своим фанатизмом!

²² Имеется в виду утилитаризм, направление в европейской и американской философии, обосновывающее положение о полезности действия как критерия его нравственности. Основы утилитаристской этики, разработанные И. Бентамом (1748—1832), были хорошо известны в Индии в XIX в. Утилитаристы провозглашают принцип наибольшего блага наибольшему числу людей через удовлетворение их личных интересов.

²³ В Коране говорится, что Бог «перенес ночью своего раба из мечети неприкосновенной в мечеть отдаленнейшую» (XVII, 1). Позднейшее предание связывает это путешествие с конем по кличке «Бурак»: он не позволил Мухаммеду сесть на себя, пока архангел Гавриил не принудил его к покорности. Комментаторы Корана, как правило, соотносят архангела Гавриила (в арабской транслитерации — Джабраил) с неоднократно упоминаемым в Коране посланником (Бога), имя которого не называется.

Вспомните о миллионах людей, убитых из-за его учения, о матерях, потерявших детей, об осиротевших детях, о разоренных странах!²⁴

Изучая жизнеописания великих учителей, подобных Мухаммеду, мы видим эту опасность. Но мы видим и другое — вдохновенность учителей. И все же всякий раз, когда один из пророков благодаря своей эмоциональности достигал состояния сверхсознания, он выносил из него не только понимание истины, но и фанатизм и суеверия, причинявшие миру столько же вреда, сколько приносили добра их великие учения. Чтобы дойти до сути массы несуразностей, которую мы зовем человеческой жизнью, необходимо подняться над разумом, но это надо делать методично, постепенно, постоянно упражняясь и отбрасывая все предрассудки. Сверхсознательное состояние требует такого же научного изучения, как все остальное. Нашей основой должен быть разум, мы должны следовать разуму до предела, далее которого он неспособен действовать, а там он сам подскажет нам путь к высшему уровню. Если случится вам встретить человека, утверждающего, будто он испытал прозрение, но рассуждающего иррационально, отвернитесь от него. Почему? Да потому, что все три состояния — инстинкт, разум и сверхсознание, или: бессознательное, сознательное, сверхсознательное, — это разные состояния одного и того же ума. Не три ума одного человека, а один, в котором одно состояние, развиваясь, становится другим. Инстинкт развивается в сознание, а сознание выходит за собственные пределы, поэтому ни одно из состояний не противоречит остальным. Подлинное озарение не входит в противоречие с разумом, но реализует его. Как великий пророк провозглашает: не разрушать пришел я, а исполнить²⁵, так и озарение всегда реализует собой разум и находится в гармонии с ним.

Цель всех стадий *йоги* есть научно обоснованное приближение к *самадхи*, к переходу в сверхсознание. Более того, и это очень важно, сверхсознание является природным свойством всякого человека в такой же степени, в какой оно было присуще пророкам древности. Пророки не были людьми уникальными, они были такими же, как мы с вами. Они были великими *йогами*, они привели себя к состоянию сверхсознания, и мы с вами тоже можем сделать это. Сам факт достижения сверхсознания одним человеком говорит о том, что это возможно и для других. Не просто возможно, каждый должен, в конечном счете, достичь этого состояния — оно и есть религия. Наш единственный учитель — опыт. Можно всю жизнь говорить и рассуждать, но так и не произнести ни слова истины, ее нужно пережить. Нельзя выучить хирурга, просто дав ему в руки стопку книг. Нельзя удовлетворить мою тягу к чужой стране, показав ее на карте, мне необходимо подлинное восприятие. Карты могут лишь вызвать любознательность, но в этом их единственная ценность. Цепляние за книги только разлагает ум человека. Можно ли вообразить богохульство более ужасное, чем заявление, будто в той или иной книге содержится познание Бога? Как смеет человек провозглашать бесконечность Бога и пытаться втиснуть Его между обложек тощей книжонки! Миллионы людей погибли, потому что не верили написанному в книгах, потому что отказывались видеть Бога на книжных страницах. Конечно, сейчас из-за этого уже не убивают, но мир и по сей день прикован к книжной вере.

Итак, чтобы перейти в состояние сверхсознания при помощи научных методик, необходимо пройти все стадии *раджа-йоги*, которую я старался вам объяснить. После *пратьяхары* и *дхараны* мы приходим к *дхьяне*, к медитации. Ум, приученный к сосредоточению на определенной точке вне или внутри нас, постепенно обретает силу, позволяющую ему как бы непрерывно течь к этой точке. Это состояние называется *дхьяна*. Когда сосредоточенность, сила *дхьяны*, возрастает до такой степени, что внешние восприятия становятся незаметными и остается только внутренний смысл, тогда и наступает *самадхи*. Три состояния, вместе взятые — *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи*, — называются *самьяма*. Иными словами: если ум способен сначала сосредоточиться на объекте, сохранять сосредоточенность в течение некоторого периода времени, а затем, не теряя сосредоточенности, обратиться только на внутренние восприятия, следствием которых был объект, такой ум способен управлять всем.

Пребывание в медитации есть высочайшее состояние бытия. Подлинное счастье недоступно до тех пор, пока существует желание. Только отстраненное наблюдение за объектами дает нам подлинное блаженство и счастье. Счастье животного в его восприятиях, человека — в интеллекте, божественное счастье — в погружении в духовность. Лишь душе, научившейся этому, раскрывает мир свою красоту. Для того, кто свободен от желаний, многообразные перемены в природе есть единая панорама красоты и возвышенности.

Понять все это можно через *дхьяну*, или медитацию. Мы слышим звук. Вначале это внешние колебания, затем нервный импульс доносит их до ума, ум реагирует на импульс, и тут появляется проблеск знания того объекта,

²⁴ Согласно мусульманскому государственному праву немусульманское население завоеванных стран делится на две части: приверженцы монотеистических религий — «христиане и иудаисты», или «люди книги», обязаны уплачивать подушный налог. Они могут исповедовать свою веру. Те же, кого нельзя назвать «людьми книги», то есть язычники и идолопоклонники, должны либо принять ислам, либо быть готовыми к тому, что дозволяется убивать их или обращать в рабство. Вместе с тем Вивекананда высоко оценивал неприятие мусульманской традицией представлений о «расовых, кастовых и иных различиях» между членами мусульманской общины. Он называл пророка Мухаммеда «пророком равенства и братства всех мусульман» и призывал к синтезу ведантистских идей с элементами мусульманской философии.

²⁵ Соотносится с текстом Евангелия от Матфея: «...не нарушить пришел Я, но исполнить» (Евангелие от Матфея, 5, 17).

который послужил внешней причиной цепи перемен — от колебаний эфира до реакции мозга. *Йоги* назовут их *шабда* — звук, *артха* — смысл и *джняна* — знание. На языке физики и физиологии это колебания эфира, передача нервного импульса и реакция мозга. И хотя процесс состоит из трех отдельных фаз, человек не в состоянии различить их. Мы воспринимаем только общий результат — то, что мы называем внешним объектом. Однако, поскольку каждый акт восприятия включает в себя все три фазы, нет причины, которая помешала бы нам научиться распознавать их.

Приступать к медитации можно, когда ум подготовлен к ней упражнениями, полон сил и способен управлять собой, когда он умеет улавливать тончайшие ощущения. Медитация должна начинаться с сосредоточения на грубых материальных объектах и, постепенно переходя к объектам все более тонким, стать, наконец, беспредметной. Ум должен вначале воспринимать внешние причины восприятий, затем процесс их передачи в мозг, а затем — собственную реакцию. Обучившись воспринимать внешние причины ощущений отдельно от всего остального, ум приобретает способность воспринимать чрезвычайно тонкие материальные образования и формы. Обучившись выделять движение нервных импульсов, он приобретает способность управлять всеми психическими колебаниями, как в себе, так и в других, прежде чем они перейдут в физическую энергию. Когда же йог обретает способность воспринимать одну только реакцию ума, он получает доступ ко всему знанию, ибо все это есть результат реакции. *Йог* дошел до самой основы своего ума и отныне может полностью управлять им. Этот человек сможет подчинить себе все, что пожелает, однако, поддавшись соблазну, он тут же утратит способность к дальнейшему развитию. Потворство желаниям есть великое зло. Но если он найдет в себе силы отрешиться и от этих паразитических возможностей, он достигнет цели *йоги*, успокоит волны в океане ума. И здесь величие души, не тревожимой долее ни умом, ни телом, засияет ярчайшим светом, здесь йог познает, что он есть и вечно был средоточием бессмертного, всеобъемлющего знания.

Самадхи — природное свойство каждого человека, да и каждого животного тоже. Все живое, от неприметнейшей твари до прекраснейшего ангела, рано или поздно должно испытать *самадхи*, ибо лишь тогда раскрывается перед нами истинная религия. Все, что этому предшествует, — не более чем трудное продвижение к этому состоянию. Пока мы не пришли к нему, нет разницы между верующим и неверующим. Зачем упражнять себя в сосредоточении, если не ради вот этого познания, с обретением которого исчезают все скорби, отлетают все страдания, сами семена понуждения к поступкам сгорают и душа пребывает свободной навеки.

Глава VIII

КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ РАДЖА-ЙОГИ

Излагаемое ниже есть вольный пересказ учения раджа-йоги из Курма-Пураны.

Человек обитает в клетке греха, огонь же *йоги* сжигает ее. Знание становится чистым, и открывается прямой путь к *нирване*. *Йога* дает знание, а знание помогает *йогу*. Тот радуется Богу, кто сочетает в себе *йогу* и знание. Люди, совершающие *махайогу* каждый день или на дню дважды, трижды или неоднократно, знайте, что вы боги. Две ступени есть в *йоге* — *абхава* и *махайога*. Когда проводят медитацию на собственной душе начиная с нуля, без всякого качества, — это *абхава*. Когда некто способен видеть свою душу исполненной блаженства и ничем не загрязненной, единой с Богом, — это *махайога*. *Йог* идет многими путями к пониманию Единства, но множество *йог*, о которых мы слышим и читаем, не могут сравниться с великой *махайогой*, когда *йог* прозревает и себя, и вселенную как Бога. Это есть наивысшее постижение.

Яма, *ниама*, *асана*, *пранаяма*, *пратьяхара*, *дхарана*, *дхьяна* и *самадхи* — ступени *раджа-йоги*, где *яма* означает непричинение никому вреда, правдивость, бескорыстие, воздержание, отказ от любых даров. Соблюдение этих обетов очищает ум — *читту*. Непричинение страдания ничему и никому, ни помыслом, ни словом, ни делом, называется *ахимса*, ненасилие. Нет добродетели выше ненасилия, как нет счастья, более великого, нежели то, что испытывает человек, не совершающий насилия ни над чем живым. Правдивость — вот плод наших трудов, и правдивостью может человек добиться всего. *Астея* — это освобождение от жадности, от желания силой или хитростью присвоить себе принадлежащее другим. Чистота помыслов, слов и дел, чистота всегда и при всех обстоятельствах — это *брахмачарья*. *Апариграха* — это отказ от принятия даров, какой бы острой ни была в них нужда. Смысл *апариграхи* в том, что, принимая дары, человек рискует загрязнить свою душу, он утрачивает свободу, попадает в кабалу привязанностей.

Затем следует перечень навыков, которые должен вырабатывать в себе желающий постижения *йоги*. Постоянное соблюдение этих правил жизни называется *ниама*. *Танас* — аскетизм, *свадхья* — прилежание, *сантоша* — удовлетворенность, *шауча* — чистота, *шивара-пранидхана* — почитание Бога. Посты и иные способы ограничения телесных потребностей — это физический *танас*. Под *свадхьяей* имеется в виду повторение стихов из Вед или других мантр, которые помогают накоплению *саттва-гуны*. и тем очищают тело. Существуют три способа повторения мантр:²⁶ их можно читать вслух, проговаривать про себя или просто сосредоточиваться на них помыслами. Чтение вслух — самый примитивный способ, сосредоточение помыслами на их сути — наивысший.

Мудрые люди утверждают, что есть два вида очищения: внешний и внутренний. Очищение тела водой, землей или иными вещами есть внешнее очищение. Очищение ума истиной и иными добродетелями есть очищение внутреннее. Однако человеку необходимы оба вида, ибо недостаточно быть внутренне чистым, но грязным телесно. При невозможности соблюдения чистоты обоих видов следует отдать предпочтение внутреннему очищению, но стать *йогом* возможно, только очищая себя и внутренне, и наружно.

Почитать Бога можно восхвалением, помыслом и любовью.

Мы говорили о том, что такое *яма* и *ниама*, теперь мы перейдем к *асанам* — позам. Их легко выполнять, нужно только расслабить тело, распрямив спину и плечи и держа шею прямо. Затем — упражнения *пранаямы*. *Прана* — это жизненная сила, а *яма* означает управление ею. Дыхательные упражнения состоят из трех частей: вдоха, задержки дыхания и выдоха. Простейшая *пранаяма* делается на счет двенадцать, упражнение средней трудности — на счет двадцать четыре, но лучше всего делать дыхательные упражнения на счет тридцать шесть. Первый способ вызывает потение, второй — подрагивания всего тела, третий же дает ощущение невесомости тела и невыразимого блаженства. Существует мантра, называемая *гаятри-мантра*²⁷. Это одна из самых святых в Ведах: мы погружаемся в величие Того, кто сотворил вселенную, да осветит Он собою наш ум. В начале и в конце

²⁶ *Мантра* означает примерно «священное изречение», отдельная формула из Вед, в более широком смысле — магическое заклинание вообще. Мантрами издревле сопровождалось ведические жертвоприношения, повторение мантр — признак благочестия. Слово изначально в ведийской культуре понималось как средство воздействовать на ум человека при помощи звука. Считалось, что слова обладают магической силой, если они должным образом организованы и произнесены. Записанное слово казалось «нереальным» в сравнении с теми звуками, из которых оно было составлено. Поэтому при исполнении ритуалов обращалось особое внимание на то, чтобы все слоги мантр были произнесены с соблюдением всех должных правил, поскольку даже незначительное их нарушение (допустим, неверно поставленное ударение) в состоянии привести говорящего к гибели.

²⁷ *Гаятри* называется стихотворный размер. Кроме того, *Гаятри-мантрой* называется один из самых известных стихов РВ, написанный этим размером. «Да поразмыслим мы о желанном блеске бога Савитара: пусть он укрепит наши мысли» (РВ, III, 62, 10). Считается, что этот стих благочестивые индусы должны произносить трижды в день: на рассвете, в полдень и в вечерние часы. Та же мантра произносится во время важных церемоний, например, во время обряда посвящения ребенка, так называемой церемонии «наложения священного шнура», после которой мальчик становится полноправным членом общины и др.

мантры произносится звук «Ом». Попробуйте трижды прочесть эту мантру за время одного упражнения, включающего в себя *речаку* — выдох, *пураку* — вдох, *кумбхаку* — задержку дыхания.

Действия органов чувств, которые называются *индриш*, направлены вовне, устремлены к контакту с внешними объектами. Управление органами чувств, с тем чтобы обратить их действие вовнутрь, называется *пратьяхара*, что означает «собрание вместе, вбирание». Сосредоточение сил ума на лотосе сердца или на лотосе, расположенном в голове, — это *дхарана*. Когда ум сосредоточен на одной точке, эта точка начинает испускать психические колебания особого типа, которые не поглощаются другими колебаниями, а постепенно усиливаются, в то время как другие волны ослабевают, пока не исчезнут полностью. Множественность колебаний уступает место единству, ум подчинен единому ритму. Это — медитация, или *дхьяна*. Когда же отпадает необходимость в каком-либо основании, ум становится одной волной, — это *самадхи*. Остается лишь суть мысли, больше не нуждающейся в опоре на точки и центры. Если ум может сосредоточиться на точке в течение двенадцати секунд, то это *дхарана*, двенадцать *дхаран* составят *дхьяну*, двенадцать *дхьян* — это уже *самадхи*.

Йогой нельзя заниматься там, где горит огонь, нельзя заниматься в воде или на земле, усыпанной сухой листвой, нельзя заниматься там, где много муравейников, где есть дикие животные или иная опасность, на перекрестке четырех улиц, в местах, где очень шумно, в окружении недобрых людей. Не делайте упражнений, когда вы ощущаете вялость или нездоровье, когда ваш ум подавлен или угнетен. Отправьтесь в уединенное место, где вас никто не потревожит, но только не в такое, где грязно. Лучше всего упражняться в красивом природном окружении, если же вы дома, то в красиво убранной комнате. Прежде чем приступить, воздайте почтение всем *йогам* древности, вашему *гуру*, Богу — и начинайте.

Говоря о *дхьяне*, можно дать несколько советов, как это лучше делать. Сядьте прямо и посмотрите на кончик собственного носа. Позднее мы рассмотрим причины, в силу которых это помогает концентрации сознания, каким образом управление двумя оптическими нервами приближает нас к способности регулировать дугу реакции и таким образом достигать направленного волевого усилия.

Есть много способов медитации. Можно представлять себе лотос над собственной головой, сердцевина которого — добродетель, а стебель — знание. Восемь лепестков лотоса — это восемь качеств *йога*, тычинки и пестики — это отрешенность, ведь *йог* придет к совершенству, только если отрешится от приобретенных им качеств. А внутри лотоса представим себе Златоцветного, Всемогущего, Формы не имеющего, Того, чье имя Ом, Того, чье сияние невыразимо. Пусть Он будет объектом медитации.

Или — представьте себе пространство в вашем сердце, пространство, где горит огонь. Этот огонь — ваша душа, а сияние, которое он излучает, — это Душа вашей души. Бог. Пусть Он будет объектом медитации в вашем сердце.

Воздержание, ненасилие, способность простить даже злейшего врага, правдивость, вера в Бога — все это различные *вритти*. Не нужно тревожиться из-за того, что они не сразу дадутся вам, трудитесь, и все будет хорошо. Кто освободился от всех привязанностей, всех страхов, от ярости, кто всей душой предан Богу, кто в Нем ищет защиты, чье сердце исполнилось чистоты, тот будет всегда услышан, с какой бы просьбой он ни обратился к Богу. А потому чтите Бога через знание, любовь или отрешение.

«Кто свободен от ненависти, кто каждому друг, кто милосерден ко всему, кто ничем не владеет, кто не знает своекорыстия, кто ровен в радости и в горе, кто не помнит зла, кто всегда доволен, кто постоянно стремится познать *йогу*, кто справлялся с собой, чья воля тверда, чей ум и интеллект отдан Мне — он Мой возлюбленный *бхакта*. Кто пребывает всегда в равновесии, кого не могут растревожить, кто свободен от радости, злобы, страха и тревог — он Мой возлюбленный. Кто не знает зависимости, кто чист и деятелен, кто не задумывается над тем, добро или зло станет плодом его поступка, кто не бывает несчастлив, кто ничего не желает для себя, кто безразличен к хвале и к хуле, чей разум глубок и несуетен, кто доволен малым, кто бездомен, ибо весь мир его жилище, кто тверд в добродетели — он Мой возлюбленный *бхакта*»²⁸. Только тот становится *йогом*.

* * *

Был некогда великий бог-мудрец по имени Нарада. Как среди людей встречаются мудрецы, великие *йоги*, так встречаются великие *йоги* и среди богов. Нарада был величайшим *йогом*. Он много путешествовал и однажды в лесу увидел человека, столь долго и глубоко погруженного в медитацию, что белым муравьям достало времени построить муравейник на его теле.

«Куда путь держишь?» — обратился он к Нараде. «На небеса», — ответил Нарада. «Спроси у Бога, когда проявит Он милость ко мне, когда достигну я освобождения?»

Вскоро Нарада увидел еще одного человека, который приплясывал и припевал без остановки. «Куда путь держишь?» — спросил он Нараду. И голос его, и движения поражали дикостью.

²⁸ Примерный пересказ Бхагавадгита, XII, 13—20.

«На небеса», — ответил мудрец. «Узнай там, когда же я освобожусь?»

Прошло время, и Нарада двинулся в обратный путь через тот же лес. При виде его человек, на теле которого вырос муравейник, спросил: «О Нарада, спрашивал ли ты Бога обо мне?» — «Спрашивал». — «Что же сказал Он?» — «Он сказал, что тебе нужно прожить еще четыре жизни, прежде чем достигнешь ты освобождения». — «Еще четыре жизни? — возопил отшельник. — Но я так долго пробыл в медитации, что муравьи успели выстроить на мне свое жилище!»

Нарада пошел дальше и вскоре встретил другого человека. «Узнал у Бога?» — «Видишь ли ты тамагиндовое дерево? Мне было сказано передать тебе, что, сколько листьев на дереве, столько жизней должен ты прожить, прежде чем достигнешь освобождения». Человек заплясал от счастья: «Как близко мое освобождение!»

И тут раздался голос: «Дитя мое, ты уже свободен».

Таково было вознаграждение за настойчивость: ведь человек готов был трудиться из жизни в жизнь, невзирая ни на что. Другому же казалось, что и четыре жизни — срок слишком долгий.

Только настойчивость приносит плоды.