

Свами Вивекананда

**ШЕСТЬ НАСТАВЛЕНИЙ
О РАДЖА-ЙОГЕ**

Содержание

Первое наставление	4
Второе наставление	5
Третье наставление	7
Четвертое наставление	8
Пятое наставление	9
Шестое наставление	10

“Шесть наставлений по Раджа-Йоге”¹ – это беседы Свами Вивекананды, проводившиеся для узкого круга лиц в доме Сары Булл, преданной американской ученицы Свами, собравшей и сохранившей эти материалы, и впервые изданные для личного пользования в 1913 г.



**Свами Вивекананда,
Нью-Йорк, 1895**

Йога такая же серьезная наука, как и всякая другая. Она представляет из себя анализ ума; собирая факты сверхчувствительного мира, она изображает духовный мир.

Все великие духовные наставники, известные всему миру, заявляли: “Я вижу и я знаю.” Иисус, Павел, Петр, – все настаивали на действительном понимании тех духовных истин, которые они проповедовали. Этого познания можно достичь при помощи Йоги.

Память и сознательность не пределы существования. Есть сверхсознательное состояние: оно так же не ощущается, как и бессознательное состояние, но все же между обоими существует большая разница, именно – разница, царящая между неведением и наукой.

Сосредоточение ума служит источником всех знаний. Йога учит нас подчинять материю. Йога означает соединение, она стремится связать душу человека с высшей душой Бога.

Ум действует сознательно и подсознательно. То, что мы называем сознанием, есть лишь одно звено в бесконечной цепи, составляющей нашу человеческую природу.

Это наше “я” представляет из себя лишь немного сознательности и очень много бессознательности, и над ним и большею частью без его ведома находится план сверхсознания.

Посредством правильной практики ум постепенно постигает все новые и новые факты. Перед нами как бы открываются новые миры, нам даются новые силы, но не следует задерживаться на пути или прельщаться этими “стеклянными бусами”, имея возможность достичь алмазных копей.

Бог – наша единая цель; не будучи в состоянии достичь Бога, мы умираем.

Для достижения успеха ученику требуется:

Во-первых. – Отказаться от всяких мыслей о наслаждениях в этом мире и в следующем, стремиться лишь к Богу и к Истине.

Во-вторых. – Напряженно стремиться к истине и к Богу. Пламенно желать этого, как утопающий желает жизни.

В третьих. – Исполнять все шесть правил:

- 1) Удерживать ум от всего внешнего.
- 2) Направлять ум внутрь, устремляя его к определенной мысли.
- 3) Безропотно переносить все.
- 4) Стремиться лишь к Богу, ни к чему иному, не поддаваться ложному соблазну. Отвергнуть все и искать лишь Бога.

5) Отдаться мысли и разработать ее, никогда не отставать от нее. Не считаться со временем. Истина требуется нам не для удовольствия. Предоставим всякие наслаждения людям грубым, неразвитым; они их вдоволь используют. Человек есть разумное существо и должен бороться, пока он не покорит смерть, пока не узрит свет. Он не должен предаваться напрасной, бесполезной болтовне. Поклонение общества и общественное мнение равняются идолопоклонству. Душа не имеет ни пола, ни родины, ни места, ни времени.

6) Размышляйте постоянно о Вашей истинной сущности. Освободитесь от всякого суеверия. Не гипнотизируйте себя мыслью, что Вы недостойны, денно и ночью повторяйте себе, что Вы в самом деле из себя представляете, пока Вы не осознаете (действительно осознаете) Ваше единство с Богом.

Без этих правил не добиться успеха. Мы можем сознавать неограниченное, но мы не можем его выразить. При нашей попытке его выразить, мы его ограничиваем, и оно уже не безгранично.

Мы должны возвыситься над границами чувств, превзойти даже разум и мы способны это сделать.

После недельного упражнения по указаниям первого урока, ученик должен представить отчет наставнику.

¹ Перевод с английского языка осуществлен по изданию “The Complete Works of Swami Vivekananda” Calcutta, 1999. Vol. 8.

Первое наставление

Всякая индивидуальность должна быть развита. Все сойдется в центре, “Фантазия открывает двери вдохновению и служит основой для всякой мысли”.

Объяснение проявлений природы в нас самих; камень падает во вне, но тяготение внутри нас, не во вне.

Все, которые объедаются или недоедают, которые спят слишком много или недостаточно, не могут стать Йогами.



Сара Бул.
Вдова Оле Була -
прославленного норвежского
скрипача. Свами Вивекананда
называл ее Дхирамата -
Непоколебимая Мать

Невежество, непостоянство, ревность, лень и чрезмерная привязанность являются главными противниками успеха при практиковании Йоги.

Для успешного практикования необходимы:

1) Чистота, физическая и духовная; все нечистое, все, что может унижить ум, должно быть отставлено.

2) Терпение. Вначале будут чудесные проявления, но они все прекратятся. Тогда наступит самый трудный период, но не отчаивайтесь! Если у вас хватит терпения, то конечный успех вам обеспечен.

3) Постоянство. Упорствуйте чрез огонь и воду, чрез здоровье и болезни, ни один день не пропускайте практикования. Всего лучше практиковать при слиянии дня и ночи, – в это время наше тело всего спокойнее, это нейтральная точка между двумя состояниями. Если же это время не подходит, то практикуйте, когда встанете и ложась в постель. Требуется особая чистота тела (ежедневная ванна).

Сядьте после купанья и сидите неподвижно, то есть вообразите, что вы сидите как твердая скала, что вас ничто не сможет сдвинуть. Держите голову, плечи и бедра по прямой линии, держа спинной хребет совершенно свободно; все действие происходит вдоль него и его нельзя ослаблять.

Начинайте с пальцев ног, считайте всякую часть вашего тела совершенной, вообразите себе ее таковой, трогая, при желании, каждую часть рукой. Переходите постепенно с одной части на другую, считая каждую совершенной, ничего не упуская, пока не достигнете головы. Тогда вообразите все совершенным, средством, данным вам Богом для достижения Истины, кораблем, на котором вы должны пересечь океан, достичь берега вечной Истины.

Сделав это, вдохните глубоко через обе ноздри, выдохните и потом задержите дыхание как можно дольше.

Дышите таким образом четыре раза, затем дышите обычным способом и молитесь, прося озарения: “Я размышляю о славе Того, кто создал вселенную, да озарит он мой ум” Сидите в таком размышлении десять-пятнадцать минут. Сообщайте о ваших проявлениях лишь вашему учителю. Говорите как можно меньше.

Сосредоточьте ваши мысли на добродетелях: наши мысли обуславливают наши достижения.

Священное созерцание способствует уничтожению всех мысленных нечистот.

Всякий, кто не есть Йог, является рабом. Чтобы освободиться, надо скидывать оковы за оковой.

Все могут достичь высшей реальности. Если Бог существует, то мы должны действительно ощущать Его и если есть душа, то мы должны быть в состоянии узреть и ощутить ее.

Мы только тогда сможем узнать, существует ли душа, если мы будем вне тела.

Йоги делят наши органы на две главные части: на органы чувств и органы движения, или познания и действия. Внутренний орган, или разум делится на четыре ступени:

1) **Манас** – способность мышления, которая, без управления, обычно почти целиком растрачивается зря. При должном управлении она представляет собой замечательную силу.

2) **Буддхи** – воля (иногда называемая интеллектом).

3) **Ахамкара** – самосознательный эгоизм (от Ахам).

4) **Читта** – сущность, в которой все способности действуют. Она может быть названа основой разума или морем, волнами которого являются все остальные способности.

Йога есть наука, которая удерживает Читту от превращения во многие способности. Так же как отражение луны на море или на волнах преломляется или затемняется волнами, так и отражение Атмана, истинного “Я”, преломляется ментальными волнами. Отражение месяца вполне видно лишь, когда море недвижно, как зеркало, и так же само “Я” может быть лишь тогда опознано, когда “ментальная энергия”, Читта, приведена в состояние полного покоя. “Ментальная энергия” не есть плоть, хотя она есть вещество в более тонком виде, и она не связана на веки плотью. Это доказано тем, что мы иногда можем освободиться от нее. Этого можно достичь посредством управления чувствами.

Когда мы вполне достигнем этого, мы сможем управлять вселенной, потому что наш мир состоит лишь из того, что нам приносят наша чувства. Свобода есть отличительный признак высшего существа. Духовная жизнь начинает-

ся, когда вы освободились от влияния чувств.

Тот, кем управляют его чувства, привязан ко всему мирскому, он – раб.

Если бы мы могли окончательно прекратить колебания нашей ментальной энергии, то это уничтожило бы нашу плоть. Мы в течение миллионов лет так старались создавать эту плоть, что при этом усилием забывали нашу главную цель – стать совершенными. Мы привыкли считать, что наша цель состоит в создании плоти. Это – Майя.

Мы должны освободиться от этого заблуждения, вернуться к первоначальной цели и сознать, что мы не плоть, а что она нам слуга.

Научитесь выделять ум и познайте, что он не связан с телом. Мы снабжаем тело чувствами и жизнью и затем воображаем, что оно живет и существует. Мы так долго носили его, что мы забываем, что оно не тождественно с нами. Йога поможет нам откинуть наше тело, когда нам этого захочется, смотреть на тело как на слугу, на орудие, а отнюдь не считать его повелителем.

Главной целью Йоги является управление духовными силами. Затем следует крайне усердное сосредоточение сил на каком-нибудь предмете.

Тот, кто много говорит, не может стать Йогом.

Второе наставление

Эта Йога известна под названием восьмикратная Йога, так как она делится на восемь главных частей, а именно:

I. Яма. – Она имеет большое значение и должна управлять всей жизнью. Она имеет пять правил:

1. Никому не вредить мыслью, словом или действием.
2. Не быть корыстолюбивым ни мыслью, ни словом, ни действием.
3. Полное целомудрие мысли, слов и действий.
4. Полная откровенность мысли, слов и действий.
5. Полная безгрешность в мыслях, словах и действиях (не принимать даров).

II. Нияма. – Уход за телом, ежедневное купанье, питание и проч.

III. Асана – положение тела: бедра, плечи и голову следует держать прямо; спиной хребет не должен быть напряжен.

IV. Пранаяма. – Сдерживать дыхание (чтобы управлять праной или жизненной силой).

V. Пратьяхара – направить ум внутрь и удерживать его от всего внешнего, размышлять о сущности, чтобы вникнуть в нее.

VI. Дхарана – сосредоточение на известном предмете.

VII. Дхьяна. Созерцание.

VIII. Самадхи – озарение, цель всех наших стремлений.

Яма и Нияма практикуются в течение всей жизни. С остальными надо следовать примеру гусеницы, не выпускающей травинку, не ухватившись крепко за следующую. Другими словами: надо вполне понять и практиковать одну ступень перед тем, как перейти на другую.

Здесь мы остановимся на пранаяме или управлении праной. В Раджа-Йоге дыхание относится к психическому плану и ведет нас к духовному. Оно служит маховым колесом всей телесной системы.

Дыхание действует первым долгом на легкие, легкие на сердце; сердце – на кровообращение, кровообращение на мозг, мозг на ум. Воля может произвести внешнее чувство, а внешнее чувство пробуждает волю. Наши желания слабо выражаются, мы так проникнуты материей, что не осознаем их силы. Большинство наших действий происходит под влиянием извне. Внешняя природа лишает нас равновесия, а мы не в состоянии выбить природу из равновесия (что нам следует делать). Все это неправильно: главная сила действительно находится внутри.

Великими святыми и наставниками стали те, которые победили мир внутри себя и потому обладали силой слова.

Рассказ о министре ¹, запертом в высокой башне, который освободился при содействии жены, принесшей ему жука, меду, шелковую нитку, веревку и канат, разъясняет нам, каким путем мы можем приобрести влияние на наш

¹ Жил-был когда-то царь, и был у него министр. Однажды министр прогневил царя, и тот в наказание приказал запереть его на самом вершине высокой башни. Царский приказ был исполнен, и министр был обречен на гибель. Но была у него верная жена, которая, прокрадываясь 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 покрепче привязала шелковую нить к жуку, смазала ему усики медом и направила его вверх по башенной стене. Жена повиновалась, и жук отправился в путь. Чувя 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.

ум, регулируя первоначально физически дыхание как бы шелковой ниткой. Это дает нам возможность завладеть одной силой за другой, пока канат созерцания не освободит нас из телесной темницы, чем мы достигнем свободы. Добившись свободы, мы сможем отбросить средства, помогшие нам достигнуть ее.

Пранаяма состоит из трех частей:

1. **Пурака** – вдохание.
2. **Кумбхака** – задержание дыхания.
3. **Рехака** – выдыхание.

Существуют два потока, проходящие через мозг и затем вдоль спинного хребта; у его основания они скрещиваются и возвращаются в мозг. Один из этих потоков, называемый солнечным (пингала), исходит из первого полушария мозга, переходит у основания мозга на левую сторону позвоночного столба и снова переходит направо у основания спинного хребта, описывая как бы половину цифры восемь.

Другой поток, лунный (ида), проходит в обратном направлении, завершая цифру восемь. Нижняя часть, конечно, на много длиннее верхней. Эти потоки проходят дено и ночью и создают в различных местах важные жизненные силы, известные под названием сил “солнечного сплетения”, нами редко сознаваемых. При помощи сосредоточения мы можем научиться ощущать их и проследить их по всему телу. Эти потоки “солнца и луны” тесно связаны с дыханием и, регулируя их, мы можем управлять плотью.

В “Катха Упанишаде” плоть изображается как колесница, разум – вожжи, воля – возница, чувства – кони, а объекты, на которые направлены чувства, – путь. Само “Я” – это ездок в колеснице.

Если возница не обладает знаниями и не умеет управлять конями, то он никогда не сможет достигнуть цели, а чувства – подобно злым коням – понесут его по своему усмотрению и могут даже убить его. Эти два потока служат главной уздой в руках возницы, и он должен ими управлять.

Мы должны приобрести нравственность: без этого мы не можем управлять нашими действиями. Лишь Йога дает нам возможность применять в действиях правила нравственности. Цель Йоги – нравственность. Все великие учителя были Йогами и управляли каждым потоком. Йоги задерживают эти потоки у основания позвоночника и проводят их через центр позвоночного столба. Таким образом создаются потоки познаний, существующие лишь в самих Йогах.

Существует второй способ дыхания, так как один и тот же способ не подходит всем. Это упражнение следует исполнять с ритмической точностью и всего легче делать это, считая. Так как счет чисто механический, то мы взамен повторяем определенное число раз священное слово “Ом”.

Эта пранаяма состоит в затыкании правой ноздри большим пальцем и в медленном вдыхании левой ноздрей, повторяя четыре раза слово “Ом”.

Затем прикройте крепко обе ноздри, положив указательный палец на левую ноздрю, опустите голову на грудь и задерживайте дыхание, мысленно повторяя “Ом”.

Оканчивая выдыхание, втяните сильно живот, чтобы извлечь весь воздух из легких. Затем вдохните медленно через правую ноздрю, держа левую прикрытой, повторяя четыре раза “Ом”. Потом прикройте правую ноздрю большим пальцем, опустите голову, задержите дыхание, повторяя “Ом” четыре раза, по-прежнему втягивая живот.

Делайте это упражнение по два раза, при каждом практиковании, то есть делайте четыре пранаямы, по две для каждой ноздри. При начале упражнения следует помолиться.

Поупражнявшись таким образом в течение недели, надо постепенно увеличить число дыханий, придерживаясь тех же пропорций, то есть: делая шесть пранаям, повторяйте шесть раз “Ом” при вдыхании и выдыхании и двенадцать раз во время задерживания дыхания.

Эти упражнения сделают нас более духовными, более чистыми, более святыми. Не давайте сбить себя с пути и не стремитесь к власти. Единственная власть, которая остается у нас и все увеличивается, это – любовь. Тот, кто стремится к Богу посредством Раджа-Йоги, должен быть силен ментально, физически, морально и духовно. С каждым шагом продвигайтесь к свету.

Из сотен тысяч лишь одна душа скажет: “Я пойду вперед, я хочу достичь Бога”. Лишь немногие могут стать лицом к истине, но чтобы достичь чего-либо, надо быть готовым отдать жизнь свою за Истину.

Третье наставление

Кундалини. Представьте себе душу не материальной, но такой, какой она действительно есть. Мы воображаем себе душу плотью, но мы должны отделить ее от чувств и мысли. Только тогда мы можем познать, что мы бессмертны.

Под изменением подразумевается двойственность причины и следствия, и все, что меняется должно быть смертным. Это доказывает, что тело не может быть бессмертным, также и разум, ибо оба постоянно изменяются. Лишь неизменное может быть бессмертным, потому что никто на него не влияет.

Мы не только становимся бессмертными, мы уже бессмертны, но мы должны отстранить покрывало невежества, скрывающее от нас истину. Плоть ничто иное, как кристаллизовавшаяся мысль. Солнечный и лунный потоки дают энергию всем частям тела. Излишек энергии хранится в некоторых местах вдоль спинного хребта (плексусы-солнечные сплетения) общеизвестные под названием, “нервные центры”.

Эти потоки не существуют в телах умерших, и их можно проследить лишь в здоровом организме.

У Йога то преимущество, что он может не только ощущать эти потоки, но и действительно видеть их. Они, как и главные нервные центры, светятся.

Действия бывают сознательные и бессознательные. Йоги обладают еще сверхсознанием, служившем во всех странах и во всех столетиях источником всех религиозных знаний. Сверхсознание не может ошибиться, а совершенный инстинкт был бы чисто механическим и мы не могли бы сознавать его на этом плане. Сверхсознание назвали вдохновением, но Йог считает, что “всякий человек обладает этой способностью”, и в конце концов все ею воспользуются.

Мы должны дать новое направление солнечному и лунному потокам, дать им новый проход через спинной мозг. Если нам удастся провести потоки через сушумну вверх, до мозга, то мы на время совершенно отделимся от тела.

Нервный центр, расположенный в основании спинного хребта, вблизи крестца, имеет очень большое значение: в нем зарождается половая энергия. Йог символизирует его в виде треугольника, в котором лежит свернувшись, маленький змей. Этот спящий змей называется Кундалини, возбудить его является единственной целью Раджа-Йоги.

Когда половая энергия превзошла стадию животности и посылается вверх к великой динамо-машине человеческой системы, к мозгу, и там накапливается, то она превращается в так называемое оджас или энергию духовного свойства.

Все добрые мысли, всякая молитва превращают частицу животной энергии в оджас и способствуют развитию нашей духовной силы. Такой оджас и составляет действительно человека и запасы этого оджаса могут накапливаться лишь в людях. Тот, в ком вся животная половая энергия превратилась в оджас, становится Богом. Он выражается властно и слова его перерождают мир.

Йоги представляют себе, что этот змей медленно возвышается со ступени на ступень вплоть до наивысшей, до шишковидной железы. Ни один мужчина, ни одна женщина не могут быть истинно духовными, пока их половая энергия, наивысшая сила, которой обладает человек, не превратится в оджас.

Ни одну энергию нельзя создать, ее можно только направлять, потому мы должны научиться управлять теми великими энергиями, которыми мы уже обладаем, и превратить их при помощи силы воли из чисто животных в духовные энергии. Из этого явствует, что целомудрие составляет краеугольный камень всей морали и всякой религии.

Особенно в Раджа-Йоге полнейшее целомудрие в мыслях, словах и действиях является непременным условием. Это относится к людям, состоящим в браке, и к холостым. Тот, кто зря растрчивает свою самую могущественную энергию, не может приобрести духовности.

Из всего хода истории видно, что все великие пророки были либо монахами, либо аскетами, или же отказались от брачной жизни. Лишь ведущие чистый образ жизни могут узреть Бога.

До того, как вы начнете “пранаяму”, постарайтесь представить себе мысленно треугольник. Закройте глаза и вообразите себе его как можно яснее. Представьте себе этот треугольник, окруженный пламенем, со змеем, свернувшимся посередине его. Когда вы себе ясно представите Кундалини, то перенесите его мысленно к основанию спинного хребта и в то время, когда вы задержите дыхание в кумбхаке, вы направьте его энергично на голову змея, чтобы разбудить его. Чем ярче будет воображение, тем скорее вы добьетесь цели и разбудите Кундалини. Пока он еще не проснулся, вообразите себе, что он ожил; постарайтесь ощутить потоки и старайтесь провести их сквозь сушумну. Это ускоряет их действие.

Четвертое наставление

Чтобы руководить умом, мы должны познать его. Нам надо ухватить этот непостоянный ум, вырвать его из заблуждений и приковать его к единой мысли. Это надо постоянно повторять. Силой воли мы должны победить ум, задержать его и заставить его размышлять о величии Бога. Самый легкий способ приковать ум следующий. Сядьте спокойно и дайте ему некоторое время возможность нестись, куда ему угодно. Придерживайтесь строго мысли: “Я очевидец того, как мой ум несется. Мой ум – это не я сам”. Затем представьте его себе совершенно отдельным от вас. Отождествляйте себя с Богом, но не с материей или с умом.

Вообразите себе, что ум – это простирающееся перед вами тихое озеро, а мысли, которые приходят и уходят, – поднимающаяся и расходящаяся на поверхности рябь. Не трудитесь управлять мыслями, но наблюдайте за ними и следите в воображении за их полетом.

От этого круги станут постепенно уменьшаться, то есть ум простирается над широкими кругами мыслей, которые в свою очередь расширяются и очерчивают все большие круги, как бывает на пруде, если в него бросить камень.

Мы хотим сделать обратное: начиная с огромного круга, все уменьшать его, пока нам не удастся в конце концов устремить ум в одну точку и задержать его там.

Придерживайтесь мысли: “Я не есть ум; я замечаю, что я думаю, я наблюдаю за действиями ума”, и с каждым днем вы будете все меньше отождествлять себя с ним, все меньше замечать его. В конце концов вы сможете совершенно отделаться от ума и действительно познать, что он от вас обособлен.

Когда вы достигнете этого, то ум будет вами похоронен, и вы сможете управлять им по желанию.

Чтобы стать Йогом надо первым делом выйти за пределы чувственных восприятия. Когда покорен ум. Йог достиг высшей ступени.

Пребывайте как можно больше в одиночестве. Устройте себе удобное сиденье, но не слишком низкое. Положите сначала тростниковую циновку, затем мех и сверху шелковое покрывало. Предпочтительно иметь сиденье без спинки и надо следить, чтобы оно было устойчиво.

Мысли – изображения, мы не должны их создавать. Следует исключить из ума всякую мысль, чтобы он был совершенно пустым; как только мысль появится, мы обязаны изгнать ее. Для достижения этого, мы должны подняться над материей и возвыситься над нашей плотью. Вся жизнь человека, в сущности, представляет из себя усилие добиться этого.

Каждый звук имеет свое особое значение: в нас это соединено. Бог – наш высший идеал. Медитируйте о Нем. Пусть Он, этот Познающий, для нас недостижим, тем не менее мы и Он – одно, мы с Ним тождественны.

Видя зло, мы создаем его. Мы видим себя вне себя, так как мир служит нам зеркалом. Эта маленькая плоть представляет из себя маленькое зеркало, созданное нами самими, но вся вселенная составляет нашу плоть. Мы обязаны постоянно помнить это; тогда мы будем знать, что мы не можем умереть или повредить другому, потому что он – мы сами. Мы не рождаемся и не умираем и мы должны лишь любить.

“Вся вселенная есть плоть моя: все здоровье, все счастье принадлежат мне, потому что все находится во вселенной”. Повторяйте: “Я – вселенная.” В конце концов мы познаем, что всякое действие ведет от нас к зеркалу.

Хотя мы подобны мелким волнам, за нами – все море, и мы едины с ним. Ни одна волна не может существовать самостоятельно.

Правильно применяемое воображение служит нам лучшим другом; оно превышает рассудок; это единственный свет, ведущий нас повсюду.

Вдохновение исходит изнутри и мы должны вдохновляться собственными высшими силами.

Пятое наставление

Пратьяхара и дхарана. Кришна учит: “Кто Меня ищет, каким способом он бы это ни делал, – найдет Меня.” “Все достигнуто Меня.” Пратьяхара есть собирание ума, ведущее к попытке завладеть им и сосредоточить его на желанной точке.

Первый шаг – дать волю уму. Наблюдайте за ним, следите за его мыслями. Если вы подробно рассмотрите мысль, то она остановится, но не пытайтесь задерживать мысли, будьте лишь зрителем. Ум это не душа и не дух. Это только утонченный образ материи; мы им владеем и можем обрабатывать его посредством нервных энергий.

Тело есть объективная форма того, что мы называем умом (ум субъективен). Мы, само Я вне тела и ума. Мы – Атман. Плоть есть кристаллизованная мысль.

При проходе дыхания через левую ноздрию наступает время отдыха, через правую – время работы, а через обе – время созерцания. Если мы спокойны и дышим ровно через обе ноздри, то мы находимся в подходящем состоянии для спокойного созерцания. Не стоит стараться сразу сосредотачиваться; обуздание мыслей явится само собой.

Достаточно долго поупражнявшись в закрывании ноздрей большим и указательным пальцами, мы сможем достичь этого затем одной силой воли, повелевая мыслям.

Теперь надо слегка изменить пранаяму. Если ученик получил ишту (выбранный идеал), то следует употреблять его вместо “Ом” во время вдыхания и выдыхания, а во время кумбхаки пользуйтесь словом “Хум” (выговаривается “Хуум”).

При каждом повторении слова “Хум” направляйте дыхание со всей силой на голову Кундалини и вообразите себе, что это его разбудит. Отождествляйте себя лишь с Богом. Вскоре мысли возвестят о своем приходе и мы познаем их начало и то, что мы будем думать, подобно тому, как мы на этом плане можем поджидать кого-нибудь и заметим его приход. Этой стадии мы достигнем, когда мы научимся отделять себя от нашего ума и считать себя и наши мысли чем-то отдельным. Не давайте мыслям завладеть вами; посторонитесь и они исчезнут.

Наблюдайте за этими святыми мыслями: следуйте за ними и когда они улетучатся, то вы окажетесь у ног Всемогущего Бога. Это – сверхсознательное состояние. Когда мысль исчезнет, следуйте за ней и исчезайте вместе с нею.

Сияние есть символ внутреннего света и Йоги замечают его. Иногда мы можем увидеть лицо, как бы окруженное пламенем: из этого пламени мы можем разобрать характер и безошибочно судить о нем. Ваша ишта может предстать нам в образе видения; мы легко можем положиться на этот символ и всецело сосредоточить наш ум.

Мы можем воображать посредством всех чувств, но мы большею частью пользуемся для этого глазами. Даже воображение надлежит отнести к явлениям полувещественного свойства. Другими словами, мы не можем мыслить без иллюзии. Но в виду того, что и животные кажутся мыслящими, хотя не могут выражаться словами, весьма вероятно, что нет неотделимой связи между мыслью и представлением.

Старайтесь сохранить свое воображение в Йоге, заботясь о том, чтобы оно оставалось непорочным и святым. У каждого из нас есть особый способ воображения; следуйте своему собственному способу; это вам будет всего легче.

Мы являемся результатом всех перевоплощений, следующих через Карму! “Одна лампада зажигается о другую”, – говорит Буддист. Различные светочи, но единый свет.

Будьте веселыми, честными, купайтесь ежедневно, будьте терпеливы, непорочны и постоянны, – тогда вы станете истинным Йогом. Никогда не спешите и если вам встретятся высшие силы, то помните, что они лишь боковые тропы. Не давайте сбить себя с главного пути, отстраните их и придерживайтесь своей единственной, истинной цели – Бога. Ищите лишь Вечное: найдя Его, мы приобретем вечный покой. Достигнув всего, нам не к чему дальше бороться, и мы навеки перейдем в свободное, совершенное бытие – абсолютное Бытие, абсолютное Знание, абсолютное Блаженство.

Шестое наставление

Сушумна. Размышлять о сушумне весьма полезно. Вам может предстать ее видение и это наилучший способ. Тогда созерцайте ее долгое время. Этот жизненный проход через спинной мозг, этот способ спасения, посредством которого мы должны разбудить Кундалини, представляет из себя весьма тонкую, весьма блестящую нить.

По представлению Йогов сушумна оканчивается двумя лотосами: нижним, обвивающим треугольник кундалини, и верхним, в мозгу, окружающим шишковидную железу. Между ними еще четыре лотоса, служащие как бы ступенями на пути:

- 6) шишковидная железа,
- 5) между глазами,
- 4) у начала горла,
- 3) на уровне сердца,
- 2) напротив пупка,
- 1) у основания позвоночного хребта.

Мы должны разбудить Кундалини и затем медленно поднимать его с одного лотоса на другой, пока он не достигнет мозга. Каждая стадия соответствует новой ступени сознания.