Рамамурти
Мишра

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ

С точным переводом и разъяснением
«Йога-сутр» Патанджали
для всестороннего использования
в современных психологических дисциплинах

«СОФИЯ»
2003

УДК 294.527
ББК 88.4
М71

М71 **Мишра Рамамурти (Шри Брахмананда Сарасвати). ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ (учебник). С точным переводом и разъяснением «Йога-сутр» Патанджали для всестороннего использования в современных психологических дисциплинах.**

Пер. с англ. М. Осиновского. — К.: «София»;
М.: ИД «София», 2003. — 480 с.

«Йога-сутры» Патанджали — настольная книга каждого, кто посвятил свою жизнь поиску «сокровенного смысла бытия» и неотступной проверке на себе его результатов. Имя Патанджали завоевало бесспорный, исключительный авторитет в оценке бесчисленных поколений подвизавшихся в той *систематической* практике самопостижения и самореализации, которая составляет существо йоги как духовной традиции.

Поэтому особое, почетное место в этой традиции отведено задаче толкования «Йога-сутр». С нею блестяще справился доктор Мишра, продемонстрировавший редкую осведомленность в существе предмета, знание всех тонкостей, всех взаимосвязей и закономерностей внутренней жизни человека, указав в итоге главное — ключи к ее совершенствованию, к достижению высшей цели.

«Психология йоги» — чрезвычайно удачное пополнение в ряду книг, способствующих раскрытию сокровенного знания в каждом, реализации тех практических и духовных ценностей, которые черпаются в древнеиндийской философии и религии.

ISBN 5-9550-0041-0

© «София», 2003

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА 7

ПРЕДИСЛОВИЕ 9

ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ РАЗУМ — СОКРОВЕННЫЙ ЦЕНТР СВОЕГО БЫТИЯ ... 9

СЛУЧАЙНЫ ЛИ ПРОИСХОДЯЩИЕ В УМЕ ПРОЦЕССЫ ИЛИ ОНИ ПОДЧИНЯЮТСЯ ЗАКОНАМ? ... 9

ПОНИМАНИЕ МЕНТАЛЬНОГО МЕХАНИЗМА ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТИЙ И ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ ... 10

У КАЖДОГО МЕНТАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ЕСТЬ ПРИЧИНА ... 10

ПСИХОЛОГИЯ — СФЕРА РАЗУМА ... 11

СОЗНАНИЕ — СУЩНОСТЬ ДУШИ ... 12

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ — ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫСШЕГО ПРИНЦИПА ВСЕЛЕННОЙ ... 12

В ОСНОВЕ ЭТОЙ КНИГИ ЛЕЖАТ «ЙОГА-СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ ... 13

РАЗУМ ИЗУЧАЕТСЯ ПО ДЕЙСТВИЯМ И РЕАКЦИЯМ ТЕЛА ... 13

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ ... 15

I. ВВЕДЕНИЕ В ФИЛОСОФИЮ ЙОГИ 17

1. ФИЛОСОФСКАЯ СИСТЕМА «САНКХЬЯ» 19

В ЧЕМ ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ? ... 19

СОПУТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯ — ТОЛЬКО ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ... 24

АТОМЫ И ТАНМАТРЫ НЕПРЕРЫВНО ВИБРИРУЮТ И ИЗМЕНЯЮТСЯ ... 25

ТЕОРИЯ «САТКАРЬЯ-ВАДЫ»: СЛЕДСТВИЕ СКРЫТО В ПРИЧИНЕ ... 26

ДВА ВИДА РАВНОВЕСИЯ ГУН — СОН И САМАДХИ ... 36

КАКОВО СООТНОШЕНИЕ РАЗУМА И МАТЕРИИ? ... 37

РАЗУМ, МАТЕРИЯ И ЭНЕРГИЯ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ КОСМИЧЕСКИХ СИЛ ... 37

САТТВАГУНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАК СЧАСТЬЕ, БЛАГОСТЬ, СВЕТ ... 38

РАДЖОГУНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАК АКТИВНОСТЬ, ИЗМЕНЕНИЕ ... 38

ТАМОГУНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ФОРМЕ ИНЕРЦИИ И СОПРОТИВЛЕНИЯ ... 39

ЭВОЛЮЦИЯ И ИНВОЛЮЦИЯ ЗАВИСЯТ ОТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ГУН ... 40

ГУНЫ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ФИЗИЧЕСКИМ, ПСИХИЧЕСКИМ И МЕТАФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЯМ ... 41

НЕПРОЯВЛЕННОЕ — СЛЕДСТВИЕ РАВНОВЕСИЯ ГУН ... 42

ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ ПРИСУЩ ИНСТИНКТ ЖИЗНИ И ИНСТИНКТ СМЕРТИ ... 47

СХОДСТВО МЕЖДУ ПУРУШЕЙ И ПРАКРИТИ ... 48

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПУРУШЕЙ И ПРАКРИТИ ... 48

ДЖИВАТМАН — ЭМПИРИЧЕСКИЙ ИНДИВИДУУМ 49
ПЕРВЫМ ИЗ ВЕРХОВНОЙ ПРИРОДЫ ИСХОДИТ КОСМИЧЕСКИЙ РАЗУМ 50
ВТОРЫМ ИЗ ВЕРХОВНОЙ ПРИРОДЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЭГО 51
ТАНМАТРЫ ИЗЛУЧАЮТСЯ ИЗ ВСЕХ СУЩЕСТВ И ОБЪЕКТОВ 55
ПРИНЦИП СОЗНАНИЯ НЕ ИМЕЕТ ФОРМЫ И НЕПОДВИЖЕН 57
СВЕТ ПУРУШИ ОТРАЖАЕТСЯ В СУБСТАНЦИИ РАЗУМА 58
ЧУВСТВА ПРЕДШЕСТВУЮТ МЫСЛИ 62
СУБСТАНЦИЯ РАЗУМА САМА ПО СЕБЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНА 74
ОТРАЖЕНИЕ ПУРУШИ ПРИНОСИТ ПРОСВЕТЛЕНИЕ 75
ОЧИЩЕНИЕ ЧИТТЫ ВЕДЕТ К СВЕРХСОЗНАНИЮ 84
ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЧИТТА ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ 85
У ЧИТТЫ БЕСЧИСЛЕННЫЕ ФОРМЫ 85
ЧИТТЕ СВОЙСТВЕННЫ ПЯТЬ НЕДОСТАТКОВ 87
ЙОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА ПОЗВОЛЯЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ ЧИТТЫ 87
ПЯТЬ СОСТОЯНИЙ ВНИМАНИЯ (ЧИТТЫ) 89
МЕДИТИРУЮЩИЙ ДОЛЖЕН ОЦЕНИВАТЬ ЖЕЛАНИЯ 90
ЙОГА ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ 91
ЙОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПОДДАЕТСЯ ПРОВЕРКЕ 93
НУЖНО АНАЛИЗИРОВАТЬ ЧИТТУ 93
ЙОГА ПРИЗЫВАЕТ ИСКАТЬ ВЫСШУЮ РЕАЛЬНОСТЬ 95
КЛАССИФИКАЦИЯ ВНИМАНИЯ 95
ПСИХИЧЕСКИЙ ОПЫТ ДЕЛИТСЯ НА ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ 96
ИСТИННОЙ КНИГОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСШАЯ РЕАЛЬНОСТЬ 97
ЧИТТА ДЕЙСТВУЕТ НА ТРЕХ ПЛАНАХ 98
НУЖНО ПОНЯТЬ ВСЕ УРОВНИ СОЗНАНИЯ 99
СТУПЕНИ РАДЖА-ЙОГИ ВЕДУТ К САМАДХИ 100
ДЛЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ НУЖНЫ СТИМУЛЫ И РЕАКЦИИ 102
МЕДИТАЦИЯ НА ЗВУКОВОЙ ПОТОК 102
ЙОГ ОБРЕТАЕТ ВСЕЗНАНИЕ 103
САМАДХИ ВЕДЕТ К ОСВОБОЖДЕНИЮ 104
ПСИХОАНАЛИЗ НЕ МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ РАЗУМА 105
ПСИХОЛОГИЯ НЕ МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ МНОГИЕ АСПЕКТЫ РАЗУМА 105
«Я» НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ТЕЛОМ 106
ЦЕЛЬ ПСИХОАНАЛИЗА — СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ 107
ЦЕЛЬ ЙОГИ — ГАРМОНИЯ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ 107
ВЗАИМОСВЯЗЬ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ 109
ФРЕЙД ПОСТУЛИРОВАЛ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ 109
В ЧИТТЕ СОДЕРЖАТСЯ ИДЕИ, ОБРАЗЫ, ПРИВЫЧКИ 110
ПРИНЦИП НАСЛАЖДЕНИЯ ИСХОДИТ ИЗ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО 111

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ БЕЗНАЧАЛЬНО ... 112
2. ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИЯ ... 115
ТЕЛО ОТРАЖАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УМА ... 115
АСАНЫ СТИМУЛИРУЮТ МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ ... 116
ПРАКТИКА САМАДХИ ВЕДЕТ К КОСМИЧЕСКОМУ СОЗНАНИЮ ... 118
КОНЦЕНТРАЦИЯ ВЫСВОБОЖДАЕТ ГОРМОНАЛЬНУЮ СИЛУ ... 118
САМОДИСЦИПЛИНА — ОСНОВА ЙОГИ ... 119
КАМНИ ПРЕТКНОВЕНИЯ В МЕДИТАЦИИ ... 120
ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВОСПОМИНАНИЯ И ИДЕИ ... 121
МЕДИТАЦИЯ РАЗВИВАЕТ ЛИЧНОСТЬ И ПРИВОДИТ К ПРОЗРЕНИЮ ... 122
РАЗУМ ЯВЛЯЕТСЯ ФУНКЦИЕЙ ВСЕГО ОРГАНИЗМА ... 122
ТРЕНИРОВКА И КОНЦЕНТРАЦИЯ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ ... 123
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ — ВСЕЛЕННАЯ В МИНИАТЮРЕ ... 124
3. ЙОГА И ПАРАПСИХОЛОГИЯ ... 125
ЙОГА НЕЗАВИСИМА ОТ РЕЛИГИЙ ... 126
УЧЕНИКИ ДОЛЖНЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФИЛОСОФСКИМИ И НАУЧНЫМИ МЕТОДАМИ ... 127
ВЫВОДЫ НАУКИ ГИПОТЕТИЧНЫ ... 128
ТЕЛЕПАТИЯ И ЯСНОВИДЕНИЕ — ПОБОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРАКТИКИ ЙОГИ ... 129
ПАРАПСИХОЛОГИЯ И ЙОГА ИСПОЛЬЗУЮТ СХОДНЫЕ ТЕХНИКИ ... 130
ИЗБЕГАЙТЕ ОШИБОЧНЫХ МЕТОДОВ И ЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ ... 131
4. ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ О ПУРУШЕ ... 133
5. ЧИТТА, СУБСТАНЦИЯ РАЗУМА ... 143
СУБСТАНЦИЯ УМА СПОСОБНА ОТОЖДЕСТВЛЯТЬСЯ СО ВСЕВЫШНИМ ... 143
ТРИ СИСТЕМЫ СУБСТАНЦИИ РАЗУМА ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ГАРМОНИЧНО ... 144
БУДДХИ СТРЕМИТСЯ К ИДЕАЛУ — ВЫСШЕЙ РЕАЛЬНОСТИ ... 147
ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ ПРИХОДЯТ ЧЕРЕЗ ГУНЫ ... 147
СОЗНАНИЕ РАЗВИВАЕТСЯ В СИСТЕМАХ СУБСТАНЦИЙ РАЗУМА ... 148

II. *«ЙОГА-СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ* ... *151*
1. КОНЦЕНТРАЦИЯ И САМАДХИ ... 153
2. КРИЙЯ-ЙОГА ... 213
3. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ ... 277
4. САМОАНАЛИЗ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ ... 367

ПРИЛОЖЕНИЕ *459*
ПСИХОЛОГИЯ И ФИЛОСОФИЯ ДЫХАНИЯ 459
ПРАНАЯМА 461
КАК ВЫПОЛНЯТЬ БАНДХИ 465
ГЛОССАРИЙ 469

ОБ АВТОРЕ *477*

ОТ АВТОРА

В бездонных глубинах духовного атома[1] сокрыта громадная сила. Тем людям, которые овладевали ею правильно, систематически и постепенно, она даровала всезнание, всемогущество и вездесущесть. Не удивительно, что эта сила оказалась в центре внимания современного мира.

Как высвобождение атомной энергии требует предельной осторожности, так и расщепление атома психики[2] (исследование и расширение динамики физических, физиологических и психических сил, ведущих к просветлению и самопознанию) посредством самоанализа[3] тоже требует тщательного соблюдения принципа «не навреди».

В этой книге дается систематизированное научное изложение хорошо проверенных методов исследования духовного атома, методов, которые помогают человеку непосредственно воспринять собственную душу, ее всемогущество, всеведение и вездесущесть. Главная цель этой работы — описать сложнейшую методику самоанализа, используя язык современной науки, но излагая при этом материал как можно проще, чтобы читатель смог применять эти методы осмысленно и без затруднений. Книга знакомит с техниками просветленных учителей мира и великих мудрецов Индии, которые первыми открыли и сформулирова-

---

1 *Духовный атом* (*ану-атма*) — такое словосочетание в классических санскритских текстах используется для обозначения индивидуальной души, в отличие от Духа-абсолюта (*Вибху-атма* или *Парама-атма*). Об индивидуальном духовном существе в *Шветашватара Упанишаде* (5:9) сказано, что оно «как часть сотой части волоса, разделенной на сто». — *Прим. ред.*

2 См. ч. 1, гл. 4, п. 2. — *Прим. ред.*

3 Самоанализ, Self-analysis, — анализ Самости, Высшего «Я», *Брахмана*; self-analysis — анализ самости, индивидуального «я», *атмана*. — *Прим. ред.*

ли принцип абсолютного тождества индивидуального «я» и Верховного «Я».

Этот главный труд своей жизни автор с глубочайшим почтением посвящает тем, кто обнаружил Сверхсознание и Высшую Природу, лежащие в основе бесконечной Вселенной.

ПРЕДИСЛОВИЕ

ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН ПОНЯТЬ РАЗУМ — СОКРОВЕННЫЙ ЦЕНТР СВОЕГО БЫТИЯ

Никакие чудеса и тайны Вселенной не могут сравниться с разумом[4]. Современная наука позволяет решать самые запутанные и сложные проблемы; сфера знания простирается от астрономических феноменов до движения атомов, однако разум по-прежнему остается непознанным.

Лишь недавно психология стала научной дисциплиной. Благодаря открытиям ученых мы многое узнали о далеких галактиках и звездах, но всё еще почти ничего не знаем о самих себе, о своем разуме, который является сокровенным центром нашего бытия.

СЛУЧАЙНЫ ЛИ ПРОИСХОДЯЩИЕ В УМЕ ПРОЦЕССЫ ИЛИ ОНИ ПОДЧИНЯЮТСЯ ЗАКОНАМ?

Как видим, ум все еще остается загадкой. Но почему? Может, мы просто пренебрегаем его изучением?

Давайте выясним, являются ли происходящие в уме процессы случайными или же они подчиняются определенным законам. Если предположить, что в деятельности ума нет закономерностей, то к нему нельзя применять понятия причины и следствия. Но тогда получается, что человеческие поступки не подлежат никакому объяснению.

---

4 Здесь автор употребляет термин «разум» в широком смысле — как синоним сознания, психики. «Разумом» (или «интеллектом») называется также конкретная часть психического механизма — *буддхи*, а «умом» — *манас*; в подобных случаях в скобках дается уточняющий санскритский термин. — *Прим. ред.*

ПОНИМАНИЕ МЕНТАЛЬНОГО МЕХАНИЗМА ПОЗВОЛИТ ИЗБЕЖАТЬ НЕСЧАСТИЙ И ОБРЕСТИ СЧАСТЬЕ

На самом деле и физические явления, и психическая деятельность подчиняются строгим законам. Знание структуры ума, понимание деятельности ментального механизма и протекания психических процессов позволят нам использовать их для психического, ментального и духовного развития.

Каждый человек переживал счастье и горе[5]. Все стремятся к счастью и стараются избежать несчастий. Зная ментальные механизмы возникновения счастья и несчастья, можно избежать последнего и обрести первое[6]. Однако это невозможно, если мы не знаем их причин.

Таким образом, чрезвычайно важно познать механизм ума, стоящий за психическими и ментальными феноменами. Ничто не происходит случайно. В основе нашей ментальной жизни лежит непрерывная цепь причин и следствий.

Нам известны только осознанные действия ума, но психика ими не исчерпывается. Внутренний мир человека состоит из трех частей: сознательной, подсознательной и сверхсознательной (которые, в свою очередь, имеют множество подразделов), и все они зависят от психических процессов.

У КАЖДОГО МЕНТАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА ЕСТЬ ПРИЧИНА

Всё в мире подчиняется универсальному закону причинности. Любой ментальный феномен — будь он сознательный, подсознательный или сверхсознательный — является следствием определенной причины. Каждое историческое событие имеет свою причину; в ментальной истории также нет беспричинных событий. Непрерывное течение причин и следствий, постоянные изменения — таков непреложный закон и всемирной истории, и ментальной жизни.

Изучать психику важнее, чем любой другой предмет, ибо всё зависит от разума. Без правильной умственной деятельности какое-либо изуче-

---

5 *Счастье-горе («сукха-дуккха»)* — неразрывно связанная на уровне иллюзорной двойственности *(майя-двайта)* пара противоположностей. — *Прим. ред.*

6 См. 2:15. — Здесь и далее так обозначается ссылка на «Йога-сутры» Патанджали. В данном случае — гл. 2, афоризм 15. — *Прим. ред.*

ние в принципе невозможно; предпосылка любого исследования — здоровый ум. Разум — основополагающий принцип Вселенной. Является ли человек верующим или атеистом, придерживается научных воззрений или подвержен суевериям, уверен он или нерешителен, — за всеми этими личностными качествами бесспорно стоит разум. Поэтому разум — основа, независимый принцип, от которого зависят все остальные проявления.

ПСИХОЛОГИЯ — СФЕРА РАЗУМА

Разум в нашем понимании — это не только индивидуальный разум, а психология — не академическая «наука о психике» (западная или восточная). Говоря «разум», мы имеем в виду истинный разум, являющийся основой всего, а «психологией» называем поле деятельности разума.

Нельзя изучать и анализировать разум так, как мы изучаем все остальные объекты и явления; его нельзя увидеть со стороны. Однако никто не сомневается, что обладает разумом: ведь с его помощью мы живем и действуем.

Когда перед нами появляется какой-то объект, разум (в действительности превосходящий относительные объекты) мгновенно модифицируется, принимает форму объекта, уподобляется ему[7]. Это значит, что всё во Вселенной и во всех отраслях знания является объектом разума, психики. В этом смысле психология включает в себя все науки и все виды искусств. Так как всё зависит от деятельности ментального механизма, психических процессов и разума, то невозможно провести разделительную линию между психологией и другими отраслями знания. Но есть одно существенное различие между ними: в психологических исследованиях основным предметом рассмотрения является психика, а остальная часть Вселенной и знание о ней используются как инструменты, тогда как все остальные науки изучают различные явления и объекты (но не психику), используя в качестве инструмента разум.

7 Процесс восприятия будет подробно описан ниже. — *Прим. ред.*

СОЗНАНИЕ — СУЩНОСТЬ ДУШИ

Согласно психологии йоги, сущностью души является осознавание осознания, или сознание[8]. Анализ сознания включает все аспекты Вселенной. Так, исследование сознания невозможно без всестороннего изучения жизненных процессов, которыми занимается биология. В свою очередь, биологические исследования немыслимы без привлечения физики и химии, которые имеют дело с материей и энергией. Как видим, изучение психики включает в себя биологию, физику и химию.

Таким образом, психика главенствует надо всем, поскольку охватывает всё. В материи как таковой отсутствуют признаки жизни, но жизнь не существует без материи. Физические и химические превращения совершаются и в безжизненных телах, но жизненные феномены не могут существовать без физических и химических процессов. Аналогично, возможна жизнь, не обладающая сознанием, но феномен сознания не может не включать в себя всё вышеперечисленное. Сознательное существо — биологическое, биохимическое и физическое. Итак, чтобы познать разум, нужно изучить *все* стороны его деятельности.

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ — ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫСШЕГО ПРИНЦИПА ВСЕЛЕННОЙ

Современная психология все еще остается младшей среди главных наук, но мы видим, что она бурно развивается и ежегодно включает в себя новые разделы. В конце концов психология станет зрелой наукой и, подобно психологии йоги, будет иметь дело со всей Вселенной, приступит к исследованию высшего принципа мироздания.

Когда современная психология станет наукой о душе, будет полезно изучать её в сравнении с психологией йоги. Но кажется, что сегодня психология занимается чем угодно, только не душой *(psyche)*, именем которой она названа. Поэтому сравнение затруднительно. И все же, сравнивая их, мы обнаружим различие стадий, но не различие реальностей. Лампа отличается от солнца, но за ними обоими стоит явление света. Аналогично, современная психология и психология йоги занима-

8 В оригинале «awareness of awareness or consciousness». Опечатка это или действительные слова автора — пусть судит читатель. Мы бы предложили такой вариант: «Согласно психологии йоги, сущностью души является сознание». — *Прим. ред.*

ются своими особыми проблемами, но общим знаменателем и основополагающей силой в обеих является деятельность сознания.

В ОСНОВЕ ЭТОЙ КНИГИ ЛЕЖАТ «ЙОГА-СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ

Хотя в этой книге вкратце рассматриваются все главные ветви восточной психологии, основывается она преимущественно на «Йога-сутрах» Патанджали. Таким образом, как сторонники психологии йоги, так и современные психологи найдут в книге полезный материал для сравнительного исследования.

Некоторые традиционные комментарии к текстам данной тематики высоко интеллектуальны и интересны, но ни один из них не переведен на язык современной науки и психологии. Деятельность сознания связана с физиологическими процессами, изучение которых требует знания физики, химии, биохимии и биологии, а также понимания функционирования организма как целого.

Можно выделить две категории сил, действующих в теле:

1) физиогенные силы: химические, физические, биохимические и биологические;
2) психогенные силы, включающие три основных инструмента[9] сознания: сознательный ум *(манас)*, эго *(ахамкару)* и сверхсознание *(буддхи)*.

РАЗУМ ИЗУЧАЕТСЯ ПО ДЕЙСТВИЯМ И РЕАКЦИЯМ ТЕЛА

Хотя разум невидим, о его деятельности можно судить по реакциям тела. Все физические и физиологические проявления берут начало в психических феноменах. И наоборот: в психических феноменах задействованы физиологические процессы. Разум и тело не являются автономными, абсолютно независимыми реальностями. Они влияют друг на друга, вместе возникают и исчезают. Разум — это тонкое проявление тела, а тело — грубое (материальное) проявление разума. Физические и физиологические феномены представляют собою многообразие, а психические — единство.

---

9 В терминологии йоги для них используется собирательный термин *антахкарана* («внутренний инструмент»). — *Прим. ред.*

Основная цель психологических исследований — дойти до того места, где единство встречается с многообразием[10]. На высших стадиях йогического самоанализа можно увидеть в единстве разума разнообразие функций тела, и в многообразии телесных функций — единство разума. Следующий шаг — ощутить это и в космических масштабах. Такой человек в единстве своего «Я» воспринимает весь космос и во всем многообразии Вселенной видит свое «Я». В йоге такое переживание называется *самадхи*.

Читатель, конечно, осознаёт сложность темы. Философию йоги нельзя понять, не разобравшись во взаимосвязи всех сил, действующих в теле и разуме. Для изучения деятельности тела необходимо привлекать эндокринологию, цитологию, нейрофизиологию, нейрохирургию и электрофизиологию.

С психикой связаны все органы тела. Так, если человек испугался, у него резко учащается сердцебиение, появляется сухость во рту, прерывистое дыхание, ухудшаются зрение и слух. У спокойного человека все органы тела функционируют нормально, дыхание легкое, свободное. В этой книге сделана попытка объяснить взаимодействие психики и тела.

Сущность души — сознание, которое включает в себя всё. В процессе изучения сознания и выполнения йогических экспериментов должны быть задействованы все разделы физики и метафизики. Поэтому, прежде чем приступить к йогической практике, следует обрести определенные научные и философские познания. Фундаментом йоги служит философская система *санкхья*. Она является основанием мировой философии. Краткий обзор философии *санкхья* содержится во «Введении».

Прежде чем приступить к дальнейшему чтению, необходимо уяснить значение двух важных понятий: «*нирвана*» и «благо».

Нирвана — это общий термин для обозначения умиротворенности и контролирующей способности разума. *Нирваной* называется такое состояние ума, при котором живое существо ощущает умиротворенность, счастье, гармонию с окружением. В этом смысле каждое существо является здоровым благодаря преобладанию *нирваны*. Когда это свойство уменьшается, состояние здоровья нарушается, возникают

10 См. 1:16 и 1:28. — *Прим. ред.*

ментальные и физические расстройства, дисгармония с окружающей средой.

Каждое существо знает ту или иную форму *нирваны*. Когда *нирвана* преобладает, она наполняет ум счастьем, миром, знанием. Когда же верх берут разрушительные силы, они приводят к вырождению и гибели.

Нирвана не является приобретением чего-либо нового. Это раскрытие врожденной силы разума, которая проявляется и становится совершенной благодаря йогическому *самадхи*.

Термин «*нирвана*» состоит из двух частей: префикса *нир*, указывающего на движение вовне, преодоление, и корня *вана* («сила»). Таким образом, *нирваной* называется состояние, в котором полностью контролируются все деструктивные силы ума (то есть конструктивные силы всецело преобладают над разрушительными).

От степени развития *нирваны* зависит психическое и физическое здоровье. Когда это состояние обретено посредством йогического *самадхи*, человек достигает просветления, глубочайшего проникновения в сущность вещей.

Когда в этой книге употребляется слово «благо», оно не означает «нечто хорошее с юридической (моральной, политической, национальной или социальной) точки зрения». Этот термин используется здесь в философском, над-этическом смысле. Под «благом» подразумевается то, что является хорошим (правильным) с научной, психологической и философской точек зрения. Добродетель — это целостность, совершенство. В предлагаемой книге этот термин не употребляется применительно к этическим стандартам, установленным традицией или религией.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Большая часть настоящей книги (с главы «Концентрация и *самадхи*» до «Самоанализ и просветление» включительно) основана на классическом труде по йоге — «*Йога-сутрах*» Патанджали.

Перед каждой афористичной формулой читатель найдет пронумерованную фразу или сентенцию на санскрите, которая выражает основную мысль следующего за ней афоризма. Далее следует перевод каждого слова в отдельности и, наконец, перевод всей сентенции, передающий

смысл афоризма. Так как идеи в оригинале выражены очень сжато, то для разъяснения каждой из них требуется комментарий.

В тех случаях, когда нет подходящего эквивалента для перевода санскритского слова, оно сохраняется и дается его пояснение. Там, где можно найти примерное соответствие, приводится как санскритский термин, так и его перевод, причем санскритское слово набрано курсивом. Эту книгу можно читать игнорируя санскритские термины. Однако её содержание станет понятнее, если читатель запомнит наиболее употребительные из них.

Санскритские слова приводятся в упрощенной русской *транскрипции*, однако для адекватной научной передачи самих *сутр* использована система *транслитерации* санскрита буквами кириллицы с диакритическими знаками (при этом написание слова в двух системах передачи может отличаться). Звуки санскрита, обозначаемые этими буквами, произносятся примерно так:

Гласные [*а, и, у, о*] и согласные [*к, г, т, д, н, п, б, ч, м, р, ш, с, в*] сходны с аналогичными русскими, но после согласной [*в*] произносится как английское *w*.

[*Е (э)*] произносится как в слове «это». [*ā, ī, ū*] вдвое длиннее соответствующих кратких гласных. Дифтонги [*аи, ау*] звучат как в словах «*май*» и «*ау*дитория».

Слогообразующие [*р̣, л̣*] произносятся как *ри* и *ли*.

[*Дж*] произносится слитно, как в слове «*Дж*им». [*джн̃*] по звучанию приближается к *гь*. Церебральные [*т̣, т̣х, д̣, д̣х, н̣*] отличаются от зубных тем, что кончик языка завернут назад и нижней стороной прикасается к переднему небу (на слух [*т̣, д̣*] воспринимаются как английские альвеольные *t, d*). Особенность придыхательных [*кх, гх, чх, джх, т̣х, д̣х, тх, дх, пх, бх*] в том, что основной взрывной элемент сопровождается слабым звуком типа английского *h*. Носовое [*н̇*] звучит как в слове «Ко*нго*», мягкое [*н̃*] — как в слове «ко*нь*».

Неносовые сонанты [*й, щ*] напоминают русские *й* и мягкое *щ* (*ие*на, обы*чность*). [*Х*] и [*х̣*] (висарга) соответствуют звонкому и глухому английским *h*, а [*л*] — английскому *l*. [*м̇*] — носовой призвук после гласной, как во французском *bon*.

I

ВВЕДЕНИЕ В ФИЛОСОФИЮ ЙОГИ

1

ФИЛОСОФСКАЯ СИСТЕМА «САНКХЬЯ»

Подобно тому, как математика является основой физики, так и *санкхья*[11] выступает в качестве основания метафизики. Она представляет собой фундамент всех философий — как западных, так и восточных. Проанализировав существующие философские системы, мы обязательно найдем среди них определенные элементы *санкхьи*.

Санкхья подобна точному математическому знанию, в котором не бывает исключений или погрешностей. Из всех наук лишь математика дает однозначные ответы. Ответы других наук неопределенные; в них идет речь лишь о возможности. Система называется *санкхьей*, так как приближается к истине посредством строгих математических и логических операций, скрупулезной рефлексии, концентрации на «Я», *Пуруше*[12], Сверхсознании и на *пракрити*[13], Верховной Природе. Слово «*санкхья*» означает «знание»; префикс *сам* обозначает нечто полное, точное, положительное, а *кхья* — «знание». Поэтому данная школа философии называется *санкхьей*. Она лежит в основе философии йоги.

В ЧЕМ ПРИЧИНА СТРАДАНИЙ?

Люди страдают оттого, что не понимают сути взаимоотношений «Я» и «не-Я», сознания и бессознательной материи, сознательного Ноумена, *Пуруши*, и бессознательного ноумена, *пракрити*. Когда человек поймет эти взаимоотношения и постигнет природу *Пуруши*, он освободится от страданий и обретет свою истинную природу. Такое знание называется

11 Одно из значений слова *санкхья* — «счет, число». — *Прим. ред.*

12 *Пуруша* — «душа, Дух». Это высшее трансцендентное Сознание.— *Прим. ред.*

13 *Пракрити* — «природа» (чаще — материальная, противоположная духу); Верховная Природа.

пракрити-пуруша-аньятакхьяти («точное знание соотношения сознательного и бессознательного ноуменов»).

В обыденной жизни мы страдаем из-за непонимания действительно существующих взаимосвязей в нашей семье, в кругу друзей или на работе. Если бы мы осознали свои реальные связи с окружением, то перестали бы страдать. Итак, **причина страданий — неправильное понимание.**

Развитие философии «санкхья»

Санкхья является одной из древнейших систем философии. Ее возникновение теряется в доисторических временах. Основные принципы *санкхьи* запечатлены в Ведах и Упанишадах. О её древности свидетельствует тот факт, что философские категории *санкхьи* пронизывают всю древнеиндийскую литературу. Система *санкхья* является трудом великого мудреца Капилы, чье знание сияет подобно Солнцу. Его происхождение и время жизни неизвестны[14].

Система *санкхья* прошла в своем развитии четыре периода:

1. *Санкхья* Вед и Упанишад, тождественная *веданте*[15]. Она утверждает как относительный монотеизм, так и абсолютный монизм. Это — *санкхья* Капилы.
2. *Санкхья* Махабхараты, Гиты и Пуран. В этот период проводилось относительное различение между *пракрити* и *Пурушей*. Познающим субъектом здесь считается *Пуруша*, который является 25-м принципом, а объектом познания является *пракрити* с ее 24 принципами. Полное освобождение обретается путем постижения подлинной природы *пракрити* и *Пуруши*. Пока души из-за неведения считают себя связанными с природой, они отделены друг от друга и многочисленны. Но осознав присущее им отличие от природы, они возвращаются в 25-й принцип — *Ишвару* (Бога) и сливаются с ним. Эта эпическая философия теистична.

   Как паук выделяет паутину, так космические силы *(гуны)* исходят из «Я». *Пракрити* действует под совершенным контролем «Я».

---

14 Эпическая традиция называет Капилу сыном Дэвахути и Кардамы Муны (одного из *Праджапати* — прародителей человечества). — *Прим. ред.*

15 *Веданта* — «завершение Вед». Философская система, основанная на Упанишадах. — *Прим. ред.*

Разум *(махат)*, эго *(ахамкара)* и ум *(манас)* являются как микро-, так и макрокосмическими проявлениями Высшего Духа.

Такие величайшие представители *санкхьи*, как Асури и Панчашикха, излагают дуалистическую *санкхью* и разъясняют верховное положение Брахмана. Различие между душами и Брахманом рассматривается как относительное.

3. *Санкхья* буддийского периода. Под влиянием буддизма философская система стала полностью атеистической. В то время основным представителем *санкхьи* был Ишваракришна, написавший знаменитую «Санкхьякарику».

   Буддизм бросил вызов реальности «Я». *Санкхья* приняла вызов и стала обосновывать реальность «Я» с помощью последовательной логики. Развив свой аналитический аппарат, она пришла к выводу, что нет логических оснований существования *Ишвары*.

4. *Санкхья* времен Виджнянабхикшу, величайшего представителя *санкхьи* XVI века. Он вернулся к теистической *санкхье*.

Метафизика санкхьи

Есть монистическая и дуалистическая *санкхья*. Первая тождественна *веданте*, а вторая посредством логического, космологического и философского исследования приходит к признанию дуализма *пракрити* и *Пуруши*.

Благодаря действию и взаимодействию этих двух элементов создается эмпирический мир. Все неодушевленные проявления в конце концов растворяются[16] в *пракрити*, а одушевленные (наделенные сознанием) в конечном итоге погружаются в *Пурушу*. *Пракрити* едина и бессознательна. Эмпирические *пуруши* многочисленны и сознательны.

Эта дуалистическая *санкхья* допускает существование внешнего мира, независимого от индивидуального разума. С этой точки зрения она является реалистической. Однако она признает наличие только двух первичных реальностей: *Пуруши* и *пракрити*. Таким образом, ее философия представляет собой дуалистический реализм. Все состоит из материальных атомов, исключая разум, эго и ум, которые имеют более тонкую природу. Ею является *пракрити* — фундаментальный принцип

16 Согласно космогонии индуизма, Вселенная снова и снова проходит через циклы эволюционного проявления и инволюционного растворения. Длительность одного цикла составляет 311 040 000 000 000 лет. — *Прим. ред.*

всех бессознательных проявлений, включая атомы и элементарные частицы. Основополагающим принципом всех сознательных проявлений является *Пуруша*.

Третья главная ветвь *санкхьи*, возникшая в результате сочетания дуализма и монизма, называется теистической *санкхьей*. Она тождественна философии йоги.

Метафизические элементы

Согласно дуалистической *санкхье*, имеется 25 метафизических элементов. Через их познание достигается освобождение. В соответствии с категориями причины и следствия, эти 25 элементов подразделяются на четыре класса:

1. Элемент, который является только причиной (беспричинная причина). Такой элемент только один — это *пракрити*, бессознательный ноумен, Верховная Природа. *Пракрити* — это первопричина всей Вселенной, и она не является следствием чего бы то ни было.

2. Элементы, которые являются и причиной, и следствием. Их семь: *махат*, *ахамкара* и пять *танматр*[17]. Космический разум *(махат)* является как следствием (ибо возник из *пракрити*), так и причиной (ибо из него возникает *ахамкара*). Космическое эго (*ахамкара*), будучи следствием космического разума, в свою очередь выступает причиной пяти *танматр*. Пять тонких элементов (*танматр*) являются следствием эго и вместе с тем причиной пяти грубых элементов. Таким образом, эти семь элементов являются в одном отношении причиной, а в другом — следствием.

3. Элементы, которые являются только следствием, но не причиной. Таких элементов шестнадцать: *манас*, пять органов восприятия, пять органов действия и пять грубых элементов *(махабхутов)*[18].

---

17 *Танматры* — тонкие элементы. Они являются тонкой (не воспринимаемой обычным образом) сущностью объектов чувств. Их пять: *шабда* (звук), *спарша* (тактильное ощущение), *рупа* (форма), *раса* (вкус), *гандха* (запах). В процессе творения *танматры* предшествовали появившимся из них *махабхутам*. — *Прим. ред.*

18 Пять органов восприятия: *шротра* (слух), *твак* (осязание), *чакшу* (зрение), *расана* (ощущение вкуса), *гхрана* (обоняние). Пять «органов действия»: *вак* (речь), *пани* (руки), *пада* (ноги), *паю* (органы выделения), *упастха* (гениталии). *Махабхуты* (вещественные, физические элементы): *акаша* (эфир), *вайю* (воздух), *теджас* (огонь), *апас* (вода), *притхиви* (земля). — *Прим. ред.*

4. Элемент, который не является ни причиной, ни следствием чего-либо.

Никакие причинно-следственные законы на него не распространяются. Такой элемент только один — *Пуруша*.

Итак, суммируем элементы *санкхьи*:

пракрити	1	только причина
пракрити-викрити	7	причина и следствие
викрити	16	только следствие
Пуруша	1	ни причина, ни следствие
Всего	25	

Трансформация материи-энергии

Санкхья-йога принимает теорию эволюции и инволюции[19] и полагает, что полная энергия Вселенной остается всегда постоянной. Мир вечно проходит через периоды эволюции и инволюции. Причины и следствия суть лишь более или менее развернутые формы одной и той же первичной энергии. Сумма причин потенциально содержит в себе сумму следствий. В процессе эволюции и инволюции происходит превращение материи в энергию и наоборот, что порождает перемены в группировке, сочетании и расположении элементов.

Эти взаимопревращения не создают ничего нового, а лишь приводят к проявлению энергий космических сил — *гун*[20]. Материя является хранилищем колоссальной энергии. Если бы мы извлекли из материи всю энергию, никакой материи не осталось бы.

В современной науке концепция материи претерпела революцию. Материя уже не считается субстанцией. Она представляет собою серию событий, математическую абстракцию, радиацию, эманирующую из некоторого центра. Параллели этой современной концепции материи можно найти в философии *санкхья-йоги*.

Согласно философии *санкхья-йоги*, материя является состоянием энергии. Материальная частица — это носитель энергии. Энергия в ней надежно «законсервирована» и не может вырваться наружу. Внутри каждого атома материи, как внутри атомной бомбы, сокрыта громад-

19 Соответственно *авирбхава* и *тиробхава*. — *Прим. ред.*

20 Всего *гун* три: *саттва* (добродетель, чистота, благость), *раджас* (активность, страсть), *тамас* (тьма, инертность). О них речь пойдет далее. — *Прим. ред.*

ная энергия. Материальные частицы — это очень надежные и безопасные хранилища энергии.

Материя является формой энергии — иначе невозможно избежать творящего [creative] взрыва. Энергия спит в форме материи. Однако под воздействием определенных условий энергия пробуждается, проявляется из своей причины (из материи). При этом материя трансформируется в энергию (которая является следствием).

СОПУТСТВУЮЩИЕ УСЛОВИЯ — ТОЛЬКО ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

Появление какого-либо следствия представляет собой его переход из потенциального состояния в актуальное, — подобно тому, как дерево вырастает из семени. Сопутствующие условия, которые способствовали этому переходу (почва, погода, влага и т. п.), называются вспомогательными причинами[21]. Вспомогательная причина — это некое дополнительное средство, способствующее этой трансформации. Действительно, хотя потенциальная энергия роста и содержится в семени, необходимы благоприятные условия, чтобы актуализировать ее, перевести из причинного состояния в состояние следствия. Следствие не может возникнуть без сопутствующих условий.

Согласно философии *санкхья-йоги*, в материальных причинах скрыта потенциальная энергия, которая может проявиться в виде определенных следствий. Это и происходит, когда возникают благоприятные сопутствующие условия. Тогда преграды снимаются и нарушается относительно устойчивое равновесие материи, находившейся в инертном состоянии. В результате высвобождается запасенная в материи энергия и происходит изменение.

Когда электрик устраняет плохой контакт в электрической цепи, ток свободно течет по проводам и ничто не оказывает сопротивления его течению. То же происходит, когда воздействие инструментальной причины устраняет препятствия в какой-то массе материи. Из этого объема материи начинает течь энергия, которая изменяет сочетание элементов, группирует их по-новому.

Например, в семени формирующая энергия находится в связанном состоянии. Когда благодаря воздействию вспомогательных причин ус-

21 Такими сопутствующими условиями являются *деша* (место), *кала* (время), *акара* (форма и строение вещи). — *Прим. ред.*

траняется связующий барьер, энергия высвобождается, группируя атомы и молекулы в комбинации, необходимые для прорастания семени. Точно так же, когда сознательный Ноумен *(Пуруша)* устраняет преграды в бессознательном ноумене *(пракрити)*, тогда энергии, находившиеся в *пракрити* в равновесии, высвобождаются из связанного состояния и проявляются как разум *(махат)*.

Образование новых сочетаний

Любое физическое тело представляет собой определенное сочетание атомов. Форма тела остается неизменной до тех пор, пока установившиеся связи (возникшие в процессе формирования данного сочетания) не будут изменены некой иной действующей причиной. Эта теория *санкхья-йоги* напоминает закон инерции современной физики.

Все составные вещи образованы из определенных сочетаний разных атомов. То есть различны не только сами атомы, но и их расположение. Например, графит и алмаз состоят из одинаковых атомов. Отличие одно — эти атомы расположены по-разному. В результате образуются два совершенно непохожих вещества.

Прочная связь между частицами материального тела препятствует любому его изменению. Сила сцепления удерживает частицы в неизменном состоянии. Чтобы разорвать связи между частицами, требуется значительное химическое, биологическое, биохимическое или ядерное воздействие. Ядерное деление и синтез являются уникальными процессами природы.

Сила сцепления — своеобразный охранный барьер; она действует в каждом материальном объекте. Когда этот барьер устранен, внутренняя энергия высвобождается — и формирует новый объект. Это и есть трансформация. При обычном ходе вещей эволюция протекает по определенному закону, который нельзя преодолеть без йогических сил.

АТОМЫ И ТАНМАТРЫ НЕПРЕРЫВНО ВИБРИРУЮТ И ИЗМЕНЯЮТСЯ

Всё вокруг изменяется. В каждом объекте атомы и *танматры* непрерывно вибрируют. Расположение атомов и *танматр* непрестанно меняется. Каждое мгновение Вселенная подвергается танматрическому изменению.

Вода представляет собой особое расположение определенных частиц. Если эти частицы существенно изменяют свое расположение, то соответственно изменяется и качество воды. Так, если воду нагреть до точки кипения, она превратится в пар. Если воду охладить до точки замерзания, она станет льдом. Свойства льда, воды (жидкости) и пара разнятся настолько, что оправдывают разные названия этих трех состояний одной и той же субстанции.

ТЕОРИЯ «САТКАРЬЯ-ВАДЫ»: СЛЕДСТВИЕ СКРЫТО В ПРИЧИНЕ

Сейчас мы вводим новый термин — «*саткарья-вада*». Согласно теории *саткарья-вады* (которая лежит в основе философии *санкхья-йоги*), следствие в скрытой, латентной форме заключено в причине. *Санкхья-йога* утверждает, что может возникнуть только та вещь, которая уже предварительно существует (как некая потенция) в своей материальной причине. Причинность означает появление новых форм или проявление новых качеств в результате изменений расположения атомов и молекул в *материальных причинах*. Эти качества и формы всегда скрывались в причине, поэтому появление следствия является не творением чего-то нового, а всего лишь изменением внутреннего расположения атомов в причине.

Итак, следствие скрыто присутствует в своей материальной причине. Но на пути к проявлению следствия стоит барьер. Когда же он устранен, изменение в расположении атомов приводит к их перегруппировке. Таким образом возникает новое их сочетание, новое расположение, которое и называется следствием. Такова суть доктрины *саткарья-вада*. Это слово образовано из *сат* («существование») + *карья* («следствие»), то есть — «учение о предсуществовании следствия в материальной причине». Следствие присутствует в причине всегда, но проявляется только при соответствующих условиях.

Теория *саткарья-вады* основана на следующих положениях:

1. *Асат-акаранат*. То, что не существует, не может быть причиной какой-либо деятельности или продукта. Если бы следствие не существовало реально в материальной причине, ничьи усилия не смогли бы привести к его появлению. То, что не существует, никогда не может стать существующим.

2. *Упадана-граханат.* Имеется неизменное соотношение между материальной причиной и ее следствием. Конечный продукт не отличается от исходного материала, из которого он сделан.
3. *Сарва-самбхава-бхават.* Не может все что угодно происходить из чего угодно. До того, как следствие переходит в актуальное существование, оно потенциально предсуществует в материальной причине.
4. *Шактаси-шакья-каранат.* Действенность причины и следствия идентичны. Нужный нам объект может породить только та потенциальная причина, которая высвобождает соответствующую энергию. Качества и свойства следствия соответствуют качествам и свойствам причины.
5. *Карана-бхаватча-саткарьям.* Следствию присуща природа причины. Следствие не отличается в своей сути от материальной причины, оно потенциально идентично с ней. Не может существовать причинной связи между объектами, которые по своей сущности отличны друг от друга.

Причина — это латентное состояние некоторой субстанции, а следствие — проявленное состояние той же субстанции. Золотое кольцо не отличается по своей сущности от золота, из которого оно состоит. Статуя такая же каменная, как и ее материальная причина, камень, но она обладает новыми очертаниями, новой формой. Вес статуи равен весу камня, входящего в ее состав. На основании этих логических утверждений *санкхья* заключает, что следствие потенциально существует в материальной причине даже до своего появления. Таков смысл *саткарья-вады.*

Очень важны психологические приложения этой доктрины:

1. Знание является врожденной природой «я». Под воздействием цепи соответствующих причин знание проявляется.
2. Каждая душа потенциально является *Брахманом.*
3. *Нирвана* — естественная природа души.
4. Полная энергия Вселенной всегда остается постоянной. Энергия не создается и не уничтожается. Происходит только превращение энергии в материю и материи в энергию.

5. *Саткарья-вада* ставит перед человеком психологическую и философскую задачу: «Последовательно устраняй все внутренние и внешние барьеры — и тогда в тебе проявится *Брахман*».

Согласно учению *санкхьи*, происходит постоянное изменение субстанций *(дхарм)*, которые представляют собой только условия проявления неизменных реалий: атомов и *танматр*. Эти условия и сочетания атомов постоянно меняются, но сами реальности неизменны. Тем не менее с точки зрения потенциальности, следствие предсуществует в своей материальной причине. Отсюда и название *саткарья-вада*.

Однако с точки зрения проявленного следствия, оно не существует в своей материальной причине. Так, из дерева можно сделать стол, но в дереве нет стола как готового изделия. В противном случае (если бы не было различия между состояниями причины и следствия) не нужен был бы столяр, изготавливающий стол. Поэтому в данном случае употребляют термин «*асаткарья-вада*», указывающий на то, что проявленное следствие не присутствует в причине. Оно начинает существовать только с момента его производства.

Есть два вида *саткарья-вады*:

1) *паринама-вада* («учение о реальности превращения»);

2) *вивarта-вада* («учение об иллюзорности превращения»).

Точка зрения *санкхья-йоги*, согласно которой причина действительно преобразуется в следствие, носит название «*паринама-вада*». В качестве примера *паринама-вады* обычно приводят изготовление горшка из глины или получение творога из молока.

Когда человек ошибочно принимает веревку за змею, веревка, конечно же, не становится змеей. Веревка лишь *кажется* змеей. Согласно *виварта-ваде*, причина всегда остается неизменной, а то, что мы называем следствием, есть не что иное, как иллюзорная проекция на нее имени и формы.

Брахман, абсолютная причина Вселенной, в действительности не превращается в мир. Он остается всегда тем же самым, неизменным. Однако из-за неведения человек видит не *Брахман*, а материальную Вселенную, мир объектов. Такова точка зрения недуалистической *санкхьи* и *веданты*. Эта точка зрения называется также «*саткарана-вада*», то есть учением о реальности существования причины и иллюзорности, нереальности ее трансформации в следствие.

Подытожим. *Асаткарья-вада* — доктрина, которая рассматривает проявленные следствия и объясняет мир относительности. *Саткарья-вада* изучает скрытое присутствие следствия в его причине и приходит к выводу о потенциальном тождестве относительного с Абсолютом. *Саткарана-вада* обращает внимание только на причину, которой является *Брахман*. Она провозглашает абсолютность Абсолюта и растворяет в *Брахмане* множественность Вселенной.

Реализм, идеализм и школы санкхьи

Согласно философии *санкхья-йоги*, если термины «реализм» и «идеализм» противопоставляются друг другу, значит они употребляются неверно. Действие порождает равную реакцию. Таков закон природы. Идеализм и реализм, субъект и объект — суть два аспекта одной высшей реальности. Эта система представляет реализм и идеализм в их относительности. В царстве высшей реальности никакой двойственности нет.

По количеству фундаментальных элементов школы *санкхьи* делятся на три класса:

1) *санкхья* 24 элементов;

2) *санкхья* 25 элементов;

3) *санкхья* 26 элементов.

В *санкхье* 24 фундаментальных элементов *Пуруша* и *пракрити* засчитываются как один элемент, потому что оба являются ноуменами. В мире относительности невозможно отличить *Пурушу* от *пракрити*. Их различает только тот человек, который достиг освобождения. Для него весь мир относительности растворяется в *Пуруше* и *пракрити*. Освобожденная душа приравнивается к *Брахману*.

Выразителем этой точки зрения является школа Чараки, которая утверждает, что *Пуруша* пребывает в следующих трех классах:

1) *Экадхату-пуруша* — Сознание, Одно-без-другого. Здесь *Пуруша* и *пракрити* трансформированы в один принцип, который является ноуменом, *авьяктой, Брахманом*;

2) *Шаддхату-пуруша* — сознание с шестью элементами (пять органов чувств и ум);

3) 24 элемента: пять органов чувств, пять органов действий, пять объектов чувств и *пракрити*, состоящая из восьми частей. *Пуруша* и *пракрити* считаются одним элементом.

Школа Сушруты и современные школы *санкхьи* признают наличие 25 элементов; они считают *Пурушу* и *пракрити* двумя отдельными первичными реальностями.

В третьем классе школ *санкхьи* 26-м элементом являются индивидуальные души, которые в мире относительности существуют отдельно от космической души.

Эти три подразделения основаны, главным образом, на анализе сознания. Хотя в своем чистом состоянии оно есть Одно-без-другого, с практической точки зрения все же вводятся три его класса.

Пракрити, изначальная энергия

Теперь рассмотрим, как *санкхья* приходит к заключению, что *пракрити* является фундаментальной причиной материальной Вселенной. *Пракрити* — вечный источник неистощимой энергии. Материя и энергия относительной Вселенной проходят через постоянные изменения, которые сопровождаются чередованием причины и следствия (как в случае семени и дерева). Солнечные системы и сама Вселенная появляются и исчезают, живые существа и неодушевленные предметы приходят и уходят, ад и небеса возникают или пропадают, — но за всеми этими изменениями остается неизменной первичная реальность — *пракрити*.

Все проявления — от косной материи до космического разума — суть раскрытие ресурсов *пракрити*. Каждое следствие скрыто в своей причине, каждая причина является следствием предшествовавшей ей причины, и только *пракрити* является единственной беспричинной причиной. Если же предположить, что существует причина *пракрити*, а затем еще и причина этой причины, — то пришлось бы продолжать так до бесконечности. Из присущего миру относительности принципа причины и следствия следует вывод, что *пракрити* находится вне эмпирического мира и что она является его высшей основой.

Санкхья выдвигает следующие аргументы в пользу существования *пракрити*:

1. *Бхеданам-париманат*. Все объекты и предметы во Вселенной, от атома до Солнца, имеют ограниченные размеры. То, что ограни-

чено, зависит от чего-то другого. Следовательно, ничто конечное не может быть причиной Вселенной. Должна существовать неограниченная и независимая причина.

2. *Саманваят.* Все объекты и субъекты Вселенной обладают некоторыми общими характеристиками, из чего следует наличие общей причины, от которой они произошли (так же как наличие сходства у детей указывает на то, что у них общие родители). *Санкхья* признает, что элементы так или иначе отличаются друг от друга, но тут же уточняет, что эти отличия не являются абсолютными. И действительно, во всех объектах мы наблюдаем проявления протонной силы *(саттвагуны)*, электронной силы *(раджогуны)* и нейтронной силы *(тамогуны)*. Следовательно, должна быть фундаментальная природа, содержащая в себе все эти силы в состоянии равновесия. Такой высшей, абсолютной формой всех сил и элементов и является *пракрити*, Верховная Природа.

3. *Шактитах-правриттешеха.* Любое возможное следствие содержится в соответствующей причине. Имеется некое активное начало, которое проявляется на всех стадиях развития вещей. Эволюция и развитие зависят от потенциальности активного начала, которое имманентно, выше своих продуктов и превосходит их.

4. *Карана-карья-вибхагат.* В мире относительности следствие отличается от причины. Это значит, что наш конечный и обусловленный мир не является своей собственной причиной. В сущности, никакое следствие не может проявиться без соответствующей причины. Все следствия в этом мире имеют свою причину. Первопричина же всех элементов есть *пракрити*.

5. *Авибхагат-вайшварупьясья.* Следствие появляется из своей причины, а при исчезновении растворяется в ней. Это свидетельствует о единстве Вселенной и предполагает наличие единой причины. Высший Принцип, из которого в начале эволюции появляются относительные причины и следствия и в который они погружаются при инволюции, называется *пракрити*. *Пракрити* бесконечна, независима, вездесуща и всемогуща. Эта фундаментальная сила никогда не проявляется. Следовательно, она есть ноумен, *авьякта*[22].

22 *Авьякта* — непроявленное. — *Прим. ред.*

Санкхья утверждает, что мир един и непрерывен от низшего до высшего. Всё в нем появляется, развивается, а затем растворяется в строгом порядке и с математической точностью. Относительный мир есть *паринама*, трансформация и первопричина объективной Вселенной. *Санкхья* называет *пракрити* неограниченной, необусловленной, всепронизывающей первопричиной эмпирической Вселенной. Это вечная и недифференцированная причинная матрица Вселенной.

Вселенная есть трансформация Природы, *пракрити*, которая является ее сущностной причиной. Вещь не может возникнуть из ничего. Причина должна обладать по крайней мере такой же реальностью, как и следствие. Таким образом, высшая реальность должна превосходить полную энергию проявленной Вселенной. Нельзя обнаружить ничего, чего бы уже не было в наличии в Природе.

Пракрити называют *Прадханой* (Вседержителем), потому что внутри нее содержится Вселенная. Ее называют *Брахманом*[23], потому что она проявляется в форме Вселенной. Ее называют *Майей*[24], потому что она все соразмеряет и всему ставит пределы.

Различие между ноуменом и феноменом

Феномены — это продукты, имеющие причину; *пракрити* беспричинна. Продукты не вечны; *пракрити* вечна. Продукты конечны; *пракрити* бесконечна. Каждый продукт ограничен во времени и пространстве; *пракрити* — вне пределов времени и пространства. Продукты движимы движителем; *пракрити* — недвижимый движитель. В продуктах происходят химические, физические, биохимические и биологические процессы; *пракрити* не подвержена таким изменениям. Вселенная наполнена множеством феноменов; *пракрити* являет собой недифференцированное единство. Феномены зависят от *пракрити; пракрити* совершенно не зависит от них. Продукты многочисленны; *пракрити* одна, всепронизывающа и вечна. Продукты суть проявленные знаки, по которым мы догадываемся о существовании непроявленного, ноумена, *пракрити*. Продукты разлагаются на составные части и компоненты;

23 Помимо наиболее часто встречающегося значения «Дух, Абсолют», слово *Брахман* может также означать «Вселенная». — *Прим. ред.*

24 От *ма* — «измерять». — *Прим. ред.*

пракрити едина и неделима. Цикл существования продуктов включает в себя начало и конец; *пракрити* не имеет ни начала, ни конца.

Пракрити — это единая однородная динамическая субстанция, а все вещи суть лишь различные её проявления, возникающие в результате всевозможных сочетаний фундаментальных элементов — *гун, танматр* и атомов.

Почему пракрити не воспринимается обычными чувствами

Если бы *пракрити* воспринималась эмпирическими чувствами, то это означало бы, что она является частью эмпирического мира.

Перечислим условия, при которых реальные объекты не воспринимаются человеком:

1) чрезвычайная близость (например, глазные капли в глазу);
2) чрезвычайная удаленность (например, далекие планеты);
3) изъяны (болезни) органов чувств — слепота, глухота и т. п.;
4) болезненное состояние ума — сильное беспокойство или тупость;
5) микроскопические размеры объектов (например, молекулы и атомы);
6) препятствие, создаваемое каким-либо объектом (например, человек, запертый в темнице, не может увидеть то, что происходит на улице, так как этому препятствуют стены);
7) наличие интенсивного воздействия на органы чувств, которое «заглушает» более слабые импульсы и исключает восприятие объекта (например, фосфоресцирующее свечение светлячка невозможно увидеть днем);
8) одинаковая природа (например, если смешать два объема воды, то их уже нельзя будет разделить).

Пракрити же не воспринимается эмпирическими чувствами по совершенно другой причине, а именно из-за своей тонкости и трансцендентности. Вьяса[25] определяет *пракрити* как «то, что существует и не существует; то, в чем нет не-существования; то, что не есть и не не-есть;

25 Автор древнего комментария к «Йога-сутрам». Не путать с Вьясадэвой — сыном Сатьявати и Парашары Муни, легендарным составителем Вед. — *Прим. ред.*

непроявленная, не обладающая никакими специфическими признаками первопричина всей проявленной Вселенной».

Если существование относить только к тем объектам, которые возникают во времени и пространстве (например, Луна, Солнце и звезды), то в этом смысле *пракрити* не существует. Если под не-существованием понимать отсутствие существования каких бы то ни было качеств и форм, тогда *пракрити* нельзя считать несуществующей, ибо она существует трансцендентно.

То, что воистину существует, нельзя разрушить. Все эмпирические объекты и субъекты возникают из *пракрити*, которая потенциально содержит в себе всякое обусловленное существование. *Пракрити* есть единство трех космических сил *(гун)*, которые находятся в состоянии равновесия. Она является причиной всех изменений — физических, физиологических и психических. Это чистая энергия, в которой все силы находятся в равновесии. Феноменальный ум не может познать трансцендентную природу *пракрити*.

Вот так, идя путем метафизических рассуждений, *санкхья-йога* логически приходит к заключению о реальности *пракрити*, которую невозможно воспринять эмпирическими чувствами.

Есть два вида *пракрити*: 1) абсолютная, фундаментальная; 2) относительная.

Относительная *пракрити* включает в себя семь подклассов, относящихся к категории *пракрити-викрити* (и причин, и следствий): Космический Разум *(махат)*, Космическое Эго *(ахамкара)* и пять тонких элементов *(танматр)*. Таким образом, *пракрити* состоит из восьми частей: одной абсолютной и семи относительных.

Гуны (космические силы)

Каждая критическая философия исследует разум и материю и пытается понять, как они влияют друг на друга. Являются ли они двумя независимыми сущностями или же как-то взаимосвязаны? Если предположить, что они совершенно различны, тогда перед нами сразу же встает проблема невозможности познания. Действительно, анализ начинается с опыта; если разум и материя совершенно чужды друг другу, как смог бы разум приобрести опыт, касающийся материи и материального мира? Если бы разум и материя не были взаимосвязаны, то, рас-

суждая логически, нам пришлось бы признать невозможность познания.

Пракрити состоит из трех космических сил, или *гун*. Дословно «*гуна*» означает «веревка». Вещи, связанные веревкой, не рассыпаются: веревка удерживает их вместе. Так и *гуны* связывают все объекты нашей Вселенной (от атомов до звезд и галактик) в единое целое и держат их под совершенным контролем. Космические силы управляют всем многообразием Вселенной; количество их центров воздействия беспредельно.

В соответствии с их тремя главными свойствами, космические силы классифицируются *санкхья-йогой* как

1) *саттвагуна*, протонная сила, субстанция разума;

2) *раджогуна*, электронная сила, субстанция энергии;

3) *тамогуна*, сила инерции, субстанция массы.

То, что является самосветящимся, самораскрывающимся и действует как сознательная энергия, называется *саттвагуной*.

То, чему свойственна активность, энергичность, изменение и движение, способность притягивать и отталкивать, называется *раджогуной*.

То, что выступает как единица массы и инерции, называется *тамогуной*.

Пракрити подобна канату, свитому из трех веревок (*гун*). Сила как таковая не может быть воспринята человеком, но вывод о ее наличии можно сделать, наблюдая за объектами, которые она перемещает. В эмпирическом мире космические силы не воспринимаются, но можно наблюдать их проявления (действие и противодействие) в объектах, которыми они управляют. Характерными чертами *саттвагуны*, *раджогуны* и *тамогуны* являются соответственно проявление, активность и инерция.

Три *гуны* всегда нераздельны. Они так же тесно связаны, как свет, электрический ток и нить накаливания электролампы. Все вещи состоят из трех *гун*, и разнообразие в мире зависит от относительного преобладания в объектах той или иной *гуны*.

Один и тот же объект, рассматриваемый с различных точек зрения, может представлять каждую из трех *гун*. Например, красивая девушка может доставлять радость *(саттву)* своим подружкам, вызывать страдания *(раджас)* у родителей и быть причиной слепой страсти *(тамаса)* у юноши, который влюбился в нее.

Космические силы (*гуны*) можно подразделить на две категории:

1) индивидуальные, микрокосмические и бесконечно малые;

2) космические, макрокосмические, супракосмические, универсальные и всеобъемлющие.

Всеобъемлющими являются не все космические силы. В противном случае было бы невозможно объяснить конечную природу проявленных объектов. Более того, если бы все космические силы были всеобъемлющими, то существенное условие изменений — движение *(раджогуна)* — оказалось бы невозможным.

Эти две категории космических сил включают в себя бесчисленные подклассы: органические и неорганические, физические и метафизические, физиологические и психические силы.

Любой объект эволюционирующей Вселенной состоит из трех классов космических сил, *гун*. Каждый класс включает в себя бесчисленные градации — от конечных (ограниченных пределами) до всеобъемлющих. Всеобъемлющие космические силы охватывают все продукты природы.

Пракрити — это всеобъемлющие космические силы, до начала эволюции *пребывающие в равновесии*; *пракрити* не тождественна всеобъемлющим космическим силам, которые не находятся в состоянии равновесия. Равновесие всеобъемлющих космических сил идентично фундаментальной *пракрити*. Это не статическое, а динамическое состояние. Космические силы изначальной непроявленной *пракрити* пребывают в состоянии напряжения; действие каждой из них уравновешивается равным противодействием двух других. Таким образом, их движения полностью сбалансированы. *Пракрити* — это состояние внутреннего динамического движения, которое не производит никаких трансформаций или модификаций. В изначальной непроявленной *пракрити* непрестанно совершается движение могучих космических сил, не вызывающее никаких возмущений. Как только это равновесие нарушается — начинается эволюция.

ДВА ВИДА РАВНОВЕСИЯ ГУН — СОН И САМАДХИ

Равновесие бывает двух видов — высшее и низшее. Примером высшего равновесия является *самадхи* или *нирвана*, в которых «Я» и *пракрити* трансцендируют[26] все космические движения и *пракрити* подчи-

нена «Я», *Пуруше*. Примером низшего равновесия может служить глубокий сон, в котором все движения трансформированы в *пракрити*, а *Пуруша* находится в скрытом состоянии. Тот, кто исследует энергии *пракрити*, но не стремится к свету *Пуруши*, может привести космические силы в равновесие, но при этом он остается непросветленным, так как не достиг *Пуруши*. Такие люди поглощаются природой и называются *пракрити-лайя*.

КАКОВО СООТНОШЕНИЕ РАЗУМА И МАТЕРИИ?

Философия, психология и прочие науки выдвинули несколько теорий, объясняющих соотношение разума и материи. Среди них механические, биологические, эволюционные и атомные концепции. *Санкхья-йога* предлагает свою теорию, утверждающую, что разум и материя суть два аспекта непроявленной первоначальной субстанции — *пракрити*, или *авьякты*. *Авьякта* — это фундаментальная энергия Вселенной, содержащая в себе динамическое равновесие трех различных космических сил, *гун*.

В *пракрити* потенциально присутствуют космическая сила *саттва* (которая в процессе эволюции развивается в субстанцию разума), а также космические силы движения *(раджас)* и инерции *(тамас)*. Если бы в *пракрити* отсутствовали потенции этих сил, любое качественное и количественное развитие было бы невозможным, а значит, не смогла бы возникнуть Вселенная.

РАЗУМ, МАТЕРИЯ И ЭНЕРГИЯ ПРОЯВЛЯЮТСЯ ИЗ КОСМИЧЕСКИХ СИЛ

Только благодаря глубокой взаимозависимости трех космических сил оказывается возможным проявление. Ни одна космическая сила не способна исключить другие две силы, но в каждом объекте одна из них является преобладающей. Субстанция разума — это наивысшее проявление *саттвы*, здесь *тамас* и *раджас* полностью подчинены ей. Материя — высшее проявление *тамаса; раджас* и *саттва* в ней дремлют. Энергия является высшим проявлением *раджаса; саттва* и *тамас* в ней латентны. Электрон есть одновременно материя и энергия. Все матери-

26 Transcend — переступать пределы, превосходить. — *Прим. ред.*

альные силы, все состояния инерции суть *тамас*. Все формы энергии, все движения и изменения являют собой *раджас*. Все формы сознательной энергии — не что иное, как *саттва*.

Гуны — составные элементы *пракрити*, фундаментальной субстанции. Термин *гуна* используется также в значении «качество». С этой точки зрения *саттва* — это смысл чего-либо, который нужно постичь. *Тамас* — инерция, которая присуща материальной массе (любой вещи) и препятствует ее постижению. *Раджас* — сила, посредством которой преодолеваются препятствия и проявляется сущностная природа вещей.

САТТВАГУНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАК СЧАСТЬЕ, БЛАГОСТЬ, СВЕТ

Саттвагуна порождает сознательные проявления. Этимологически *сат* означает реальное существование. Радость, умиротворенность и счастье — вот некоторые из психических проявлений *саттвы*. *Саттвагуна* — потенциальное сознание. В психологии так называют восприятие. *Саттвагуна* — это то, что приносит благость и счастье, является бодрящим и легким.

Саттва, сияющая субстанция, является подлинной природой разума. Но, как правило, разум человека окутан тьмой *тамогуны* — инерцией и неведением, и поэтому сияющая природа *саттвы* не проявляется. Саттвическое состояние называется состоянием единства. Когда йог направляет на *тамогуну* активную энергию *раджогуны*, естественный свет разума *(саттвагуна)* освобождается от *тамогуны*. Эти три энергии *(саттва, раджас, тамас)*, сочетаясь в различных пропорциях, составляют периодически возникающую Вселенную.

В значительной степени *саттвагуна* проявлена в человеческом сознании. Принцип разумности, который дает человеку возможность постигать внешние объекты, есть сознательная энергия. Как солнечный свет позволяет глазам видеть предметы, так *саттва* позволяет разуму воспринимать объекты и приобретать знания.

РАДЖОГУНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ КАК АКТИВНОСТЬ, ИЗМЕНЕНИЕ

Все находится в процессе становления. Это изменение охватывает разум и материю. Непрерывно текущие ментальные образы представ-

ляют индивидуальному «я» панораму мира. Мысли рождаются, растут и исчезают. Одна мысль следует за другой. Конечно, в скоротечном потоке движения существует определенная последовательность звеньев. Элемент изменчивости, зависящий от обмена энергией, представляет общее свойство ментальных и физических феноменов.

Санкхья-йога называет этот обмен энергии *раджасом*, или *раджогуной*. *Раджогуна* — источник всякой деятельности. Ее преобладание приводит к деятельной и беспокойной жизни. Без этой энергии не было бы движения и перемещения, а значит — и изменения. Изменение — это не что иное, как результат движения энергии, которая может быть созидательной либо разрушительной, разделяющей или соединяющей.

Вселенная (внутренняя и внешняя, ментальная и физическая) постоянно изменяется. Все формы энергии, будь то физические или метафизические, являются формами энергии *раджаса*. *Раджогуна* инициирует движение, и оно будет продолжаться до тех пор, пока ему не воспрепятствует сила сопротивления — *тамогуна*.

ТАМОГУНА ПРОЯВЛЯЕТСЯ В ФОРМЕ ИНЕРЦИИ И СОПРОТИВЛЕНИЯ

Наряду с динамическими феноменами существует материя, пребывающая в статическом состоянии. Всякая материя является облаком электричества. Любой объект вокруг нас — всё, что мы осязаем, обоняем, едим и чем дышим, — есть электричество[27]. Каждый объект обладает некоторой мерой непроницаемости и сопротивляемости. И планеты, и атомы наделены этими свойствами. В непрестанном потоке изменений материальные объекты появляются или исчезают, но сопротивляемость и непроницаемость материи неизменно сохраняются. Объект будет оставаться в состоянии покоя до тех пор, пока его не приведет в движение энергия *раджаса*.

Ментальный мир тоже не свободен от этих сил инерции, непроницаемости и сопротивления. Они присутствуют в глубинах разума. На психическом плане инерция проявляется как неведение, леность, вялость, отсутствие энтузиазма и т. п.

---

27 Автор иногда использует слова «электричество» и «*прана*» как синонимы (см. 2:46). Потому что «*прана* — это всеобщая космическая энергия. Любая энергия является проявлением *праны*, изначальной энергии» (см. 2:49). Кроме того, как говорилось выше, «материя является формой энергии... Энергия спит в форме материи». — *Прим. ред.*

Могучая сила инерции, ответственная за непроницаемость и сопротивление, — не что иное, как *тамогуна*. Преобладание *тамогуны* в человеке приводит к апатии и невежеству.

ЭВОЛЮЦИЯ И ИНВОЛЮЦИЯ ЗАВИСЯТ ОТ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ ГУН

Всякая вещь всегда возникает из чего-то, она никогда не творится из пустоты. Не зная ее составляющих, мы не сможем понять ее природу. Творение есть проявление; разрушение есть растворение. Эволюция и инволюция зависят от активности соответствующих *гун*. Вещь проявляется, когда устраняются преграды.

Саттва способствует проявлению вещей; сила, которая осуществляет эти проявления, есть *раджас*; инерция, *тамас*, удерживает все компоненты материи вместе.

Психологически *саттвагуна* представляет собою стремление жить; *тамогуна* проявляется как тяга к смерти, а *раджогуна* — как борьба между ними.

У каждой вещи есть три вида существования. Например, по отношению к человеку:

1) *саттва* — это сущностное и идеальное существование, которого человек стремится достичь;

2) *раджас* — внутренняя энергия человека, посредством которой он стремится преодолеть смертность, тягу к смерти и обрести бессмертие;

3) *тамас*, фактическое состояние человека, материальность и инерция, от которых он старается освободиться.

Все без исключения феномены состоят из следующих трех *гун* (качеств): 1) разумность, 2) энергия, 3) инерция. В каждом проявлении они являются сущностными силами. Саттвичная суть вещи — то, благодаря чему она предстает перед разумом. Ничто в этой Вселенной не существует без такого проявления. Эта космическая *саттва* называется космическим разумом *(самасти-буддхи)*. Она не обладает массой, не подчиняется закону гравитации и не оказывает сопротивления. Сопротивление (как движению, так и сознательной рефлексии) оказывает *тамас*.

Субстанция разума *(саттва)* и субстанция материи *(тамас)* сами по себе не могут выполнить никакой работы, поскольку в них отсутствует деятельная энергия. Всякое движение происходит благодаря *раджасу*,

который преодолевает сопротивление косной материи и предоставляет разуму открытое поле деятельности для сознательной рефлексии, регуляции и адаптации.

Деятельность — движение, являющееся творческой энергией Вселенной, — не существует в отрыве от того, что ей, деятельности, сопротивляется. Каждое действие происходит благодаря наличию сопротивления. Любое противодействие пропорционально действию и наоборот: любое действие пропорционально встреченному сопротивлению.

Раджас — активная фаза, а *тамас* — пассивная фаза явления. Как активное, так и пассивное состояния служат некоторому разумному намерению. Последнее является аспектом *саттвы*.

ГУНЫ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К ФИЗИЧЕСКИМ, ПСИХИЧЕСКИМ И МЕТАФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЯМ

Гуны характеризуют физические, физиологические, психические и метафизические состояния. Санскритское слово «гуна» имеет много значений, из которых для нас наиболее важны три: 1) «качество», 2) «веревка», 3) «вторичный».

Гуны — не только качества, но и субстанции. *Санкхья* рассматривает все конкретные наборы качеств вещей как совокупности субстанций (*гун*). Качество — это частное проявление какой-то тонкой сути. «Качество» означает способ, которым субстанция действует и противодействует. Нам кажется, что каждый объект обладает многими качествами, но *санкхья* считает, что каждому качеству соответствует тонкая сущность, действие которой интерпретируется как качество. Ни ментальные, ни материальные сущности не являются исключением из этого правила. Предельные сущности *пракрити*, посредством которых Верховная Природа осуществляет свою власть над каждым объектом, называются *гунами*.

В психологии термин «*гуна*» используется также в значении «веревка» — потому что гуны подобны веревкам, посредством которых души связаны с материей так, как если бы они были ее частью.

В процессе взаимодействия *гуны* непрерывно подвергаются модификации и изменению, поэтому термин «*гуна*» используется еще и в смысле «вторичный». Хотя гуны относительно постоянны и неразрушимы, они не являются такими первичными и неизменно постоянны-

ми, как *пракрити* и *Пуруша*. Как в физике, так и в метафизике вначале необходимо понять первичное, и только затем — вторичное. Поэтому при анализе *Пуруши* и *пракрити* материальные начала не должны рассматриваться как имеющие первостепенную важность.

Помимо вышесказанного, «*гунами*» называются также тонкие субстанции и абстрактные качества. *Гуны* бесчисленны. Они разбиты на три группы согласно главным способам своего действия и противодействия: *саттвагуна, раджогуна* и *тамогуна*. Каждый класс состоит из бесчисленных физических, психических и метафизических подклассов.

Бесконечное множество тонких субстанций могут иметь следующие качества:

1) самосветимость, самоизлучение (субстанция разума);
2) самодействие и противодействие, самовозбуждение (субстанция энергии);
3) самососредоточенность, самоуравновешенность, самоабстрагирование (субстанция массы).

Природа *гун* чрезвычайно тонка. Они всегда изменяются, действуют и противодействуют. *Гуны* постоянно изменяются даже в состоянии равновесия изначальной *пракрити*. Но в этом случае их изменения и передвижения уравновешены, поэтому баланс не нарушается. Вследствие этого их движение, быстрота и скорость никак не проявляются. Пока *гуны* действуют одинаково, они не производят объективных результатов. Если же равенство действий и противодействий нарушается *(гуна-кшобха)*, то возникают многочисленные признаки, качества и субстанции. Так начинается процесс эволюции.

НЕПРОЯВЛЕННОЕ — СЛЕДСТВИЕ РАВНОВЕСИЯ ГУН

В изначальном состоянии динамического равновесия каждой субстанции-*гуне* противостоят две другие субстанции-*гуны*. Благодаря их идеальной уравновешенности ни одна из космических сил не проявляется. Сходным образом, когда два одинаковых камня соударяются, каждый из них нейтрализует действие другого. В медитации это состояние равновесия воспринимается как абсолютная пустота. Оно лишено каких-либо характеристик. Это неопределенная и неразличимая однородность. Такое состояние нельзя описать как бытие или небытие. Это состояние равновесия космических *гун* называется *пракрити*, Верхов-

ной Природой, и оно находится за пределами относительного существования.

В силу относительности существования о равновесии Верховной Природы нельзя сказать, что оно существует или что оно не существует, потому что оно не проявляется. Это состояние не может быть предметом относительного опыта, хотя гипотетически оно порождает всю относительную Вселенную. Действие, противодействие, движение и скорость космических сил изучает физика. Нас же интересует их психологическое и философское значение.

Психологически, физически и метафизически Верховная Природа *(пракрити)* является матрицей и источником всех вещей, а Высшее Сознание (*Пуруша*) — внутренним стимулом их возникновения. Три космические силы Верховной Природы *(саттва, раджас* и *тамас)* составляют природу ума, чувств и тела.

Проявления гун на психических планах

Саттва, будучи чистой, ведет к просветлению, ментальному и физическому благополучию. В ней отражается Космическое Сознание. Так она становится причиной проявления счастья, знания и существования.

Раджогуна (субстанция энергии) в сочетании с субстанцией разума *(саттвой)* позволяет достичь освобождения от рабства в материальном. *Раджогуна* в сочетании с *тамасом* (субстанцией массы и инерции) порождает привязанность к материальному.

Тамогуна, будучи психологически и философски принципом инерции, ведет к неведению и его последствиям: тупости, лени, равнодушию, сонливости и т. д. С психологической точки зрения счастье и знание проистекают из *саттвы*, действие и энергия исходят из *раджаса*, а равнодушие и тупость порождаются *тамасом*.

В любом феномене на переднем плане действует преобладающая *гуна*, а две другие скрыты. В инертных материальных объектах преобладает *тамас*, а *саттва* и *раджас* находятся в тени. В движущихся объектах превалирует *раджас*, а *саттва* и *тамас* не проявляются. В медитационном состоянии, в процессах познания и интуиции господствует *саттва*, а *раджас* и *тамас* латентны. Так что термины «*саттва*», «*раджас*» и «*тамас*» употребляются в смысле преобладания одной из *гун*.

Никакая из *гун* не может существовать сама по себе, отдельно от двух других.

Действуя совместно, *гуны* создают различные следствия. *Гуны* соединяются и разделяются, но никогда не сливаются. Сближаясь, они оказывают влияние друг на друга и модифицируются. Когда преобладает и действует одна из *гун*, две другие не теряют своей силы, а просто уходят на второй план.

Гуны и их продукты бессознательны, лишены способности отличать себя один от другого и от *Пуруши*. Они и их объекты всегда являются объектами, а субъект — лишь *Пуруша*.

Когда преобладает *саттвагуна*, превалируют знание и счастье. Когда господствует *раджогуна*, преобладает страстность. Когда доминирует *тамогуна*, царит неведенье.

Если свет знания льется потоком через все ваши органы восприятия, значит, на первый план вышла *саттвагуна*.

Если возникает прилив энергии, желание действовать, беспокойство, алчность и страстное стремление к объектам, значит, преобладает *раджогуна*.

Если же вы погружаетесь во тьму, если вас охватывает лень, апатия, равнодушие, уныние, значит, господствующей стала *тамогуна*.

Когда вся ваша жизнь пронизана *саттвагуной*, то следующая жизнь будет божественной. Если вашей нынешней жизнью правит *раджогуна*, то очередная жизнь останется мирской. А если жизнь прошла под знаком *тамогуны*, то в новом рождении жизнь станет еще более тупой и тусклой.

Человек, который сознательно увеличивает в себе саттвичные силы, поднимается вверх. Человек, в жизни которого растет количество *раджаса*, духовно не эволюционирует, остается на прежнем месте. Кто же накапливает *тамас*, тот опускается вниз.

Состояние «*тригунатита*»

Чистое Сознание пребывает за пределами *гун*. Поэтому оно называется «*гунатита*» — «владыка *гун*». Человек сможет управлять космическими силами и установить космическую гармонию в индивидуальном сознании, если познает его тождественность Космическому Сознанию. Индивидуальное сознание достигает состояния *тригунатита*, когда его деятельность не возмущается силой *гун*, когда безупречный

поток сознания пронизывает все субъекты и объекты Вселенной. Такое сознание выходит за пределы материи и материальных сил. Материальное счастье и несчастье уже не способны затронуть его.

Тот, кто концентрируется на Высшем Сознании с непреклонной преданностью и любовью, достигает просветления, поднимается над тремя космическими силами, становится тождественным *Брахману*. Став единым с *Брахманом*, он обретает великолепие, процветание, блаженство. Для него всё становится *Брахманом*; *пракрити* с ее космическими силами становится обителью *Брахмана*. Ведь *Брахман* — это вечная обитель бессмертных и нетленных законов природы, Разума и Абсолютного Блаженства.

Непросветленному человеку неизвестна истинная сущность космических сил, Природы. Ему доступны только материальные вещи — мимолетные и иллюзорные. Истинную природу сущего и космических сил знает только достигший просветления.

Пуруша — Сознательный Ноумен

Пуруша — это Чистый Разум, бесконечное Сознание. Поэтому его называют Сознательным Ноуменом. Это безначальная, бесконечная и вечно неизменная Реальность. В *санкхье* под *Пурушей* понимается Высшее «Я». *Пуруша* идентичен *Атману* Упанишад; он не зависит от материи и материальной Вселенной.

Человек является лишь одним из проявлений конечного бытия и подвержен всем изменениям материи и материальных продуктов, но в нем есть нечто такое, что поднимает его над причинностью и относительностью. Даже наивысшие продукты *пракрити*, каковыми являются разум *(махат)*, эго *(ахамкара)* и ум *(манас)*, не имеют ничего общего с *Пурушей* — безмолвным, умиротворенным, вечным и вездесущим «Я», которое, подобно времени и пространству, все охватывает и всё содержит.

Эпистемологически *Пуруша* — это одна сторона, которая является чисто субъективной, а *пракрити* — другая, полностью объективная. Взаимоотношения между ними являются отношениями познающего и познаваемого. *Санкхья-йога* определяет *Пурушу* как Видящего *(Дришта)*, а *пракрити* — как видимое *(дришья)*.

Для доказательства того, что *пракрити* и все ее проявления бесчувственны, было выдвинуто несколько логических аргументов:

1. *Самгхат-парартхатват.* Все составные вещи должны существовать ради и на благо некоторого принципа, способного чувствовать. Как кровать, собранная из нескольких частей, существует ради человека, который спит на ней, так и этот мир, состоящий из множества материальных элементов, существует ради *Пуруши* и для его блага. Само имя «*Пуруша*» означает *пуру* («материя») + *ша* («спящий») и относится к Принципу, который использует материю в качестве своей постели. Другими словами, Принцип, который использует материю как свой инструмент, называется *Пурушей.* Материальное тело с его механизмом восприятия существует только ради «Я». Каждая конструкция подразумевает наличие конструктора.

2. *Тригунади-випарьяят.* Познающий субъект должен быть отделен от познаваемого объекта. Свидетель не должен быть вовлечен в происходящие события. Все изменения обусловлены взаимодействием трех космических сил. Видящий эти изменения должен быть свободен от них. Движение измеряется относительно неподвижной точки. Если бы всё двигалось с одинаковой скоростью, никакого движения нельзя было бы заметить. Тело, ум и другие внешние объекты постоянно изменяются. Следовательно, *Пуруша* должен быть отделен от всех этих изменений, должен быть неизменным Свидетелем.

3. *Адхиштханат.* Без наличия сознательного элемента опыты не были бы скоординированы. Бессознательный объект не способен двигаться без помощи сознания. Автомашина не сможет ездить по городским улицам, если не будет сознательного водителя, управляющего ею.

4. *Бхоктрибхават.* Поскольку *Пракрити* считается бессознательной, то должно существовать некое сознание, чтобы осознать бессознательность *пракрити.* Мертвые тела бессознательны. Для мертвых нет боли и наслаждения. Чтобы испытать боль и наслаждение, должен присутствовать некий сознательный элемент. Это — *Пуруша.*

5. *Кайвальяршам правриттешам.* У всех живых существ есть инстинкт жизни, страстное стремление избежать разрушения и смерти и жить вечно. Инстинкт жизни является попыткой уйти от текучей и изменчивой природы материи и материальных объектов. Эта жажда жизни и освобождения объясняется присутствием *Пуруши,* который есть вечная Жизнь и который всегда свободен. Если бы существовала только материя, то наличие инстинкта жизни в человеке нельзя было бы объяснить.

ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ ПРИСУЩ ИНСТИНКТ ЖИЗНИ И ИНСТИНКТ СМЕРТИ

В каждом существе есть два инстинкта — инстинкт жизни и инстинкт смерти. Жажда жизни является отражением в материи «Я», которое есть чистая Жизнь. Стремление к смерти обусловлено косной материей, отраженной в сознании. Человек, который заботится только о теле, уходит прочь от Само-осознания, то есть от осознания Высшего «Я»; в таком человеке развивается страх и инстинкт смерти. Люди, упорно постигающие «Я», преодолевают инстинкт смерти и обретают вечную жизнь. Если бы не было вечного *Пуруши*, Чистого Сознания, Чистой Жизни, то стремление человека к жизни и смерти было бы совершенно необъяснимым.

Санкхья-йога заключает, что стремление человека освободиться от несовершенств и ограничений материальной жизни, жажда знаний и счастья доказывают наличие какой-то Реальности — абсолютной, совершенной и безграничной в своем существовании, знании и блаженстве.

Как отражение Солнца в зеркале свидетельствует о существовании настоящего Солнца, так и отражение в разуме человека свободы, счастья и сознания убеждает нас в существовании абсолютно свободного, счастливого и сознательного *Пуруши*.

Природа сознания

Какова природа сознания? Оно не является материальным продуктом. Следовательно, оно не является телом, умом, эго или интеллектом. Сознание не является порождением материальных элементов, потому что оно принципиально отличается от них. Чувства суть лишь инструменты восприятия, а *Пуруша* есть Видящий. Приобретение опыта происходит благодаря присутствию *Пуруши*, который систематизирует различные стадии осознания. Он постоянен и неизменен — в противном случае было бы невозможно как познание непостоянства и изменения, так и знание объектов.

Тело — это центр проявления *Пуруши*, но с ростом или старением тела *Пуруша* не увеличивается и не стареет. *Пуруша* вездесущ и не ограничен телами, в которых проявляется. Все ментальные феномены интерпретируются как опыт *Пуруши*.

Истинную природу *Пуруши* можно познать только опытным путем, непосредственно и прямо; ее не описать словами. Подлинная природа

Пуруши — это абсолютное Сознание, Существование и Умиротворенность.

Для практических целей (и только для уровня относительности) дуалистическая *санкхья* допускает множественность душ. Недуалистическая *санкхья* (монизм) утверждает, что индивидуальные души суть иллюзорные проявления Единого, Чистого Сознания, *Брахмана. Пуруша* — это неугасимый Свет, который никогда не изменяется *(сачту пракаша аварупа). Пуруша* — это Чистое Сознание, неизменное, всегда присутствующее за всеми материальными феноменами. Он есть Свет, с помощью которого воспринимаются материя и материальные объекты. Он является самосветящимся и освещает *пракрити* и ее проявления.

СХОДСТВО МЕЖДУ ПУРУШЕЙ И ПРАКРИТИ

	Пуруша	*Пракрити*
беспричинный	+	+
вечный	+	+
вездесущий	+	+
вне действий и противодействий	+	+
лишенный связей	+	+
вечные свойства	+	+
отсутствие частей	–	–
независимый	+	+
непроявленный	+	+
ноумен	+	+

РАЗЛИЧИЯ МЕЖДУ ПУРУШЕЙ И ПРАКРИТИ

	Пуруша	*Пракрити*
сознание	+	–
причина мира	–	+
посредничество	+	–
гуны	–	+
объект и субъект	Субъект	Объект

Пуруша соотносится с *пракрити* как магнит с железом или как водитель с автомашиной. Можно усмотреть сходство между идеей Аристотеля о Перводвижителе и концепцией *санкхья-йоги* о *Пуруше*, который приводит в движение всю природу, но сам остается недвижимым.

ДЖИВАТМАН — ЭМПИРИЧЕСКИЙ ИНДИВИДУУМ

Дживатман является отражением *Пуруши* в механизме восприятия (сознательном уме, сознании эго и сверхсознании). Как Солнце остается за пределами своего отражения в зеркале, так и *Пуруша*, Чистое Сознание, находится вне *читты* — механизма восприятия. Это отражение *Пуруши* в *читте* проявляется как эго или «я», поскольку оно различает «я» и «не-я». Оно распознает все состояния: наслаждение, боль и т. п.

Каждый механизм восприятия *(читта)* вместе со своим набором органов чувств представляет отдельный организм, обусловленный своими прошлыми *кармами*. Эго есть психическое единство, которое постоянно меняется. *Пуруша* же пребывает вечно без всякого изменения.

Пуруша, Атман, свободен от действия и противодействия. Из-за связи с *читтой* необусловленный *Пуруша* становится *дживой*, индивидуумом. Индивидуальность принадлежит каузальному телу *(линга-шарире)*, а не *Пуруше*. Имеет место взаимное отражение, т. е. *Пуруша* отражается в *буддхи* (разуме), а *буддхи* отражается в *Пуруше*. Это отражение сознания *(чидабхаса)* и есть индивидуальное «я».

Основой индивидуального «я» является *буддхи*. Если бы *Пуруша* (свет сознания) не отражался в *буддхи* и наоборот, то у человека не было бы никакого ощущения «я». Чувство «я» — это временное единство психики, возникшее вследствие взаимного отражения *Пуруши* и *буддхи*.

Причина эволюции Вселенной

Причиной возникновения и эволюции Вселенной является связь *Пуруши* с *пракрити*. Бессознательная и нечувствительная *пракрити* не может сама породить Вселенную, как не может её сотворить и один *Пуруша* (ибо Чистое Сознание трансцендентно и нематериально).

Эта связь не похожа на контакт двух материальных вещей. Здесь имеет место влияние. В присутствии *Пуруши* на *пракрити* оказывается такое же влияние, какое магнит производит на железо или мысль чело-

века — на его тело. *Пуруша* направляет деятельность *пракрити* точно так же, как водитель управляет автомобилем.

Связь *Пуруши* с *пракрити* нарушает изначальную уравновешенность *пракрити*, в которой поддерживалось равенство трех космических сил. Как только это равновесие нарушается, возникает комплекс, в котором *саттва, раджас* и *тамас* уже не равны. Весь этот эволюционный ряд — начиная с эволюции первого элемента, *таттвы*, и вплоть до заключительной трансформации в мировой порядок — подчинен определенному закону.

ПЕРВЫМ ИЗ ВЕРХОВНОЙ ПРИРОДЫ ИСХОДИТ КОСМИЧЕСКИЙ РАЗУМ

Первый продукт эволюции *пракрити* — это *махат*, или *буддхи* (космический закон, космический разум). Это великий зародыш всей безграничной Вселенной; слово «*махат*» означает «великий». В психологическом аспекте это — разум, *буддхи*. В *махате* преобладает *саттва*, поэтому он представляет субстанцию сознания.

Почему первым продуктом эволюции должна быть субстанция сознания *(махат)*? *Пуруша* — Чистое Сознание. *Саттва* больше всех походит на *Пурушу*. Преобладающую в *махате саттву* называют первым порождением *пракрити*. Хотя *Пуруша* вездесущ и всепроникающ, он ясно отражается именно в *буддхи (махате)*, подобно тому, как свет отражается каждым предметом, но лучше всего — зеркалом.

Махат — это сознательная субстанция, в которой нет отличия между субъектом и объектом. Он находится вне субъектно-объектных отношений; это безбрежный океан Космического Сознания. Его космический аспект называется «*махат*» («великий»), а психологический аспект — «*буддхи*» («сознание»). Это два взаимозаменяемых термина. Вплоть до окончательного освобождения (когда эволюция прекращается) связь между *Пурушей* и *буддхи* потенциально присутствует как энергия семени. Особая функция *буддхи* — различать высшую природу сознания, а также удостоверять, выносить решения и окончательные суждения. Синонимами *махата* являются термины «Высшее Сознание», «Космическое Сознание» и «сверхсознание»[28]. Это чистое саттвичное состояние, которому свойственны:

28 В зависимости от контекста автор использует то или другое значение слова: *буддхи* как разум или субстанция разума; *буддхи* как сверхсознание; *буддхи* как психический принцип;

1) добродетель *(дхарма)*;
2) знание *(джняна)*;
3) непривязанность *(вайрагья)*;
4) великолепие *(айшварья)*.

Но когда оно поражено и испорчено тамасом, то проявляет противоположные качества:

1) порок *(адхарму)*;
2) неведение *(аджняну)*;
3) привязанность *(авайрагью)*,
4) несовершенство *(ахайшварью)*.

Буддхи отличается от *Пуруши*, который превосходит разум и продукты разума, а также его качества. Чувства и ум функционируют для *буддхи*. *Буддхи* действует непосредственно для *Пуруши*, который с помощью *буддхи* отличает себя от *пракрити*. *Буддхи* содержит в себе все *санскары* и предыдущие впечатления.

ВТОРЫМ ИЗ ВЕРХОВНОЙ ПРИРОДЫ ПОЯВЛЯЕТСЯ ЭГО

Ахамкара — второе порождение *пракрити*. Она возникает непосредственно из *махата*, но, в отличие от него, в ней есть различие между субъектом и объектом. Это «я», самосознание, или эго-сознание. В мире относительности оно отделяет «Я» от «не-Я», реальное от нереального. Это принцип реальности и индивидуации.

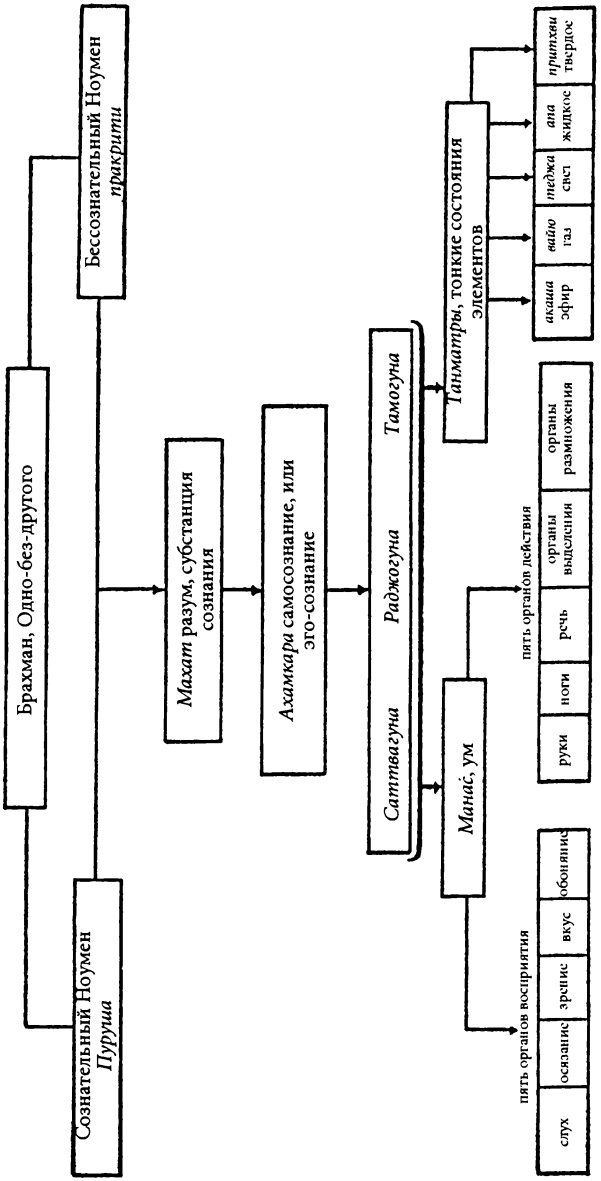
Феноменальное «я» не имеет никакого отношения к истинному «Я», которое есть *(Пуруша)*. Феноменальное «я» — это чисто психологическая единица, в которой преобладает *раджас*. Истинное «Я» — это *Пуруша*, который находится вне относительных объектов и субъекта. Это не есть «я» в грамматическом смысле.

Космические силы, действующие через эго-сознание, становятся различимы. Соответственно этому эго-сознание делится на три главных класса (включающих много подклассов):

1) саттвичная *ахамкара*;
2) раджасичная *ахамкара*;
3) тамасичная *ахамкара*.

буддхи как психический механизм, психический процесс. — *Прим. ред.*

ДРЕВО САНКХЬИ



Раджас — это деятельная энергия. Соединившись с *саттвой*, он производит пять сенсорных органов, пять органов действия и ум *(манас)*. Ум — это двойственный орган, которому присущи качества как действия, так и восприятия. Он руководит моторными (двигательными) и сенсорными (распознающими) органами. Ум непосредственно связан с *ахамкарой*. Все сенсорные органы воспринимают свои объекты с помощью внимания, *манаса*. Воспринятое они передают уму. Ум — главный элемент удовольствия. Благодаря неведению, он не различает субъективное и объективное. Он наслаждается всем. Ум осуществляет анализ *(викалпа)* и синтез *(самкалпа)*, а различение реального от нереального предоставляет *ахамкаре*. *Ахамкара* отбирает реальное и передает свои выводы на окончательный суд *буддхи*. С помощью *Пуруши буддхи* выносит окончательное суждение. Таким образом человек в конце концов получает знание объекта восприятия.

Буддхи, ахамкара и *манас* в совокупности называются *антахкараной* («внутренним инструментом»). Пять органов познания и пять органов действия носят название *бахьякарана* («внешний инструмент»).

Внутренний инструмент осуществляет анализ и синтез прошлого и нынешнего опыта, а также будущих возможностей. Внешние инструменты имеют дело только с наличными объектами и подчинены внутренним инструментам.

Когда *раджогуна*, деятельная энергия, взаимодействует с тамасичной *ахамкарой*, она порождает пять тонких элементов *(танматр)*. Из них возникают пять грубых (вещественных, физических) элементов.

Весь ход эволюции (от *пракрити* до грубых физических элементов) совершается в двух классах:

1) физическом (который включает пять грубых элементов) и

2) метафизическом.

Физический класс, называемый «*танматра-сарга*», развивается из *танматр*. Метафизический, или психический, называемый «*пратьясарга*» или «*буддхисарга*», включает все элементы, кроме пяти грубых.

Пять *танматр* образуют пять грубых элементов и их продукты. *Танматры* недоступны чувствам обычных существ. Так как у них нет конкретных воспринимаемых характеристик, они называются *авишеша* («неопределенное»).

Физические элементы и их продукты обладают характерными чертами (приятными и неприятными). Поэтому их называют *вишеша* («оп-

ределенное»). *Вишеши*, т. е. определенные элементы, включают в себя следующее:

1) грубые элементы;

2) тела, полученные от родителей *(стхула шарира)*;

3) тонкие тела, тела сновидений, каузальные тела.

Имеется шестнадцать *вишеш*: 5 грубых элементов, 5 органов чувств, 5 органов действия и ум. Есть шесть *авишеш*: *ахамкара* и 5 *танматр*. *Махат* называют *лингаматрой*. *Пракрити* недифференцированна *(алинга)*.

Процесс эволюции состоит в развитии дифференцированного *(вайсамья)* внутри недифференцированного *(самьявастха)*, определенного *(вишеша)* внутри неопределенного *(авишеша)*, соединенного *(ятасиддха)* внутри несоединенного *(аятасиддха)*.

В процессе эволюции *пракрити* является первой, а пять грубых элементов — последними. В промежутке между ними появляются тринадцать инструментов *(каран)* и пять *танматр*. Таким образом, всех их в совокупности 24; *Пуруша*, Чистое Сознание, является 25-м принципом.

Танматры и атомы

В *ахамкаре* есть три класса *гун*: саттвичная, раджасичная, тамасичная. В результате воздействия на *тамас* раджасичной энергии рождаются пять *танматр*, которые являются предшественниками возникающих из них атомов и грубых элементов. Тамасичная сила, или инерция, абсолютно однородна и лишена всяких физических, химических, биологических и биохимических характеристик (исключая количество или массу).

Танматры представляют собой лучистую потенциальную энергию, более тонкую, чем атомы или атомные частицы. Все ощущения зависят от потенциала *танматр*. Например, когда человек видит цветок, он воспринимает его благодаря энергетическому потенциалу *танматр*, излучаемых цветком. Если бы цветок не излучал *танматры*, его нельзя было бы увидеть. Всё, что ощущают и воспринимают чувства, зависит от излучения *танматр*.

Танматрам свойственно не просто некое количество энергии: у них есть сила проникновения, излучения и притяжения; они обладают потенциальной энергией звука, касания, цвета, вкуса и запаха. Будучи

тонкой материей, *танматры* лишены конкретных форм, которые эти «потенциалы» принимают в таких материальных объектах, как атомы и их агрегаты. Чтобы воздействовать на чувства, потенциал атомов и атомных частиц должен испытать танматрическое преобразование. В противном случае не было бы ощущений и восприятия.

Все атомы рождаются из *танматр* и образуют пять состояний материи: твердое *(притхви)*, жидкое *(апа)*, свет *(теджа)*, газообразное *(вайю)* и эфирное (*акаша*).

ТАНМАТРЫ ИЗЛУЧАЮТСЯ ИЗ ВСЕХ СУЩЕСТВ И ОБЪЕКТОВ

Каждое тело окружено аурой — светом излучающихся из него *танматр*. Все существа и объекты испускают *танматры* (но ощутить их можно только благодаря йогической перцепции). Например, от цветка постоянно исходит тонкое излучение, которое позволяет человеку видеть, обонять, осязать его и ощущать вкус его лепестков. Вселенная заполнена *танматрами*. Красота и чистота окружения зависит от чистоты *танматр*. Саттвичные *танматры* создают безмятежную и мирную атмосферу, раджасичные — атмосферу энергичности и деятельности. Тамасичные *танматры* вызывают притупленность и помрачение. Когда люди молятся или медитируют, они наполняются саттвичными *танматрами*. Благоприятное место влияет на человека своими саттвичными *танматрами* и увеличивает в нем саттвичные качества.

По отношению к *ахамкаре* и пяти *танматрам* используют термин «*авишеша*» («неопределенное»). Одиннадцать чувств, порожденных *ахамкарой*, и пять состояний материи (физические элементы) называются определенными *(вишеша)*. Начавшаяся в *пракрити* эволюция достигает своего пика, когда, с одной стороны, производит чувства, а с другой — атомы.

Эволюция мысли; её отношение к материи

Санкхья-йога считает, что при восприятии внешних объектов в нашем сознании возникают картины и образы, весьма похожие на телевизионные изображения или кинофильмы. Внешние объекты материальны. Их ультраатомные образы *(танматры)* также состоят из тончайшей материальной субстанции, поскольку они обладают теми же качествами и природой, которые мы воспринимаем во внешних вещах.

Образ человека в телевизоре и мысленный образ этого человека в нашем уме по существу не отличаются, хоть первый — грубый, а второй — тонкий.

Итак, и объекты, и их отображения в виде мыслеобразов, ярких воспоминаний или представлений, материальны по своему характеру. Мы не должны говорить, что конкретный человек, с которым мы общаемся, материален, а образ того же человека на телеэкране — духовный. Внешние объекты и их фотографии, картины и образы имеют материальный характер. Различие между ними состоит в степени и в тонкости, а не в существе дела. Атомное и электронное отображение артистов на пленке видеокассеты позволяет сохранить кинофильм и показать его, когда это потребуется.

Аналогичным образом, воображаемые картины, воспоминания и представления отображаются в форме мысли. Они формируют образ человека и всплывают в памяти согласно законам ассоциации. Мысли — это настоящие копии (или прототипы, фотографии) внешних вещей. Прототипы так же материальны, как и их объекты, однако материя, из которой состоит мысль, тоньше. Сами эти прототипы, фотографии и образы бессознательны, однако на ментальном плане мы их познаем. Познание — сознательная деятельность. Две бессознательные вещи не могут ничего знать друг о друге. Эти картины в уме не могли бы появиться как сознаваемые, если бы с ними не был связан принцип Сознания.

В *санкхья-йоге* считается, что *Пуруша* (Душа, *Атман*) есть чистое и бесконечное Сознание, отличное от форм знания, идей и образов. Различие между йогическим и эмпирическим типами восприятия состоит в том, что в процессе эмпирического восприятия человек не осознаёт, что за внешними объектами находится некоторый другой принцип, у которого нет формы, который не изменяется и подобен свету, освещающему различные красочные формы, воспринимаемые умом. Этот свет есть *Пуруша* («Я»).

То же и с мыслеобразами. Всякому нашему познанию предшествует «Я». Посредством «Я» мы познаем все, однако мы, как правило, не знаем этого «Я». «Я есмь; я мыслю, значит, существую» — высказать эти утверждения можно только благодаря предсуществованию «Я», *Пуруши*, без которого бессознательный механизм ума был бы не в состоянии породить какое-либо знание.

Джайны считают, что эмпирическое «я» окутано кармической материей и что каждый акт познания означает устранение этой завесы. *Санкхья-йога* полагает, что «Я» нельзя рассматривать в качестве объекта или образа познания, потому что Оно является совершенно иным, трансцендентным Принципом. Истинная природа *Пуруши* находится вне досягаемости тонкой материи познания. *Пуруша* есть само чистое Знание.

Эмпирическое знание, являющееся результатом образов и форм, — лишь композиция из субстанции разума. Это знание подобно фильму, который был отснят на киноплёнку; последнюю проявили и затем сохраняют в темноте. Чтобы увидеть такой кинофильм, нужен электрический свет. *Пуруша* подобен свету, который делает возможной демонстрацию скрытого знания. Без света *Пуруши*, без «Я», знание находилось бы в абсолютной тьме (то есть было бы непроявленным).

Пуруша есть Принцип, который озаряет субстанцию знания, освещает скрытые в ней воспоминания, образы, картины, идеи. Благодаря свету *Пуруши* их можно увидеть, воспринять, осознать.

Пурушу, Принцип Сознания, нельзя воспринять иначе как вместе с субстанцией знания, субстанцией разума. Для всех форм познания обязательно присутствие этого Сознательного Принципа.

Внешние объекты воспринимаются только при наличии света; в темноте их не увидишь. При этом реальная природа света остается непознанной. О природе света судят, наблюдая сияние Солнца, но непосредственно сам свет не виден. Мы воспринимаем не свет как таковой, а освещенные им объекты. Точно так же, в свете *Пуруши* воспринимаются внешние объекты, на основании чего *санкхья* делает вывод о существовании *Пуруши*. То, что познается, — не *Брахман*; это — знание субстанции разума. Что собой представляет *Брахман, Пуруша,* — остается неизвестным.

ПРИНЦИП СОЗНАНИЯ НЕ ИМЕЕТ ФОРМЫ И НЕПОДВИЖЕН

У Принципа Чистого Сознания нет ни движения, ни формы; в нем нет никаких материальных качеств. Он абсолютно нематериален. Его называют *Ниранджаной*. Движение субстанции разума, субстанции знания, связано с Чистым Сознанием. Осознание объектов, движения и восприятия возможно благодаря свету *Пуруши*. Только невежествен-

ный человек думает, что *Пуруша* подвергается изменениям субстанции знания, субстанции разума, испытывает наслаждение и страдание.

Все элементы знания, содержащие образы и идеи, являются тонкой частью материи. Субстанция знания освещается Принципом Сознания. Хотя истинная природа света неизвестна и свет как таковой невидим, но пылинки сияют в солнечном луче и указывают его путь. Аналогично каждая частица субстанции знания выявляется и пробуждается в свете Сознания. Таким образом она становится проявлением Принципа Сознания.

Может ли Принцип Сознания отсутствовать где-либо или когда-либо? Если бы Принцип Сознания где-то когда-то проявлялся, а в другое время и в другом месте не проявлялся, тогда он не был бы вездесущим, вечным и неизменным. Собственно говоря, проявляется субстанция знания, субстанция разума *(саттва)*, и весь этот процесс механистичен. Единственным Сознательным Принципом является *Пуруша*. Субстанция знания метафорически называется проявлением *Пуруши*, Принципа Сознания.

Раскрытие знания не является постижением какой-то отдельной части «Я», как думают некоторые философы. Проявление знания происходит в соответствии с проявлением субстанции знания. Это решает проблему: «Почему мы не обладаем сразу всей совокупностью Сознания?» Проявляется не знание, а субстанция знания.

СВЕТ ПУРУШИ ОТРАЖАЕТСЯ В СУБСТАНЦИИ РАЗУМА

Чем более очищена субстанция знания, тем ярче отражается в ней свет *Пуруши*. Медитация — это очищение субстанции знания и субстанции разума. Раскрытие и пробуждение относятся не к «Я», а к слепой и бессознательной субстанции знания и субстанции разума, которые являются тончайшей частью материи.

Весь процесс познания, согласно философии *санкхья-йоги*, напоминает проведенное Буддой разделение знания на различные составные части. Он считал, что соединение этих субстанций знания приводит в результате к сознательному состоянию. Будда называл такое соединение иллюзорным «я», а Самосияющую, Самосветящуюся, Самоизлучающую энергию — *нирваной*.

В *санкхья-йоге* такое соединение не есть «Я». Тот Вечный Принцип, который излучает и пронизывает весь механизм субстанции знания и субстанции разума, есть *Брахман, Пуруша*, «Я», в его истинном состоянии *нирваны* или *кайвальи*. В *санкхья-йоге* понятие «Я» как Чистого Сознания не является ни иллюзией, ни абстракцией. Сознание конкретно, но трансцендентно. *Пуруша*, входя в контакт с субстанцией разума, придает единство всем её движениям; в противном случае все эти движения оставались бы бесцельными и неразумными. Благодаря контакту с Принципом Чистого Сознания, движения субстанции разума интерпретируются как систематический и связный опыт индивидуума. Поэтому о субстанции разума говорят, что она разумна. Принцип разумности, который систематизирует все движения и состояния субстанции разума, называется *Пурушей, Брахманом.*

В начале анализа эмпирический опыт приводит человека к мысли о множественности *Пуруши.* Но множественность исчезает, когда *Пуруша* постигается как вездесущий, всезнающий и всемогущий, как Чистое Сознание, единое и неделимое.

Сознание и субстанция знания, мысль и материя

Как объективные формы состоят из материи, так формы знания образуются из субстанции знания. Проявление этой субстанции знания или субстанции разума называется приобретенным знанием. Возникает вопрос: почему *Пуруша* не освещает непосредственно материальные объекты, а освещает их тонкие частицы и тонкие элементы (субстанцию знания и субстанцию разума)? *Санкхья- йога* отвечает, что субстанция знания чрезвычайно тонка, она пластична и прозрачна (ибо в ней преобладает *саттва*). Своей тонкостью и прозрачностью упомянутые субстанции похожи на свет *Пуруши.*

В зеркале, стекло которого выплавлено из песка, может отражаться лик Солнца, а в песке — не может. По своей сути зеркало и песок идентичны. Однако практически они существенно отличаются друг от друга. Зеркальное стекло является хорошо очищенным веществом и дает ясное отражение. Субстанция знания и субстанция разума благодаря своей чистоте отражают свет *Пуруши.* Хотя внешние материальные объекты по своей сути тождественны веществу разума, они не могут отражать *Пурушу.*

Внешней грубой материи свойственны такие характеристики:

1) масса и сила инерции;
2) энергия и деятельная сила;
3) способность быть воспринятой умом.

Фундаментальной характеристикой внешней грубой материи является ее масса, ее сила инерции. Энергия, активная сила, присуща как грубой материи, так и тонкой субстанции мысли или субстанции знания. Третья характеристика материи имеет особое качество — прозрачность. Посредством этого качества она отражает свет *Пуруши*. Свет *Пуруши* является сверхпрозрачным и трансцендентным принципом разума.

Грубой формой субстанции знания является внешняя грубая материя. Тонкой формой внешней грубой материи является субстанция мысли. По своей сути они являются двумя аспектами (грубым и тонким) *пракрити*. В своей наивысшей форме вещество материи обладает прозрачностью и свойствами субстанции мысли. В своей низшей форме субстанция мысли имеет свойства вещества материи. Таким образом, различие между материей и субстанцией мысли состоит в степени. Материя — грубая; субстанция мысли — тонкая. Итак, субстанция мысли по своей природе материальна.

Если бы внешняя грубая материя не имела тех качеств, которыми обладает субстанция мысли, то она не могла бы стать объектом мысли. Действительно, мысль трансформирует себя в форму, цвет и другие характеристики внешней грубой материи. Есть ли хоть одна мысль, ощущение или воспоминание без присутствия времени, пространства, причины и следствия? Мысль, ощущение и воспоминание подобны грубой внешней материи, а последняя подобна мысли. Мысль не могла бы скопировать материальные объекты, если бы материи в какой-то степени не была свойственна субстанция, из которой состоят копии.

Тончайшая и прозрачная субстанция разума преобладает в мысли и дремлет в материи. Материя же дремлет в субстанции разума.

Материю нельзя представить плавающей на поверхности ментальной субстанции подобно льдине в океане, но ее присутствие может быть выявлено благодаря ощущениям депрессии, тяжести или лени, а также в форме торможения психомоторной деятельности. Счастье и несчастье связаны с силой инерции, которая является характеристикой массы материи.

Мыслеобразы ограничены и взаимозависимы, имеют четко очерченные формы и движение; они отображают время, пространство, причину, следствие и связь.

Прозрачный и пластичный элемент мысли *(саттва)* в сочетании с движением образов и идей *(раджасом)* открыл бы человеку сразу все тайны материи и материальных объектов, если бы этому не препятствовала сила инерции *(тамас)*. Из-за силы инерции знание продвигается от образа к образу, от идеи к идее и приближается к познанию сути вещей последовательно, постепенно. Эта процедура познания не подчиняется арифметическим правилам. Мы не можем сказать, что ученик 8-го класса имеет в два раза больше знаний, чем ученик 4-го класса, только потому, что 8 в два раза больше, чем 4.

Буддхи (субстанция разума) содержит в себе все знание в скрытом виде, то есть знание как бы находится в полной темноте. Это скрытое знание выявляется посредством устранения тьмы и отражения света *Пуруши*. Процесс самоанализа — не что иное, как устранение тьмы и раскрытие «Я».

В субстанции разума *(буддхи)* содержится всё знание. Вся материя, вся материальная Вселенная есть не что иное, как выявление *махата, буддхи*. Таким образом, *буддхи, махат*, стоит между феноменом проявленной Вселенной и ноуменом *пракрити* и *Пуруши*. *Буддхи* — хранилище безбрежного скрытого знания. Но из-за инерции обычно за один раз открывается только одна картина, мысль, воспоминание или идея.

Субстанция разума (т. е. *махат, ахамкара* и *манас*) — это бесконечное хранилище сознательной энергии *(саттвы)* и активной энергии *(раджаса)*; в нем находится и принцип инерции *(тамас)*.

Таким образом, и мысль, и материя состоят из трех сил: субстанции разума *(саттвы)*, субстанции энергии *(раджаса)* и субстанции массы или инерции *(тамаса)*. Первая преобладает в мысли, вторая — в энергии, а третья — в материи.

Чувства, мысль, материя

При анализе мысли и материи важное место отводится чувству [feeling], хотя понять его истинную природу нелегко. Определение чувства, дистанция между ним и знанием, желанием, мыслью и волей остаются предметом дискуссий. Согласно некоторым современным психологам, чувство является тотальным спонтанным откликом организма на сти-

мулы, естественным образом воздействующие на эмпатическую систему.

Юнг говорит об апперцепции чувства: «Характер оценки чувства можно сравнить с интеллектуальной апперцепцией как восприятием ценности. Можно различать активную и пассивную апперцепцию чувства. Акт пассивного чувства характеризуется тем, что некая сущность возбуждает, привлекает чувство; она требует чувственного участия со стороны субъекта. Акт активного чувства, напротив, основан на ценностях субъекта; это преднамеренная оценка объектов, но — в согласии с чувством, а не с интеллектуальным намерением. Следовательно, активное чувство — это непосредственная функция, акт воли: например, влюбленность в кого-то, в противоположность состоянию любимого кем-то. Последнее состояние является опосредованным пассивным чувством — на это указывает само употребление термина, который характеризует первое как деятельность, а второе — как состояние. Ненаправленное чувство — это чувство интуитивное».

ЧУВСТВА ПРЕДШЕСТВУЮТ МЫСЛИ

Согласно *санкхья-йоге*, чувство — наиболее интересная сторона нашего сознания. Это принцип, находящийся между ноуменом и феноменом. Все хорошее и плохое в первую очередь вызывает у нас чувства. Затем эти чувства принимают форму мысли. Чувство является функцией подкорки, *аджня-чакры*; познание связано с деятельностью коры головного мозга. Без чувств было бы невозможно познание и мышление. Таким образом, чувство, мышление, планирование, познание и действие взаимосвязаны и следуют одно за другим. Мысли, не связанные с чувствами, не влияют на нашу жизнь.

Благодаря чувствам мы понимаем, что мысли являются частью нас самих. Чувство порождает образы, идеи и мысли. То есть оно является элементом, предшествующим акту познания. Без чувства нет знания или опыта, но некоторые чувства могут не подниматься до уровня знания. Чем ниже уровень эволюции, тем меньше острота чувства.

В конце концов мы приходим к тому уровню, где материя и материальные объекты не вызывают чувственных реакций, а только физические.

Чувства имеют две сферы:

1) плотная масса материи;

2) трансцендентное сознание.

Чувство и материя связаны. Разве существует какое-нибудь чувство, не связанное с материей? Явления природы и все, что происходит с материей, дает начало чувствам, и наоборот. Материальные комплексы на определенном этапе трансформируются в комплексы чувств. Комплексы чувств на определенном этапе переходят в материальные комплексы. Следовательно, чувства суть вещи в себе. Они являются предельной субстанцией, из которой состоит психическое сознание и материя.

Кажется, что чувства являются субъективным феноменом. Они не представляют никакого конкретного доказательства своего бытия как предельной субстанции, из которой вырастают материя и мысль. Но анализ *санкхья-йоги* показывает, что мысль и материя суть два аспекта некоторой тонкой субстанции, называемой сущностью чувства. Три главные характеристики мысли и материи согласуются с тремя основными видами чувств. Вот три класса чувств:

1) приятные и радостные;

2) горестные и болезненные;

3) безразличные.

Этим трем типам чувств соответствуют три типа субстанций чувств:

1) сияние *(пракаша);*

2) энергия *(правритти);*

3) равновесие *(нияма).*

Отношение между Пурушей и пракрити

Каковы отношения между *Пурушей* и *пракрити?* Другими словами, каково отношение между сознанием и материей? Мы знаем, что сознание черпает энергию из пищи, которая является бессознательной, но давайте попытаемся аналитически выяснить их истинные отношения. Материя занимает пространство и время, подчиняется причинно-следственному закону. Сознание находится за их пределами. Величественная эволюция *пракрити* не является иллюзорной или магической; она представляет собой математически точный процесс, который не может совершаться без сознательного руководства. Этот направляющий сознательный принцип существует вне времени и пространства. Он не имеет отношения к причине и следствию. Это неописуемый сознательный Принцип, без которого эволюция природы была бы невозможна.

Необходимо исследовать отношения между Сознательной Энергией *(Пурушей)* и бессознательной материей *(пракрити)*. *Санкхья-йога* полагает, что посредством анализа *пракрити* можно постичь *Пурушу*. Высшая цель *пракрити* — раскрыть вечно сокрытую в ее сердце тайну Высшего Сознания.

Каждое утро, когда мы просыпаемся, сознание выходит из глубокого сна, бессознательности, а ночью оно снова погружается в глубокий сон. Но это не то сознание, которое описано в *санкхья-йоге*. В *санкхья-йоге* сознание охватывает все стадии, все психологические уровни сознательности и бессознательности и *выходит за их пределы*.

Всякое сознание находится внутри массы материи. Наш телесный механизм и ум обладают способностью извлекать сознание из пищи и соединять его с нашим первоначальным сознанием. Это нам известно. Но мы должны знать, как этот анализ и синтез происходит (химически и биологически) внутри нас, в наших телах, а также вне нас, в материи.

Материалисты утверждают, что сознание является побочным продуктом материи, но это мнение опровергается тем, что происходит в природе. Для «Я» необходимы жизненные трагедии, чтобы оно смогло вырваться из нереального. Отношения между сознанием и материей остаются вечной загадкой для физики и метафизики, точных наук и психологии. Эти отношения нельзя понять без анализа природы сознания. Для этого нам нужно выйти за пределы нами же самими установленных узких ограничений.

Известный физик сэр Джеймс Джинс[29] в связи с этим писал: «...Они (физика и философия) только теперь начинают вставать на ноги, и мы всё еще, по словам Ньютона, похожи на детей, которые так поглощены игрой в камушки на берегу, что совершенно не замечают безбрежного неизученного океана истины. Поэтому не удивительно, что наша раса не добилась успеха в решении своих самых трудных проблем».

Нам следует отойти от нашей нынешней точки зрения, включая ошибочные мнения об уме и теле. Мы живем в среде устоявшегося традиционного знания, но нам нужно обрести истинное знание — не то, которое установлено когда-то и кем-то, а вечное. Великие предста-

29 Джеймс Хопвуд Джинс (1877—1946) — английский физик и астрофизик. Автор работ по кинетической теории газов, теории теплового излучения, фигурам равновесия вращающихся жидких тел, строению и эволюции звезд, звездных систем и туманностей. — *Прим. ред.*

вители человечества исследуют сознание с помощью йоги, постоянной практики медитации, дополненной бесстрастным действием.

Для этой же цели *санкхья-йога* представляет два класса *Пуруши*:

1) *раши пуруша* (агрегатное сознание);

2) *Ананди Пуруша* (трансцендентное Сознание).

Раши пуруша рождается и умирает. Он является продуктом как материи, так и сознания. Это биологическое сознание. Его существование зависит от любви, ненависти, привязанности и отстранения.

Ананди Пуруша вечен и трансцендентен; это неподвижный Движитель *пракрити* и Руководитель всей ее механической деятельности. Он пребывает как внутри, так и вне материи; и Он превосходит ее.

Как *Пуруша*, так и *пракрити* трансцендентны и вечны. Не-вечное сознание объединяется с вечной материей. Это не есть реальное соединение. *Пракрити* — энергия *Пуруши*. Здесь дуализм является описательным, а не предписательным. Их связь подобна связи между телом и душой. *Пракрити* — это вечное тело *Пуруши*, а *Пуруша* — вечная Душа *пракрити*. В *санкхье* ложное чувство их единства объясняется неведением. В *веданте* дуализм и чувство единства считаются порождением *майи*.

Чистое Сознание действует на трех уровнях:

1) *Кшара Пуруша* (составное состояние сознания и материи);

2) *Акшара Пуруша* (состояние сознательного ноумена и бессознательного ноумена);

3) *Пурушоттама* — состояние недуалистического *Пуруши*, Чистое Сознание. В этом состоянии вся материя и *пракрити* тождественны *Пуруше*, и в нем нет дуализма.

Реальный *Пуруша* связан с реальной *пракрити*, в то время как нереальный *пуруша* соединен с нереальной материей. Когда нереальный *пуруша* постигает свое единство с истинным *Пурушей* и реальной *пракрити*, его связь с неистинными сущностями исчезает. Почему же не познан истинный *Пуруша* и почему существует связь с нереальной материей? Причина этого кроется в неведении и неспособности отличить обусловленную субстанцию от необусловленной.

Буддхи и Пуруша

Все компонеты *пракрити* исходят из *буддхи*, которое возникает, когда *Пуруша* вступает в связь с *пракрити*. *Буддхи* есть порождение не одной лишь *пракрити*, а *пракрити* и *Пуруши*.

Чувства передают воспринятые объекты *манасу; манас* представляет их *ахамкаре*, которая передает их на рассмотрение *буддхи*, а *буддхи* показывает их Пуруше. *Буддхи* осуществляет завершающий анализ-синтез объектов чувств и безмолвно отделяет реальное от нереального, физическое от сверхфизического, материальное от духовного. Таким образом, *ахамкара* является принципом реальности, тогда как *буддхи* есть принцип высшей реальности. Первое выступает как принцип обусловленности, второе — как принцип необусловленности.

Буддхи стоит между *Пурушей* и *пракрити*, потому что исходит непосредственно из *пракрити* и содержит непосредственное отражение света сопутствующего ей *Пуруши*. *Буддхи* перенимает качества и характер *Пуруши* таким же образом, как зеркало, в котором отражается солнечный лик, обретает светоносные качества Солнца. Будучи продуктом *пракрити, буддхи* является бессознательным принципом, но кажется разумным благодаря отражению *Пуруши*. *Пуруша* не передает *буддхи* свое качество сознания, но, благодаря прозрачности саттвической части *буддхи*, отраженный в ней *Пуруша* ошибочно воспринимает свойственные *буддхи* индивидуальность и деятельность как принадлежащие Себе. Вачаспати Мишра[30] утверждает, что не может быть никакого контакта между *Пурушей* и *буддхи*, так как они принадлежат к реальностям разного порядка. Лишь отражение *Пуруши* в *буддхи* делает *буддхи* сознательным. Эго, психическое осознание своего «я», является порождением мнимого соединения *Пуруши* и *буддхи*.

Соотношение между *Пурушей* и *пракрити* таково, что какие бы ментальные феномены ни появлялись в субстанции разума, они интерпретируются как опыт *Пуруши*. *Пуруша* непосредственно связан с *буддхи* и через него — с остальными элементами. Поэтому *Пуруша* является непосредственным свидетелем, *сакши*, всех состояний *буддхи*, тогда как по отношению к другим элементам он — *дришта*, зритель, наблю-

30 Вачаспати Мишра (IX в.) — знаменитый комментатор почти всех систем индийской мысли. Основные труды: «Бхамати», «Ньяяварттикататпарьятика», «Таттвавайшарадди». Последняя работа является фундаментальным глоссарием к «Вьяса-бхашье» — классическому комментарию к «Йога-сутрам», датируемому IV веком. — *Прим. ред.*

дающий посредством *буддхи*. Когда свободный и уравновешенный *Пуруша* связан с *буддхи*, он становится *сакши*. Здесь нет реальной связи; это отражение. Как порабощенность, так и освобождение принадлежат *буддхи*. *Пуруша* является вечно свободным и вечно чистым Сознанием.

Отражение нечистоты *буддхи* в *Пуруше* называется порабощенностью. Освобождение представляет собой устранение этого отражения и растворение *буддхи* в *пракрити*. *Буддхи* очищается всеми благочестивыми и духовными поступками, делами милосердия и медитацией. *Пуруша* не нуждается в очищении: он всегда есть Чистое Сознание, но фигурально духовные действия называются очищением души.

Под воздействием *карм* прошлых жизней индивида его разум, *буддхи*, может быть преимущественно *саттвичным*, *раджасичным* или *тамасичным*. Космический *буддхи* по своей сути *саттвичен*.

Ощущение наслаждения и боли является результатом связи *буддхи* с объективным миром в присутствии *Пуруши*. Как разум, *буддхи* дает начало наслаждению и страданию, но порождение под влиянием *карм* удовольствия, боли и слепой страсти — дело именно *индивидуального буддхи*. Поэтому одна и та же вещь влияет на разных людей по-разному. Когда индивидуальное *буддхи* действует на уровне космического *буддхи*, он обретает свою изначальную форму (саттвичную); так это чистое *буддхи* воспринимает сияющее отражение *Пуруши* и достигает освобождения.

Пуруша есть Чистое Сознание. *Гуны* — неразумные силы. Как же *гуны*, тонкие субстанции, могут прийти в соприкосновение с Чистым Сознанием? *Пуруша* есть Чистый Разум без какой-либо примеси нечистоты. Он всезнающ, всемогущ и вездесущ. Какое же тогда отношение имеют *гуны* к *Пуруше?*

Санкхья-йога отвечает, что один класс *гун* — *саттва* — до такой степени похож на чистоту и разумность *Пуруши*, что может отражать разум *Пуруши* и создавать благодаря этому впечатление, будто ее неразумные трансформации происходят в *Пуруше*. Благодаря отражению света *Пуруши*, *буддхи* выглядит как разумный *Пуруша*, а из-за отражения *буддхи* в *Пуруше* последний кажется неразумным *буддхи*. Это взаимное отражение обусловлено безначальным неведением, которое прилагает качества материи к Чистому Сознанию, в результате чего сознание кажется тождественным с состояниями материи.

Изменения *буддхи* интерпретируются так, словно это изменения *Пуруши*. Связь *Пуруши* с *буддхи* довольно сложна. В результате отражения Сознания в *буддхи* и наложения отражения *буддхи* на *Пурушу* возникает кажущаяся идентичность *Пуруши* и *буддхи*. Таким образом, из-за отождествления с *буддхи* Чистое Сознание ошибочно считает все трансформации *буддхи* своими собственными.

Так как *буддхи* сходно с *Пурушей* по прозрачности, *Пуруше* не удается отделить себя от модификаций *буддхи*.

В результате этого *Пуруша* кажется связанным *гунами*, а также качествами и свойствами *буддхи*. Из-за такого отождествления *Пуруша* не может увидеть, что *буддхи* со своими модификациями является совершенно чуждым Ему. Истинный *Пуруша* сияет духовным великолепием и энергией, и облака страдания не могут коснуться его. *Буддхи*, которое материально по природе и лишено сознания, тоже не может страдать. А раз ни чистое *буддхи*, ни чистый *Пуруша* не могут страдать (хотя *Пуруша* ошибочно отождествляет себя с бренными достоинствами и недостатками), значит, причиной всякого страдания и эмпирического опыта является неведение.

Здесь йога несколько уточняет философию *санкхьи*. Йога считает, что *Пуруша* не только не может отличить себя от *буддхи*, но и признает само собой разумеющимся, что все трансформации *буддхи* безусловно являются его собственными. Это — невосприятие реальности и ошибочное наложение нереальности, *антхакхьяти*. Из-за этого ложного знания *Пуруша* считает, что изменчивый нечистый объективный *буддхи* является неизменным, чистым и счастливым субъектом. Он думает, что *буддхи* есть «Я», и считает его вечным и неизменно безупречным.

Рождение за рождением одно и то же *буддхи* связывается с тем же самым *Пурушей; Пуруше* нелегко избавиться от этого *буддхи* и его неведения. Это ложное отождествление не могут разрушить даже смерть и растворение[31]. В состоянии смерти и растворения *буддхи* и его *авидья* засыпают в *пракрити*, а в начале нового рождения и цикла творения возникает индивидуальное *буддхи*, связанное с индивидуальным *Пурушей*. Проявляется также и старая *авидья*, которая начинает влиять на *Пурушу* в меру своей силы. Так инкарнация за инкарнацией протекает *сансара*, человеческое существование. Когда посредством йогического

31 Имеется в виду *пралайя* — переход Вселенной в непроявленное состояние. — *Прим. ред.*

самадхи авидья индивидуума искореняется (так как появляется истинное знание), *буддхи* не удается привязать себя к *Пуруше*, и *Пуруша* навсегда освобождается от связи с ним. Это называется освобождением.

Механизм познания

Самая запутанная проблема системы *санкхья-йоги* — это проблема эмпирического познания: кто познает? *Пурушу* нельзя принять в качестве агента эмпирического познания, потому что он трансцендентен и является чистым знанием, пребывающим вне *пракрити* и материальных элементов. *Буддхи* также нельзя назвать познающим, так как *буддхи* является продуктом *пракрити*, которая по своей природе бессознательна. Ни *Пуруша*, ни *буддхи* сами по себе не являются агентами эмпирического познания; в качестве агента эмпирического познания выступает связь *Пуруши* с *буддхи*.

Спроецированный на фотопленку внешний объект не накладывается на нее: его форму воспроизводят химические субстанции фотоэмульсии. Схожим образом, когда органы чувств передают ощущения, стимулы и импульсы от какого-либо внешнего объекта, они представляют их перед субстанцией ума. Затем *буддхи* принимает форму этого объекта. То есть внешний объект не накладывается на *буддхи* и не пребывает в нем, а происходит следующее: субстанция *буддхи* принимает его форму.

В телевизоре нет внешних объектов; их изображения на телеэкране не являются ни иллюзией, ни наложением: эти формы принимает электрическая энергия. Из всех порождений *пракрити* самой первой и высшей энергией является *буддхи*. В нем преобладает субстанция разума, *саттва*. Поэтому *буддхи* способен принимать любую форму. Электрическая энергия может принять любую форму, кроме Космического Сознания, но *буддхи* является настолько прозрачным и тонким, что может уподобиться *Пуруше*. Выше *буддхи* только *Пуруша*.

Когда *буддхи* принимает формы внешних объектов, эти принятые им формы называются *вритти* (модификации, трансформации). В этих модификациях и трансформациях *буддхи* отражается свет *Пуруши*. Ясно, что без Высшего Света бессознательный механизм *буддхи* не может произвести ничего — ни восприятия, ни осознания.

Так что же такое познание? Познание есть отражение *Пуруши* в *буддхи*, модифицированном или трансформированном связью с объек-

тами. В высказываниях «Я есмь, я существую» слово «я» есть результат взаимного отражения *Пуруши* и *буддхи*. В этих высказываниях «я» является эмпирическим, ибо «я» в первом лице отделено от других лиц как в грамматике, так и в жизни. Это «я» — представитель субстанции. Оно никогда не является именем существительным, но всегда — местоимением. Оно никогда не первично, оно вторично. Это эмпирическое «я» — не что иное, как сущность среди других сущностей материи, поэтому оно принадлежит к сфере времени и пространства, причины и следствия, и является обусловленным.

Истинный *Пуруша* — это не «я» в эмпирическом смысле; он есть трансцендентное «Я», которое включает в себя субъект и объект материального мира. Он вне времени и пространства. Так что он никогда не является местоимением, но всегда — самим именем. Как таковой, он находится вне рамок грамматики, которой незнаком этот тип «Я». Конечно, *буддхи* сам по себе не может быть «я», так как по природе оно бессознательно. Это эмпирическое «я» есть побочный продукт взаимного отражения *Пуруши* и *буддхи*.

Анализ эмпирического «я»

Когда мы используем термин «я», он всегда указывает на некоторого индивида, ограниченного временем и пространством; таким образом, это — местоимение, которое указывает на некоторое материальное существо, обладающее жизнью, сознанием и речью. Эта живая, думающая и говорящая органическая материя обозначается термином «я». Следовательно, в этом эмпирическом «я» синтезированы две единицы: одна является думающим и говорящим «я», а вторая представляет собою живую материю. В фразах «Я есмь» и «Я существую» существование «я» зависит от материи, материального продукта, который питает чувство «я». Когда эти ощущения материи, которые представлены субстанцией разума, *буддхи*, становятся потенциальными (в таких состояниях, как смерть или сон без сновидений), это эмпирическое «я» испаряется, подобно камфоре на воздухе.

Поэтому фраза должна звучать так: «Я есмь, потому что я воспринимаю, чувствую, мыслю... И я воспринимаю, чувствую и мыслю, потому что я есмь». Действительно, разве может быть какое-либо осознание «я» без ощущения, мышления, восприятия и чувствования?... И наоборот: мышление, ощущение, восприятие и чувствование — без сознания?

Это ощущение «я» состоит в равной мере из сознательного отражения *Пуруши* и бессознательного отражения *буддхи*. Эмпирическое «я» не есть ни чистое сознание, ни чистая материя. Оно не является ни всезнающим, ни всемогущим, ни вездесущим. Следовательно, оно не является чистым сознанием. Оно ограничено во времени и пространстве, оно страдает. Таким образом, оно не является чистой материей. Если бы оно было чистой материей, то не могло бы ничего ощущать или мыслить и не страдало бы, так как в материи отсутствует страдание и сознание. Следовательно, оно не является ни чистой материей, ни чистым сознанием. Оно представляет из себя смесь, результат взаимоотражения *Пуруши* и *буддхи*.

Весь механизм субстанции разума является механическим и бессознательным. Хотя он очень тонок, все же он материален по характеру. Все модификации и трансформации суть формы, которые принимает *буддхи*, вещество разума. Объекты также бессознательны и материальны. Мы не можем сказать, что лампа бессознательна, а ее отражение сознательно. Точно так же мы не можем сказать, что объекты *буддхи* бессознательны, а их отражения сознательны. Материи не свойственны удовольствие, боль, горе или счастье. Следовательно, отражения и модификации *буддхи* должны быть свободны от этих ощущений. Истинный *Пуруша*, будучи трансцендентным по природе, не имеет отношения к эмпирическим наслаждениям-страданиям и всем другим парам противоположностей. Он пребывает вне материального счастья и горя, вне рождения, деградации и смерти. Поэтому эмпирическое «я», находящееся в сфере времени и пространства, переживающее рождение и смерть, подъемы и падения, должно быть результатом связи двоих: *Пуруши* и *буддхи*.

Взаимное отражение не означает, что свет *Пуруши* превращается в *буддхи* или что *буддхи* становится *Пурушей*; просто пока они связаны, их характерные черты и свойства налагаются друг на друга. Когда солнечный свет отражается в зеркале, его отражение зависит от трех факторов: солнечного света, зеркала и их связи. Связь солнечного света с зеркалом порождает отражение, которое не является ни контактом между Солнцем и зеркалом, ни трансформаций одного в другое; это временное объединение, которое представляет собой наложение свойств одного на другое. Чистота и ясность отражения зависит от чистоты и ясности

зеркала и окружения. Солнце всегда одно и то же; оно не ответственно за свое искаженное отражение в кривом или загрязненном зеркале.

Аналогичным образом, взаимное отражение сознания и материи, *Пуруши* и *буддхи*, подразумевает не трансформацию одного в другое, а наложение одного на другое, что имеет своим результатом появление эмпирического «я». Жизнь и смерть этого «я», происходящие с ним события и свойственные ему недостатки не оказывают влияния на истинного *Пурушу*, на вечно сияющий Принцип, который есть то, что Он есть. Различные превратности жизни отдельного эмпирического эго, его рождение и смерть, подъемы и падения — все это зависит от характеристик отражения, которые обусловлены окружением и *буддхи* (последний включает в себя прошлый и настоящий опыт, а также *карму*).

В результате взаимного отражения и наложения кажется, что бессознательный *буддхи* становится сознательным принципом, а сознательный свет *Пуруши* как бы становится бессознательным *буддхи*. Истинный *Пуруша* всегда пребывает в стороне, подобно тому, как отражение Солнца в зеркале находится за миллионы километров от величественного пылающего Солнца. Другой термин, который используется для обозначения этого отражения Пуруши в механизме *буддхи* — «*дживатман*» (индивидуальная душа).

Процесс познания

Во всех процессах познания обязательно присутствуют три фактора:

1) субъект (познающий);

2) объект (познаваемое);

3) инструмент (или механизм), посредством которого эти двое (субъект и объект) объединяются в акте познания.

В системе «санкхья-йога» субъектом (познающим) является сознание. Субстанция разума выступает как внутренний инструмент, органы чувств — как внешние орудия, а внешние объекты суть познаваемое, *прамейя*.

В самом начале органы чувств соприкасаются с внешним объектом. Последний возбуждает чувства посредством своих стимулирующих импульсов. Эти ощущения и восприятия сенсорных органов предстают перед умом *(манасом)*, который начинает анализ и синтез индуцированного восприятия и ощущений, *самкалпа-викалпа*. Затем ум передает эти ощущения и восприятия *ахамкаре*, которая анализирует их на «я» и

«не-я» («Для меня это или не для меня?»). Наконец, *ахамкара* представляет их на суд *буддхи* (сверхсознания), которое выносит окончательное суждение и формирует понятия согласно ощущениям, восприятиям и их отношению к личности. В *буддхи* хранятся впечатления, прошлый опыт, тенденции, а также впечатления из прошлых жизней.

В процессе восприятия *буддхи* модифицируется, трансформируется и принимает форму внешнего объекта. Эта супраэлектронная вибрация, танматрическая форма *буддхи*, как бы соединяется с *Пурушей*. *Буддхи*, могущественная сила природы, которая состоит из прозрачной и пластичной субстанция разума, *саттвы*, отражается в сознании *(Пуруше)*, а сила Сознания, *четана-шакти*, *Пуруши* отражается в мощном механизме *буддхи*, модифицированном в соответствии с внешним объектом.

Отражение в *Пуруше* модификаций *буддхи* не следует за этими модификациями с опозданием, а происходит одновременно с ними и продолжается только до тех пор, пока присутствует то, что отражается. Сила сознания, *четана-шакти*, отраженная в *буддхи*, модифицированном объектом, имитирует модификацию *буддхи*, и эта имитация, *тадваттьянукам*, энергии сознания, *четана шакти*, называется эмпирическим познанием. Отражение *Пуруши* в *буддхи* не есть реальное отождествление или тождество, а является временным объединением, подобным связи электричества с нитью лампы накаливания.

Как связь электрической энергии с нитью лампы дает в результате электрический свет, так и связь энергии *Пуруши* с могущественной силой Природы *(махатом* или *буддхи)* дает в результате знание, которое человек выражает словами «Я мыслю, я познаю, я действую».

В действительности чистое «Я» *(Пуруша)* трансцендентно, вездесуще, всемогуще и всезнающе. На него не влияют никакие силы; даже самые могущественные силы Природы не могут вызвать в Пуруше каких-либо изменений. Реально действует только *буддхи*, который (как это ни парадоксально) не может мыслить.

Любое движение *буддхи* становится сознательным постижением только тогда, когда в нем отражается свет *Пуруши*. Поэтому *буддхи* должно быть очень острым, сияющим, лучистым. *Буддхи*, наполненное силой инерции, озабоченностью, тупостью и беспокойством, не является прозрачным; поэтому он не сможет отражать свет *Пуруши* ясно. Это

и является ответом на вопрос: «Почему одни люди тупы, ленивы, скептичны, а другие высокоинтеллектуальны и духовны?»

Так философия «санкхья-йоги» показывает бессознательную природу вещества разума *(буддхи, ахамкары, манаса)* и чувств, а затем выдвигает доктрину отражения. Это также объясняет, как можно получить больше отраженного света Пуруши: необходимо очищать субстанцию разума посредством йогической медитации, концентрации и созерцания, которые ведут к *самадхи*. Когда *буддхи* полностью очищен, он абсолютно точно отражает *Пурушу*. В системе *санкхья-йоги* абсолютно отражающее *буддхи* называется просветленным.

СУБСТАНЦИЯ РАЗУМА САМА ПО СЕБЕ БЕССОЗНАТЕЛЬНА

В процессе познания, направленного на внешние объекты, сенсорные органы и субстанция разума действуют последовательно, а иногда очень стремительно (почти мгновенно). Так, если человек темной ночью увидит тигра, его чувства придут в возбуждение, *манас* будет отражать, *ахамкара* станет анализировать и *буддхи* — определять природу объекта; человек мгновенно бросится прочь от тигра, чтобы спастись. Здесь различные акты познания происходят так быстро, что кажется, будто они возникают одновременно.

Когда путник в сумерках видит какой-то дом, он может подумать, что это разбойничий притон; он останавливается в раздумье, наконец принимает решение — и обходит подозрительный дом стороной. В этом случае явно видно, что сенсорные органы, ум, эго и *буддхи* действуют последовательно.

Когда *Пуруша* воздействует на *пракрити*, возникают *буддхи, ахамкара* и *манас*. Это не простые бессознательные механизмы или инертные инструменты, через которые *Пуруша* смотрит на объекты как в бинокль. Это противоречило бы центральному философскому положению *санкхьи*, согласно которому *пракрити* не может породить *буддхи, ахамкару* и *манас*, пока *Пуруша* не нарушит равновесие космических сил *пракрити*.

ОТРАЖЕНИЕ ПУРУШИ ПРИНОСИТ ПРОСВЕТЛЕНИЕ

Отражение *Пуруши* в *буддхи* не является ни иллюзорным, ни абсолютно реальным, а находится где-то между этими двумя характеристиками. Отражение солнечного лика в зеркале не является Солнцем, и все же оно подобно Солнцу.

Это отражение подчиняется законам, которые могут быть выражены математически; посредством анализа отражения можно изучить природу солнечного света и вычислить его скорость. Аналогичным образом, вследствие отражения *Пуруши* (Сознания) в *буддхи*, возникает индивидуальная душа; анализируя ее, можно постичь реального *Пурушу*. У невежественных, помраченных людей «зеркало *буддхи*» очень грязное, и поэтому они не могут познать истинного *Пурушу*.

В *санкхья-йоге* эта доктрина («ни реальное, ни нереальное») называется *сад-асад-кхьяти*.

Применение физики санкхьи для достижения самадхи

Когда субстанция разума освобождается от загрязнений, от понятий «я» и «мое», она становится простой. Ее равновесие не могут нарушить материальные наслаждения и страдания. Такая *джива* (индивидуальная душа) с помощью самопознания посредством очищенной субстанции разума получает ясное и чистое отражение *Пуруши, Брахмана*, который трансцендентен и сияет собственным светом, един и чрезвычайно тонок. Постепенно *джива* (индивидуальное сознание) начинает осознавать, что хватка материального мира ослабевает; это — вхождение в духовное сознание. Йоги медитируют на *Брахмана, Пурушу*, и на собственном опыте постигают, что нет другого пути, столь изобилующего благами, как путь сосредоточения на *Пуруше*, Душе Вселенной.

Привязанность индивидуальной души к материи и материальному миру является причиной рабства. Стремление к *Пуруше*, преданность ему приводят к освобождению. Общение с теми, кто уже достиг состояния *самадхи*, устранит все недостатки вашего *буддхи*. Так, благодаря медитации на Высшего *Пурушу*, индивидуальное сознание отворачивается от материальных наслаждений этого и последующего мира[32]. Посредством занятий йогой (психофизическими и духовными упражне-

32 *Последующий мир* — это мир, в который душа попадет после смерти. — *Прим. ред.*

ниями) и благодаря применению открывающейся ему истины, человек успешно овладевает своими чувствами.

Преданность Высшему *Пуруше* должна быть безусловной. Съеденная пища переваривается и усваивается бессознательно, и точно так же привязанность души к телу прекращается вследствие абсолютной преданности. Постепенно такой человек достигает состояния *Пуруши* и непосредственно видит, что вся *пракрити*, Природа, находится в его распоряжении. Человек постигает происхождение элементов и космических сил. Ветры дуют, повинуясь космическим законам, Солнце и звезды сияют, огни горят, и смерть составляет списки обреченных. Йог медитирует на абсолютную Истину, чье присутствие наделяет силой сознания бессознательные элементы; на всезнающую, всемогущую, вездесущую Истину, которая является источником создания, сохранения и растворения Вселенной.

В состоянии *самадхи* Высший *Пуруша* раскрывает в субстанции разума медитирующего свою всезнающую природу. Благодаря могуществу всезнания, явленного Высшим *Пурушей*, йог преодолевает поток космических сил, действующих в нем, и достигает тождества с Чистым Сознанием. Войдя в это состояние, он познает, что страдание и наслаждение, достоинства и недостатки, день и ночь, святой и грешник, люди высокого и низкого положения, демоны и боги, совершенное и ущербное, нектар и яд, жизнь и смерть, просветление и помрачение, индивидуальная душа и космическая душа, везение и неудача, нищета и богатство, хорошее и дурное, небеса и ад, милосердие и бессердечность, страсть и бесстрастие, знание и невежество — суть не что иное, как арена игры *пракрити* и *Пуруши*, в которой Чистый *Пуруша* остается трансцендентным и не связанным со всеми этими качествами.

Анализ и выводы современной философии санкхья-йоги

Современная система «санкхья» является философией дуалистического реализма. Она постулирует существование двух фундаментальных принципов: *Пуруши* и *пракрити*, Духа и первичной материи, сознательной энергии и бессознательной субстанции.

Пракрити есть высшая причина проявленной Вселенной — включая все физические объекты, атомы, органические тела и психические

продукты (такие, как *буддхи, ахамкара* и *манас*). Она всегда деятельна и всегда меняется, но слепа и бессознательна.

Для построения математически строгой системы, описывающей возникновение, существование и растворение Вселенной, *санкхья* вводит другой высший принцип — *Пурушу*, «Я», Абсолютное Сознание. В конце концов вся бессознательная материя растворяется в *пракрити*, а все наделенные сознанием души *(дживы)* растворяются в *Пуруше*. Все градации человеческого сознания суть не что иное, как вечные и неизменные отражения *Пуруши*, Чистого Сознания, в субстанции разума.

Хотя индивиды рождаются, умирают и проходят через материальные изменения, отражение сознания в них неизменно и вечно. Никакие воздействия не могут нанести ущерб индивидуальной душе или разрушить ее. На нее нельзя воздействовать никаким актом или поступком. Поэтому она называется недействующей и неизменной. Будучи отражением Чистого Сознания, *Пуруши*, она наделяет сознанием механизм ума-тела. Как бесчисленны эти отражения *Пуруши* в живых существах, так же бессчетны индивидуальные души.

В треснувшем зеркале отражение Солнца как бы состоит из нескольких частей. На самом деле разбито лишь зеркало и только оно, то есть отражающийся свет Солнца не испытывает ущерба. Аналогичным образом, когда разрушаются тела, отражающийся свет *Пуруши* не разрушается. Отражение солнечного света подчиняется математическому закону, и это же верно в отношении отражения света *Пуруши*.

Связь сознательного *Пуруши* с бессознательной *пракрити* порождает Вселенную. Одного присутствия *Пуруши* достаточно, чтобы привести в движение весь механизм *пракрити*, сам же *Пуруша* не подвержен влияниям ни *пракрити*, ни материальных сил. Именно отражение *Пуруши*, Сознающего «Я», в бессознательной *пракрити* делает возможной эволюцию, существование и растворение Вселенной. Космический *Пуруша* и космическая *пракрити* — два фундаментальных элемента, из которых состоят все бесчисленные индивидуальные души и бесчисленные формы материи. Отражение Сознающего «Я» в бессознательном разуме *(буддхи)* объясняет когнитивные и другие психические функции *буддхи*.

Но почему в этом отражении *буддхи* не действует на *Пурушу*? Ответ состоит в том, что *Пуруша* трансцендентен. Тонкое может воздействовать на грубое, но грубое не может влиять на тонкие и тончайшие вещи.

Пракрити и субстанция разума — тонкие и тончайшие, но *Пуруша* неизмеримо более тонкий, и поэтому на него не может действовать никакой продукт *пракрити*. Он — Владыка и Чистый Дух.

Санкхья-йога полагает, что боль и страдания могут быть вызваны следующими причинами:

1. *Адхьятмика*. Это психические причины: тревога, депрессия, психоз, различные ментальные и психосоматические расстройства.
2. *Адхибхаутика*, или физические причины (переломы, травмы, ушибы и пр.).
3. *Адхидаивика*, или стихийные бедствия (например, землетрясения, наводнения и т. п.).

Освобождение *(мукти)* — это прекращение всякого страдания и тождество отраженного *пуруши* с отражающим *Пурушей*. Без такого тождества страданиям не будет конца.

Причиной страдания является неведение, которое приводит к обособлению *дживы* и ее отождествлению с материей. Поэтому освобождение от страдания обретается посредством единения *дживы* с Чистым *Пурушей*. Оно устраняет ложное отождествление души с материей и называется правильным знанием, освобождением, просветлением. Обретя правильное знание, мы избавляемся от всех страданий.

Согласно *санкхье*, имеются три источника познания: прямое восприятие, логический вывод и авторитетное свидетельство[33].

Санкхья утверждает, что есть только две фундаментальные реальности:

1) *Пуруша*, Сознательный Ноумен, — для всех бесчисленных душ;
2) *пракрити*, бессознательный ноумен, — для всей материи и материальных форм.

Авивека (неразличение) — это отождествление сознания с материей. Способность видеть различие между сознанием и Чистым Сознанием, между сознанием и материей называется *вивекой*. Отождествление индивидуального сознания с Чистым Сознанием также называется *джняной* или *вивекой*. Оно приводит к освобождению от материи, к уничто-

33 Под третьей *праманой* (источником достоверного познания) подразумевается *шабда* — свидетельство *священного писания*. — *Прим. ред.*

жению всех страданий и несчастий. Таким образом, природа освобождения состоит в абсолютном отождествлении *дживы* с *Пурушей*.

Существуют два рода *мукти*:

1) *дживанмукта*, освобождение при жизни, в теле;

2) *видехамукти*, освобождение души от всех грубых и тонких тел, которое наступает после смерти физического тела.

Санкхья утверждает, что в конечном итоге все формы сознания растворяются в *Пуруше*, а все формы материи — в *пракрити*, изначальной энергии. Таким образом существуют только два фундаментальных принципа — *Пуруша* и *пракрити*. В них содержатся все субстанции и элементы других философий.

Пуруша — Сознающий Ноумен, а *пракрити* — бессознательный ноумен. *Пуруша* и *пракрити* вечны, всемогущи и вездесущи. Однако только *Пуруша* обладает всезнанием; *пракрити* не является ни всезнающей, ни сознательной. Дерево не может вырасти без семени, а семя не появится без дерева, поэтому следует изучить связь между ними, чтобы понять, на самом ли деле они являются двумя отдельными элементами или же представляют собой два аспекта единой предельной реальности. *Пуруша* своим всемогуществом обязан *пракрити*. Эволюция *пракрити* своей математической точностью обязана сознательному руководству со стороны *Пуруши*. В эволюции Вселенной они взаимозависимы. Без близкого взаимодействия они не могут оставаться вместе.

Следовательно, мы должны изучить их соотношение в пределе. Если они две предельные и параллельные реальности, подобные двум оленьим рогам, тогда для сравнительного изучения последних мы должны будем обратиться к оленю, которому эти рога принадлежат. Аналогично, если *Пуруша* и *пракрити* — параллельные предельные реальности, тогда мы должны исследовать некую третью силу, двумя аспектами которой они являются.

Почему сознательный *Пуруша* и бессознательная *пракрити* вступают в связь? Отвечая на этот вопрос, дуалистическая *санкхья* предлагает притчу о слепом и хромом. Союз *Пуруши* с *пракрити* сравнивается со зрячим хромым[34] человеком, который сидит на плечах у слепого, имеющего крепкие ноги, и говорит ему, куда надо идти. Таким образом послебуддистская дуалистическая *санкхья* сумела свести все элементы

34 Точнее, безногим. — *Прим. ред.*

Вселенной к двум фундаментальным принципам (Сознательной Энергии и бессознательной энергии), но в конечном счете оказалась не в состоянии выявить их реальное соотношение.

Недуалистическая *санкхья-йога* считает, что нет фундаментального дуализма *Пуруши* и *пракрити*.

При возникновении эмпирической Вселенной материя и материальное сознание становятся воспринимаемыми энергиями, в то время как *Пуруша* и *пракрити* остаются скрытыми энергиями. Когда проявляется трансцендентная Реальность (т. е. *Брахман*), тогда воспринимаемыми энергиями становятся *пракрити* и *Пуруша*. Без связи с *пракрити Пуруша* не может стать всемогущим, а без связи с *Пурушей пракрити* сама по себе не может стать организованной и разумной. Таким образом, место встречи этих двух могущественных энергий называется *Брахманом*. *Брахман* имманентен и трансцендентен одновременно. Короче говоря, *Пуруша* и *пракрити* суть два аспекта Единой Предельной Реальности, которая не имеет ни имени, ни формы и называется *Брахманом*.

Недуалистическая *санкхья* почти тождественна *веданте* и отличается от нее незначительно.

Философия йоги

Система йоги представляет собой практический аспект всех философий, хотя теснее всего она связана с системой *санкхья*. Йога — философия психологии и экспериментирования. Это единственная система, в которой нет места спорам, домыслам и сомнениям, так как она представляет практический путь анализа и синтеза физической и метафизической Вселенной. Нет ни одной философии, в которой бы тем или иным образом не присутствовала йога.

Всякая форма знания является результатом трех процессов: тщательного экспериментирования, внимательного критического наблюдения и, наконец, формирования теории посредством методов индукции и дедукции. Первые два включают в себя анализ, а третий — синтез. Йога осуществляет анализ и синтез экспериментальных данных. Все философы признают, что без тщательного экспериментирования, наблюдения и осмысления нельзя построить адекватную теорию. Йога изучает именно практические аспекты. Все мировые философии, включая *санкхью* и *веданту*, являются ее теоретическими аспектами. В ши-

роком смысле йога включает в себя все философии, их средства и методы.

В этом отношении йога является уникальной системой; все знаменитые основатели философских школ в той или иной форме практиковали йогу. Система йоги, связанная с дуалистической *санкхьей*, называется *санкхья-йогой*. Та система, которая связана с недуалистической *санкхьей*, называется *веданта-йогой* или *йога-ведантой*.

Психологический анализ начинается с дуалистического опыта и заканчивается единением и недуалистическим знанием. Йога равно принадлежит как *санкхье*, так и *веданте*. Слово «йога» означает «единение». Таким образом, соединение индивидуального сознания с *Пурушей* есть *йога*. Этот процесс объединения с Чистым Сознанием состоит из двух аспектов:

1) устранение отождествления индивидуального сознания с материей и материальным миром;
2) установление единства индивидуального сознания с *Пурушей, Брахманом*.

Поэтому мы должны понять значение индивидуального «я» и *Брахмана, Пуруши* — Абсолютного «Я». Отражение модификации *читты* (субстанции разума) в *Чити (Пуруше)* и отражение *Пуруши* в субстанции разума порождает форму сознания, которая выглядит как отдельная личность, ограниченная телом, чувствами и умом. Она называется индивидуальной душой *(дживой)*. Высшая Реальность, которая отражается во всех этих механизмах субстанции разума, называется *Брахманом, Пурушей*.

Ментальный и физический беспорядок препятствует достижению упомянутого единения. Следовательно, пока беспорядки не устранены, нельзя достичь единства и тождества. Исчерпывающее определение йоги таково: «После того, как устранены ментальные и физические беспорядки, а также отражение субстанции разума *(буддхи, ахамкары и манаса)* в *Пуруше*, наступает единение отраженного индивидуального сознания с *Пурушей*, Чистым Сознанием, что и есть *йога*».

Йога относится к числу старейших систем философии. Ее восхваляют Веды, Упанишады и все другие системы индийской философии.

Йога и Патанджали

Патанджали — общепризнанный авторитет в области йоги. Его место и время рождения неизвестны. Все, изучающие санскритскую литературу, знают его великие классические труды:

1) «Патанджала-бхашья» — комментарий к грамматике Панини[35];

2) «Чарака» — работа по медицине;

3) «Йога-сутры» — классический трактат по йоге.

Патанджали общепризнан как врач, очищающий тело медицинскими средствами, как учитель, очищающий ум и речь посредством своего обширного исследования по грамматике, и, наконец, как великий мастер, очищающий душу своим монументальным трудом по йоге.

Только выдающийся человек способен создать три столь различные авторитетные работы. (Здесь следует заметить, что Патанджали был не основателем йоги, а проницательным и мудрым компилятором этой системы).

Существует тесная связь между умом и речью, умом и телом, умом и душой. Здоровое тело, здоровый ум и здоровая речь совместно создают всесторонне развитого целостного индивидуума. Современные психологические исследования показали, что ошибки в речи не случайны. Они имеют глубокую связь с ментальным развитием. Заикание и запинки в речи появляются тогда, когда есть серьезное эмоциональное нарушение. Общеизвестно, что, когда человек переживает сильные эмоции, его горло сжимается и речь временно ухудшается. Практически все болезни являются психосоматическими по своей природе.

Таким образом, мы видим, что очищение ума оказывает всестороннее и одновременное воздействие на тело, речь и душу. Каждый ученик йоги фактически является врачом, лечащим свое тело, грамматиком, следящим за своей речью, и философом, созидающим свою душу. Эти три качества необходимы и обязательны. Человек не может стать йогом без знания анатомии, физиологии, психологии, философии, семантики и грамматики. В жизни йога не может быть места для физических недомоганий, безразличия к самопознанию и для беспорядочной речи.

---

35 *Панини* (V—IV в. до н. э.) — великий древнеиндийский лингвист, нормировавший санскрит грамматически и фонологически несколькими тысячами кратких правил *(сутр)*, составляющих «Аштадхьяи». — *Прим. ред.*

Формирование личности происходит следующим образом:

1) что мы ощущаем, то и думаем;

2) что мы думаем, то планируем и говорим;

3) что мы планируем и говорим, то и делаем;

4) что мы делаем, тем мы и становимся.

Отсюда видно, какую чрезвычайно важную роль в формировании личности играет мышление.

«Йога-сутры» Патанджали

«Йога-сутры» Патанджали — старейшее руководство йоговской школы. В нем четыре раздела, содержащих 200 афоризмов (или *сутр*), разделенных так: 51, 55, 56 и 38. Существуют небольшие расхождения в количестве *сутр*. Многие издания содержат 195 кратких формул. Автор этой книги принял систему, преподанную его компетентными учителями: они считали, что первоначально было двести афоризмов.

В первой главе рассматриваются природа и цели *самадхи*. Во второй речь идет о *крийя-йоге* и разъясняются средства достижения *самадхи*. В третьей главе дается обзор сверхъестественных сил, которых можно достичь посредством практики йоги и *самадхи*. В четвертой проводится психологический анализ и выясняется природа освобождения посредством *самадхи*.

Психология йоги

Согласно йоге, первым продуктом *пракрити* является *читта*.

Соответственно преобладающим космическим силам *(гунам)* возникают ее различные модификации. Вследствие тонкости *читты гуны* влияют через нее на чувства и тело. *Читта* состоит из бессознательной *пракрити*, но, отразив свет *Пуруши*, становится проявленным центром сознания.

Благодаря своей супраэлектронной, танматрической силе, *читта* трансформируется во внешние объекты подобно тому, как телевизор показывает нам электронные изображения форм внешних объектов. Внутри телевизора нет внешних объектов и они не наложены на экран. Эти изображения являются модификациями электронных потоков, которые проецируются на телеэкран и вызывают его свечение.

Как трансформации электронных потоков нельзя увидеть без этой световой проекции, так и для восприятия трансформаций *читты* не-

обходим свет *Пуруши*. Трансформация *читты* в объекты и отражение *Пуруши* в этих модификациях ведет к исчерпывающему представлению о внешних объектах. Такое прямое познание объектов называется опытом. Свет сознания *Пуруши*, отраженный в *читте*, создает впечатление, будто именно *читта* является тем субъектом, который получает опыт.

Согласно системе «санкхья-йога», *пракрити* подобна актрисе, которая играет свою роль на сцене *читты*, а *Пуруша* внимательно наблюдает за каждым ее движением.

Есть два класса *читты*: космическая и индивидуальная. Космическая *читта*, подобно эфиру *(акаше)*, пронизывает всё. Индивидуальных *читт* столько, сколько отдельных живых существ. У каждого живого организма есть связанная с ним *читта*. Космическая *читта* является причиной, а индивидуальная *читта* — следствием. Таким образом, они связаны друг с другом. Гармония этих двух *читт* в человеке приносит ему мир, счастье и божественность.

ОЧИЩЕНИЕ ЧИТТЫ ВЕДЕТ К СВЕРХСОЗНАНИЮ

Читта, субстанция разума, расширяется и сжимается в соответствии с положительной и отрицательной *кармой* индивидуума. Если она расширилась, в ней будет отражаться больше света *Пуруши*, а если сузилась — меньше. Это приводит соответственно к знанию или к неведению. Когда кто-либо совершает чрезвычайно недостойные деяния, его *читта* опускается ниже уровня человеческого существования. Поэтому в следующей жизни эта *читта* окажется в теле животного и в ней будет отражаться еще меньше света *Пуруши*.

Когда *читта* очищена посредством концентрации, созерцания и медитации, она поднимается выше уровня человеческого существования и улавливает более высокие отражения *Пуруши*. Такое состояние называется сверхъестественным, паранормальным и божественным. Счастье и несчастье, знание и неведение, ощущение бытия и небытия, жизнь и смерть — всё зависит от расширения и сужения сознания, вызванного расширением или сжатием *читты*.

Читта играет очень важную роль в жизни и обретении знания. Целью практики йоги является соединение индивидуальной *читты* с космической *читтой*, абсолютное ее очищение, позволяющее отражать Абсолютного *Пурушу*.

Когда йог посредством деятельной энергии *(раджаса)* преодолевает в *читте* инертную силу *(тамас)*, тогда проявляется истинная природа *читты* — саттвичная. Такая *читта* вновь обретает свой изначальный статус всепроникающей космической *читты*. Когда восстанавливается истинное положение *читты*, ее вездесущесть и всемогущество, отражение света *Пуруши* становится космическим и полным и йог приобретает всезнание. Когда *читта* становится абсолютно чистой, она просветляется абсолютным светом *Пуруши*, что ведет к *нирване*.

В *санкхья-йоге* индивидуальное «я» *(дживатман)* рассматривается как связанное с *читтой* отражение *Пуруши*, которое включает в себя чувства, тонкое и грубое тела. «Я» по своей природе является Чистым Сознанием, свободным от ограничений тела, чувств и ума; однако в обусловленном состоянии из-за неведения оно путает себя с *читтой*.

Таким образом, «я» познает внешние объекты посредством модификаций *читты*, которые соответствуют формам познаваемых объектов. *Читта* по своей сущности бессознательна, однако, благодаря близости к *Пуруше*, она кажется сознательной и разумной.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ЧИТТА ПОСТОЯННО МЕНЯЕТСЯ

Индивидуальная *читта* постоянно меняется и проходит через такие разные стадии жизни, как рождение, юность, зрелость, старость, смерть, счастье и несчастье, и т. д. Из-за своего отражения в изменяющихся состояниях *читты*, «Я» кажется подверженным изменению и прохождению через различные состояния относительной жизни. Это похоже на то, как Луна или Солнце кажутся движущимися, если смотреть на их отражение в движущемся зеркале. На самом деле «Я» не подвержено никаким изменениям.

У ЧИТТЫ БЕСЧИСЛЕННЫЕ ФОРМЫ

Есть бесчисленное количество форм и разновидностей *вритти* (модификаций *читты*), однако все они могут быть разделены на пять групп (которые в свою очередь делятся на множество подклассов):

1. *Прамана* — достоверное познание, порожденное восприятием, логическим выводом и устным свидетельством авторитетного лица (учителя, гуру).

2. *Випарьяя* — ошибочное познание объектов, видение их не такими, какие они есть; сомнения и неопределенность.

3. *Викалпа* — чисто словесная идея, вызванная словами, за которыми не стоят реальные объекты (например, «рога лошади»).

4. *Нидра* (сон) — модификация *читты*, в которой (из-за преобладания в ней *тамаса*) прерывается состояние бодрствования. *Нидра* делится на два класса: сон со сновидениями и глубокий сон.

Из-за преобладания *тамаса* модификации *читты* не могут ясно отражать свет *Пуруши*, хотя свет *Пуруши* всегда присутствует. Проснувшись утром, человек говорит: «Я крепко спал» или «Я ничего не чувствовал». Такие воспоминания о том, что имело место во время глубокого сна, свидетельствуют о присутствии постоянно бодрствующего *Пуруши*, который проходит через состояние глубокого сна *читты* — и не затрагивается им. Действительно, чтобы получить это знание о состоянии глубокого сна, необходимо присутствие того, кто его получает.

5. *Смрити* (память) — припоминание опыта и воспроизведение прошлых событий без какого-либо изменения или искажения.

Вритти познания (трансформации *читты*) бывают двух видов:

1) репрезентативные (воспроизведенные), в которых для анализа предоставляется прошлый опыт;

2) презентативные (представленные), в которых для анализа предоставляются объекты.

Все познавательные модификации *читты* можно включить в перечисленные пять классов. Сначала *читта* трансформируется в одну из пяти *вритти* познания. «Я» отражается в ней и воспринимает ее как модификацию самого себя. Модификации *читты* проходят через различные жизненные перемены, и «Я» считает себя субъектом этих изменений (рождения, роста, старости и смерти). Образно говорят, что *Пуруша* модифицируется вместе с этими трансформациями, на самом же деле *Пуруша* остается неизменной Реальностью. Трансформация касается только *читты*, которая получает опыт, познает, проходит через сон и бодрствование, испытывает наслаждения и страдания и т. д. Кажется, что в этих процессах участвует «Я», и кажется это потому, что оно отражается в *читте*, которая находится перед ним, как зеркало — перед Солнцем.

ЧИТТЕ СВОЙСТВЕННЫ ПЯТЬ НЕДОСТАТКОВ

Получается, что «Я» тождественно со следующими пятью *клешами* — недостатками *читты*:

1. *Авидья* — ошибочное знание, из-за которого человек представляет невечное вечным, «не-Я» воспринимает как «Я», неприятное считает приятным, нечистое — чистым.
2. *Асмита* — отождествление отражения «Я» с *читтой*. *Пуруша* — субъект, а *читта* — инструмент для восприятия объектов, но из-за неведения *Пуруша* отождествляет себя с *читтой*.
3. *Рага* — страстная любовь и привязанность к приятному, к средствам достижения чувственных наслаждений.
4. *Двеша* — ненависть и отвращение к боли и ее причинам.
5. *Абхинивеша* — присущие всем созданиям инстинктивное стремление к жизни и страх перед физической смертью.

Обусловленность «Я» — это результат его отождествления с *вритти* (трансформациями) *читты*. Пока в *читте* присутствуют изменения и модификации, «Я» отражается в них. Из-за отсутствия знания различий между *Пурушей* и *пракрити* «Я» отождествляется с модификациями *читты*. В результате «Я» чувствует наслаждение или боль (в зависимости от модификаций *читты*), которые оно соответственно любит или ненавидит. Это называется обусловленностью «Я».

ЙОГИЧЕСКАЯ ДИСЦИПЛИНА ПОЗВОЛЯЕТ КОНТРОЛИРОВАТЬ ТРАНСФОРМАЦИЮ ЧИТТЫ

Тот, кто хочет достичь освобождения, должен следовать дисциплине йоги, позволяющей обуздать волны и трансформации *читты*. Когда индивидуальная *читта* достигает состояния полного покоя, она переходит в космическую *читту* и «Я» постигает свое отличие от индивидуальной *читты*.

В процессе трансформации *читта* подвергается модификациям и принимает формы объектов, представленных ей, но она не способна воспринимать, так как бессознательна по природе. Только действующее на нее отражение света *Пуруши* дает ей возможность воспринимать то, что представлено ей и что она порождает. В процессе познания на *читту* влияет как объект, так и субъект. Хотя *читта* все время

изменяется, наше знание неизменно, так как неизменен *Пуруша*, реальный Познающий.

Пуруша по своей истинной природе есть сокровенное «Я», красота, любовь, разум, сознание, вечность. Он присутствует везде, в каждой точке Вселенной, от самого грубого объекта до самого тонкого, во всех формах бытия. Положительное и отрицательное, свет и тьма, добро и зло воспринимаются и познаются сознательным *Пурушей* и благодаря ему, но само это Сознание никогда не оскверняется тем, что оно освещает (как чистый солнечный свет, падающий на грязь, ничуть не загрязняется ею).

Сознательный и Реальный *Пуруша* никогда не загрязняется плохими мыслями и неблаговидными поступками человека; все эти мысли, ощущения, образы, поступки, ад и небеса, рождение и смерть, материальное процветание и бедность, страдание и наслаждение, идеи и образы, вожделение и желание, жадность и привязанность принадлежат *читте*. *Пуруша* лишь свидетель, наблюдающий за деятельностью *читты*. Когда *читта* трансформируется (уподобляясь представленному объекту восприятия), то кажется, что на *Пурушу* действуют разные обстоятельства. Когда во время медитации *читта* успокаивается, *Пуруша* пребывает в своей форме истинного «Я».

Таким образом, чтобы постичь *Пурушу*, необходимо повернуть *читту* в сторону «Я». Тогда она сможет принять форму «Я». Акт медитации состоит в том, чтобы мыслить о «Я» серьезно и глубоко[36], чтобы трансформировать *читту* в *Пурушу* и получить в *читте* ясное отражение «Я». Когда внимание сконцентрировано на Вечном Сознании «Я», оно раскрывает человеку всё: от самого грубого до самого тонкого. Разумный свет Сознающего *Пуруши*, которым озаряется всякое существование, сам остается неизменным. Эта суверенная сознательная энергия *Пуруши* являет несравненную красоту, величие, любовь и возвышенность.

Йога охватывает практические аспекты всех разделов философии, их методы наблюдения и экспериментирования. Теория и вся философия йоги создается на основе проведенных экспериментов. В йоге основной упор делается на преодолении (посредством психологического

36 См. 1:17. — *Прим. ред.*

анализа и синтеза) низшей природы ума. Этим путем йог ведет *читту* от поверхностных слоев к глубочайшему уровню, внутреннему духу.

Для целей йогической практики под *читтой* здесь можно подразумевать внимание[37]. Всякое внимание обладает сознательной проницательностью и познавательной энергией *саттвы*, энергичной активностью *раджаса*, незнанием реальности и инерцией *тамаса*. Концентрация есть сила *читты* (внимания). Нет внимания, лишенного силы концентрации.

ПЯТЬ СОСТОЯНИЙ ВНИМАНИЯ (ЧИТТЫ)

Есть пять состояний *читты* (внимания):

1. *Кшипта* — беспокойное состояние, в котором присутствует энергичное движение *раджаса* в направлении материального процветания и наслаждения, так что ум мечется между объектами желаний. Такое внимание, безостановочно скачущее от одного объекта к другому, и такая концентрация (то на одном, то на другом) делает самоанализ и медитацию невозможными.
2. *Мудха* — тупое, подавленное состояние, когда в уме преобладает *тамас* (сила инерции). Такой человек не хочет ничего делать, он вялый, апатичный, сонный.
3. *Викшипта* — рассеянное состояние, в котором *читта* неустойчива вследствие ментальных расстройств, органических дефектов и различных жизненных неприятностей.

Ясно, что в этих трех состояниях ум стремится к приятному и избегает неприятного. Данные три состояния ума не годятся для медитации, так как каждое из них отягощено бременем материальных забот и проблем.

4. *Экагра* — состояние, в котором присутствует единое намерение, направленное на один объект; в этом состоянии доминирует *саттва*.

Активная энергия *раджаса* преодолевает инерцию *тамаса* и течет по направлению к *саттве*. Это делает внимание способным к длительному

37 *Читта* (субстанция разума, психика) многогранна. Одной из ее сторон является внимание. — *Прим. ред.*

сосредоточению. Сила внимания становится очень тонкой и проницательной. Это концентрированное внимание.

5. *Нируддха* — супраэлектронная *читта*. В этом состоянии *читта* абсолютно очищена. Поток материальных изменений остановлен, а поток безупречного сознания становится непрерывным и постоянным, подобным мощному электрическому току. Здесь в *читте* отсутствуют все трансформации, кроме духовных.

Концентрация — общая характеристика *читты* во всех пяти состояниях. Без концентрации нельзя испытать ни одно из этих состояний. Даже подавленность есть не что иное, как чрезмерная концентрация сознания на разрушительных и нежелательных элементах. Самая интенсивная форма концентрации *читты* проявляется в *самадхи*.

Каждая трансформация *читты* оставляет за собой след — потенциальную тенденцию, которая, согласно ассоциации и благоприятному случаю, сходным тенденциям и условиям, может проявиться как сознательное состояние. Йог не только подавляет дурные тенденции; он разбирается в них и полностью сжигает их. Иначе они могут снова пустить ростки — если он отложит на потом их полное уничтожение. Когда *читта* свободна от всех модификаций, связанных с негативностью или невежеством, она становится уравновешенной и может принимать форму любого представленного ей объекта. Все процессы познания, познающий и познаваемое, так же как и акт познания, суть не что иное, как трансформации *читты*. Когда *читта* уравновешена, она принимает форму объекта и становится такой, каким он является сам по себе.

МЕДИТИРУЮЩИЙ ДОЛЖЕН ОЦЕНИВАТЬ ЖЕЛАНИЯ

Желания, подавленные социальными, моральными или государственными законами, обязательно снова пустят побеги и станут гигантскими деревьями дурной природы. Поэтому следует надлежащим образом разобраться в них и в их далеко идущих последствиях.

Нет ни одного желания, осуществление которого не влекло бы за собой наряду с приобретением и какие-то потери. Ученик, исследующий желание, должен проанализировать, что он приобретет и что потеряет. Если потери больше приобретения, тогда желание следует решительно выкорчевывать из ума. Невозможно оценить приобретения и потери без наличия света «Я». Чтобы точно узнать, что приобретается,

а что теряется, человек должен постоянно практиковать медитацию, которая приносит свет *Пуруши*.

Стремление к самосохранению и самовоспроизведению трудно подавить или контролировать. Другие желания можно подавить или отбросить. Нужно отказываться не от желания, а только от его неправильного понимания и неправильного осуществления. Желание как таковое есть сила, которая словно река течет по тому или другому руслу. Желание нельзя уничтожить, но можно сублимировать и направить по иному руслу для достижения более высоких целей. Поэтому понимание и интерпретация в свете *Пуруши* — самые важные аспекты желания. Каждому желанию свойственен некий психический механизм. Если мы пытаемся подавить все желания, то в действительности мы пытаемся подавить энергию ума. Такое подавление приводит к разным физическим и психическим расстройствам.

Но если понять смысл желаний и сублимировать их энергию, они приведут к освобождению от всякого страдания. Например, если интерпретировать согласно *санкхья-йоге* инстинкт самосохранения и самовоспроизведения, то мы поймем, что где-то внутри нас есть желание сохранить и проявить себя.

Стремление к самовоспроизведению и самосохранению присуще всем существам. Если человек хочет с их помощью сохранить свое отдельное маленькое «я», то это будет победой самолюбия. Такое ложное понимание этих желаний является причиной насилия и войн. Подобное мнение о «я» ошибочно; «я» никогда не ограничивается пространством и временем. Никакая интерпретация, отличная от реальной, не принесет уму удовлетворения.

ЙОГА ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАНИЯ

Психология *санкхья-йоги* использует количественные оценки экспериментальных результатов, а также качественные наблюдения. Она ведет человеческое сознание от эмпирического экспериментирования к трансцендентной реальности. Подобно всем другим системам индийской философии, йога имеет своей целью освобождение, но, в отличие от них, она предоставляет человеку практические методы развития ума. В системе йоги тренировка ума и психологические исследования являются обязательными и необходимыми. Йога дает индивиду возмож-

ность руководствоваться тщательно разработанной конкретной схемой тренировки.

Санкхья-йога считает, что для истинного познания *Пуруши* и *пракрити* необходимо преодолеть пять трансформаций *читты*. Для обретения эмпирического опыта необходимо посредничество чувств. Поэтому мы никогда не видим вещи такими, какие они есть; мы видим их такими, какими их представляют нам чувства. Чтобы познать подлинную природу объекта, человек должен полностью очистить чувства и *читту*. Ситуацию, в которой *Пуруша* видит не посредством *читты* и чувств, а с помощью своего собственного света, *санкхья-йога* называет интуитивным восприятием. Сон без сновидений — это состояние, в котором *читта* временно погрузилась в *пракрити*. Такое состояние безмыслия называется *пракритилайей*. В *самадхи читта* поглощается *Пурушей* и трансформируется в него. В этом состоянии она не воспринимает ничего, кроме чистого сознания. Это высшее состояние безмыслия.

Бодрствование относится к двойственной деятельности сознательных и бессознательных элементов. Поэтому в нем есть разделение между «я» и «не-я». Глубокий сон — это недвойственное состояние; в нем царствует *пракрити*, она преобладает над *Пурушей*. И *Пуруша*, и *пракрити* трансцендентны. *Читта* подобна реке, которая может течь в двух направлениях. Когда она течет к *Пуруше*, к Познанию, *Атману, Брахману*, индивид обретает освобождение. Когда *читта* течет к чувственным наслаждениям, она увлекает человека в глубины материи, в результате чего он все сильнее порабощается ею. Чтобы такой человек смог повернуть поток *читты* и направить его в сторону свободы, йога предлагает восьмиступенчатую технику.

Восемь ступеней психологии йоги

Согласно психологии йоги, знание является результатом опыта. Оно зависит от практики. В этом правиле нет исключений. Есть только один способ, которым можно получить знание: посредством опыта. Переход от индукции к дедукции, от общего к частному и наоборот — таким образом опыт становится основой знания. Учителя йоги заявляют, что знание основано не только на опыте немногих мудрецов, живших прежде или живущих ныне; они утверждают, что никого нельзя назвать

действительно разумным, пока он не обрел знания посредством собственного опыта.

ЙОГИЧЕСКИЙ ОПЫТ ПОДДАЕТСЯ ПРОВЕРКЕ

Законы природы постоянны. Поэтому случившееся однажды обязательно случится снова, когда возникнут те же самые условия. Если в какой-либо области науки и искусства имел место какой-то опыт, следовательно, тот же опыт был возможен бесчисленное множество раз прежде и может повторяться в будущем с теми же результатами. Йога — наука, которая учит человека, как поставить эксперимент, позволяющий воспринять абсолютную природу *читты*.

В приобретении знания мы используем обобщения, которые зависят от наблюдения. Сначала мы наблюдаем факты, затем обобщаем, а потом делаем выводы, формулируем принципы и строим теории. Факты внешнего мира наблюдать сравнительно легко: у нас есть большой опыт в данной сфере и для этой цели были изобретены различные инструменты. Но наблюдать за *читтой*, за изменениями субстанции разума, за движениями эго и работой сверхсознания очень и очень непросто. Пока мы не обретем метод, а затем и способность наблюдения внутренних событий, мы не сможем получить ценный опыт. Истинная наука требует скрупулезных и критических наблюдений. Без надлежащего анализа и синтеза любая наука становится мифом. *Раджа-йога* обучает методам экспериментирования и наблюдения за внутренними состояниями.

НУЖНО АНАЛИЗИРОВАТЬ ЧИТТУ

Объектом йогического анализа является *читта*, первый продукт *Пуруши* и *пракрити*. Ее можно назвать подопытным кроликом экспериментальной психологии йоги. *Читта* представляет всё сознательное и бессознательное, так как является продуктом *Пуруши* и *пракрити*. Когда исследуется одно животное, исключаются из рассмотрения другие; когда анализируется одна часть природы, исключаются ее другие части. Но при анализе *читты* ситуация становится всеохватывающей — имеет ли человек дело с физикой или метафизикой, живыми существами или неживыми объектами. Поэтому в качестве объекта

анализа избирается *читта*. Как посредством наблюдения за пылинками в солнечном луче мы получаем сведения о природе, скорости и направлении света, так путем тщательного анализа и наблюдения за *читтой* мы обретаем знание о природе, способностях и свойствах *Пуруши*, Чистого Сознания.

Здесь инструментом познания является ум, а внимание — это его отточенное острие, которое разрезает завесу тайны, окутывающую *читту*. Когда сконцентрированная энергия внимания должным образом направляется на внутренний и внешний мир, она воспринимает *читту* и предоставляет наблюдателю факты. Так рассеянные лучи, будучи сфокусированными, освещают объекты очень ярким светом, который позволяет увидеть мельчайшие детали.

Каждый человек использует внимание как во внешнем мире, так и во внутреннем, однако психология йоги дает специальную технику наблюдения, требующую большой практики. С самого детства мы учимся уделять внимание внешним вещам, но не делаем этого по отношению к внутренним явлениям и феноменам. Поэтому большинство из нас почти утратили способность наблюдать за внутренним механизмом *читты*. Обучение тому, как обратить внимание внутрь, предотвратить его выход вовне, а затем сконцентрировать всю его силу на *читте*, чтобы познать истинную природу *Пуруши* и *пракрити*, — вот предмет йоги, приносящей знание и освобождение от всех несчастий и страданий.

В процессе исследования своей *читты* ученик обнаруживает некую энергию, некий принцип, вечный, чистый и совершенный. Познав это, человек уже никогда не будет страдающим и несчастным. Источником всех страданий является страх либо нужда. Когда человек на опыте познал, что он совершенен и вечен, никакие страх и нужда не коснутся его; тогда наступает полное блаженство.

Для приобретения такого опыта очень важна концентрация внимания на внутренних и внешних объектах. Сосредоточенность на *читте*, субстанции разума, раскроет ее потенциальное могущество. Мир является единым непрерывным потоком *пракрити* и *Пуруши*. Любое подразделение — внутреннее или внешнее, индивидуальное или универсальное — является не сущностным, а описательным, помогающим практическому пониманию.

Внешний мир является грубой формой внутреннего, а внутренний мир — тонкая форма внешнего. Тонкое всегда выступает как причина и то, что пронизывает; грубое является следствием и тем, что пронизано. Таким образом, внешний мир есть следствие, а внутренний — причина. Внешние и внутренние силы суть два аспекта единой Реальности. Тот, кто открыл эту единую Реальность, достигает уровня, с которого никогда не упадет; он видит, что вся природа пребывает в его власти.

Познав Единую Предельную Реальность, человек постигает все. Цель йогической практики — найти единство, которое лежит в основе множественности.

ЙОГА ПРИЗЫВАЕТ ИСКАТЬ ВЫСШУЮ РЕАЛЬНОСТЬ

Йога призывает человека отправиться на поиски высшей Реальности; отыскав ее, йог сможет управлять внутренней и внешней природой. *Йога* — не тайна и не черная магия; это последовательное, постоянное и систематическое изучение разума. Целью психологии должно быть исследование разума, однако мы видим, что многие разделы психологии изучают всё что угодно, кроме самого разума — центральной опоры, главного объекта, ради которого была создана психология как наука.

Психология йоги ведет исследователя от разума и анализа ментальных энергий внутреннего мира к материи и внешнему миру. В пределе раскрывается их единство как *Брахмана, Пуруши.*

КЛАССИФИКАЦИЯ ВНИМАНИЯ

Для практических целей внимание делится на три класса. Первые два — сознательные, а третий — бессознательный:

1) свидетель, судья, *(саттва)*;

2) агент, субъект *(раджас)*;

3) материя, объект *(тамас)*.

Деятельный агент внимания действует на объективную часть внимания. Действие и противодействие между субъектом и объектом беспристрастно оцениваются третьей стороной, непредвзятым и нейтральным свидетелем и судьей. Любой процесс приобретения опыта будет включать в себя эту троицу внимания. Чем глубже внимание

субъекта погружается в материю, тем сильнее он будет страдать; чем интенсивнее он стремится к состоянию беспристрастного свидетеля, тем больше счастья ему достанется.

По своей интенсивности стимулы и импульсы, которые действуют на *читту*, относятся к трем классам:

1) недостаточная стимуляция;

2) нормальная стимуляция;

3) избыточная стимуляция.

Все они приводят к различиям в опыте. Например, переедание, нормальное питание и голодание по-разному влияют на ощущения, восприятие и осознание.

ПСИХИЧЕСКИЙ ОПЫТ ДЕЛИТСЯ НА ВОСЕМЬ СТУПЕНЕЙ

Для получения всей суммы психического опыта[38] йог должен пройти восемь ступеней. Вот они:

1) *яма*;

2) *нияма*;

3) *асана*;

4) *пранаяма*;

5) *пратьяхара*;

6) *дхарана*;

7) *дхьяна*;

8) *самадхи*.

Первые пять суть внешние; последние три — внутренние.

Яма — это твердое намерение исследовать ментальную природу. Этому исследованию способствуют следующие решения, которые принимает йог:

а) решение не убивать и не причинять вреда живым существам;

б) решение всегда говорить правду и действовать согласно истине;

в) решение никогда не воровать и не мошенничать;

г) решение направлять все телесные и ментальные энергии к Реальности, прочь от материи и объектов чувств, обуздать сексуальные влечения, которые порабощают личность;

38 Что равнозначно достижению освобождения. — *Прим. ред.*

д) решение не принимать даров и не искать вознаграждения; освободиться от мыслей о личном накопительстве.

Яма есть твердая решимость вести жизнь в свете Истины.

Нияма — конкретная деятельность тела и ума, ведущая йога по направлению к Истине посредством следующих пяти методов:

а) очищение тела и ума;

б) удовлетворенность;

в) критическое исследование чувств;

г) изучение физики, метафизики и психологии;

д) размышление о единстве индивидуального и вселенского бытия; полная самоотдача.

Третья ступень, *асана*, — это особые физические, биологические, химические, биохимические упражнения, которые выполняются ради изучения Истины; они очищают ум и тело.

Четвертая ступень, *пранаяма*, — это управление энергией *(праной)*.

Пятая ступень, *пратьяхара*, подразумевает перемещение психической энергии с низшего плана и ее сублимацию для высших целей.

Шестая ступень есть *дхарана* — концентрация внимания на каком-либо конкретном объекте или идее с тем, чтобы придать уму устойчивость и сделать его абсолютно послушным.

Седьмая ступень называется *дхьяной*. Это непрерывная медитация и фиксация внимания на конкретном духовном объекте или идее.

Восьмая ступень, *самадхи*, — это поглощение ума объектом созерцания, полное слияние с ним.

ИСТИННОЙ КНИГОЙ ЯВЛЯЕТСЯ ВЫСШАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

Разум и материя, внутренняя и внешняя Вселенные подобны двум главам истинной книги — Высшей Реальности. Все остальные книги суть не что иное, как попытки поощрить нас к чтению этой единственно истинной книги. Тот, кто расходует драгоценное время жизни на чтение множества печатных книг, но не прикасается к истинной книге, подобен носильщику, который несет корзину с драгоценными манускриптами, но совершенно не знаком с их содержанием и смыслом. Для него эти рукописи — всего лишь ноша. Ему известен их вес, но не содержащееся в них знание. Истинной книгой является разум. Если человек способен читать эту книгу, ему нет необходимости читать что-либо еще. Беско-

нечную реальность невозможно ограничить рамками какого-то тома или текста.

Весь опыт и базирующееся на нем знание качественно и количественно являются проявлениями сознания. Сознание нельзя измерить как массу или расстояние в метрической системе мер, но его можно измерить качественно и количественно более высоким сознанием. Если бы сознание нельзя было измерять, то было бы невозможно отличить более низкие стадии опыта от высших.

Осознавая свое тело и объекты внешней Вселенной, мы делаем вывод об их существовании. Но имеются различные сферы нашего бытия и внешней Вселенной, которые мы совершенно не осознаем. Например, все химические и биологические процессы в нашем теле протекают на бессознательном уровне. Вне нашего восприятия находятся атомы, электроны, ядра и т. д. Мы осознаём процесс принятия пищи, но совершенно не осознаём, как эта пища становится нашим телом (кровью, плотью, костями и т. д.). Связь внутренних органов с умом также является бессознательной.

ЧИТТА ДЕЙСТВУЕТ НА ТРЕХ ПЛАНАХ

Функции, лежащие ниже уровня сознания, также выполняются *читтой*, низшим умом. Аналогично, есть более высокие планы, на которых тоже действует *читта*, которая связана с космическими силами. Таким образом, наша *читта* действует на трех планах:

1) сознательный план, являющийся субъективным и объективным;

2) бессознательный план, где еще нет такого подразделения;

3) сверхсознательный план, где уже нет такой двойственности.

Это означает, что мы знакомы с деятельностью *читты* не в полном объеме, а частично. Эго существует только на сознательном плане. Его нет на бессознательном или сверхсознательном уровнях. Когда сознание, движущая сила внимания, действует выше или ниже сознательного уровня, то никакого ощущения «я» нет, хотя *читта* непрерывно действует. Если сознание поднимается над сознательным уровнем, это состояние называется *самадхи*, состояние *Пуруши*. Когда оно опускается в подсознание, появляется *пракритилайя*; это происходит во время глубокого сна, комы и смерти; здесь царит неведение.

Когда человек погружается в глубокий сон, он входит в планы, расположенные ниже уровня сознания, и теряет ощущение эго. Когда человек просыпается, он чувствует себя хорошо физически и психически, но сон не приводит ни к каким изменениям в его личности. Человек, вышедший из сна, остается таким же, каким он был до того, как заснул.

А вот человек, вышедший из *самадхи*, уже совершенно не тот, что был прежде. Здесь в дополнение к хорошему физическому и психическому самочувствию происходит полная трансформация личности. В бессознательном состоянии вся совокупность знания остается потенциальной. В состоянии сверхсознания она проявляется полностью. Бессознательное состояние — это состояние *тамаса*, а сверхсознательное — состояние *саттвы*, просветления. Если бы глупец вошел в *самадхи*, он вышел бы из нее мудрецом. В смысле изменения личности человек выходит из бессознательного состояния таким же, каким вошел. Из сверхсознательного состояния человек выходит просветленным. Вся его личность изменяется. С чем связано это различие?

Бессознательное состояние — это деятельность *пракрити*; там она является единственной реальностью. Сверхсознательное состояние *самадхи* — это деятельность *Пуруши*. В *самадхи* Он является единственной Реальностью, Одним-без-другого. Следствием этих состояний выступают, соответственно, неведение и знание. Раз следствия различны, то и причины должны быть различны.

НУЖНО ПОНЯТЬ ВСЕ УРОВНИ СОЗНАНИЯ

Намеренный выход за пределы сознательного плана кажется невозможным, однако внимание равным образом связано и с бессознательным, и со сверхсознательным уровнями. Их не надо считать тремя раздельными уровнями. Они сосуществуют и перекрываются. Только поднявшись на сверхсознательный уровень, человек сможет разрешить проблемы жизни. Ответы на все вопросы — такие, как «Является ли жизнь вечной?», «Бессмертна ли душа?», «Есть Брахман или его нет?», «Есть ли Бог?», «Существует ли Высший Разум, руководящий Вселенной?» — все эти ответы лежат за пределами сознательной сферы. Логика может дать только знание, полученное путем умозаключений, а не прямое видение истины. Чтобы обрести последнее и преодолеть смерть,

нам надо исследовать сверхсознательный уровень. Чтобы достичь вечности, мы должны войти в *самадхи*, сверхсознательное состояние.

Всё, что есть великого и хорошего в человеческой природе, включая физические и метафизические теории, логические и этические принципы, пришло к нам из той сферы, которая лежит выше сознательного уровня. Тот, кто хочет непосредственно познать источник реальности, должен выйти за пределы человеческого сознания. Духовные учителя единодушно считают, что Истина приходит извне, но многие из них не могут ответить, что означает это «извне». Йога учит, что человеческий разум содержит в себе разные уровни бытия. Когда сознание йога выходит за границы обычного человеческого сознания, в сверхсознание, оно приносит прямое восприятие реальности, не зависящее от логических умозаключений.

Человек не задает вопросы о природе огня, если случайно сунул в него руку, — он знает! Бог не отделен даже от того ума, который действует на бессознательном уровне; Он как трансцендентен, так и имманентен. Познать ум и Бога (или себя и Бога) — это не два разных состояния реальности, хотя на первый взгляд эти утверждения выглядят различными.

В состоянии *самадхи* йогу открывается трансцендентальное знание, которое одинаково для всех времен и народов. Однако некоторые мистики и просветленные утверждают, что оно пришло к ним от Космического Разума, другие говорят, что они получили это знание от ангела или Бога. Нет ли здесь противоречия? Йога объясняет, что *читта*, субстанция разума, всегда обнаруживает знание именно в своей собственной природе, но, в зависимости от религии, убеждений и образования человека, источник знания выглядит по-разному.

СТУПЕНИ РАДЖА-ЙОГИ ВЕДУТ К САМАДХИ

Все восемь ступеней *раджа-йоги* имеют своей целью достижение человеком сверхсознательного состояния. Единственным учителем на этом пути является *самадхи*, которое приводит йога к прямому контакту с *Брахманом, Пурушей*, Высшим «Я». Непосредственный опыт — единственный учитель. Только осознав свое «Я», человек обретает просветление. Нельзя получить прямое восприятие истины путем дискуссий и обсуждения чужого опыта. Есть такая пословица: «Собака, пере-

бежавшая через хлопковое поле, не выходит оттуда одетой в костюм». Мы сами должны войти в сверхсознательное состояние. Чужой опыт, несомненно, полезен, так как он укрепляет нашу уверенность в себе, побуждает практиковать йогу, но этот опыт не способен проявить в нас Истину. Поэтому каждый из нас должен пройти путь личной практики.

Чтобы достичь сверхсознательного состояния, нам необходимо должным образом практиковать *дхарану, дхьяну, самадхи* (концентрацию, внушение, прямое восприятие) и пять других ступеней *раджа-йоги*. Когда ум обретает способность удерживаться на определенном внутреннем или внешнем объекте, непрерывный ток концентрации устремляется к точке медитации подобно электрическому току. Такое состояние называется *дхьяной*, непрерывным внушением[39]. После продолжительной практики объект медитации становится собственной природой человека. Это состояние называется *самадхи*. Это непосредственное восприятие Реальности.

Начинающему ученику обычно кажется, что *дхарана, дхьяна* и *самадхи* — различные процессы, но благодаря длительной практике они начинают действовать одновременно. Это называется *саньямой*. Йог вначале концентрирует свое внимание на объекте, чтобы установить контроль над умом, затем путем непрерывного внушения фокусируется на этом объекте и, наконец, благодаря непрерывной сосредоточенности, осознает Истину внушения[40]. Это пример *дхараны, дхьяны* и *самадхи*; если йог выполняет их одновременно, тогда это *саньяма*[41].

Сверхсознательное состояние *(самадхи)* есть наивысшее состояние бытия. Животные довольствуются удовлетворением своих инстинктивных импульсов. Философы испытывают интеллектуальное наслаждение от своих логических и рациональных исследований истины. Йоги обретают счастье во время духовной концентрации, в сверхсознательном состоянии; они наслаждаются прямым восприятием Реальности.

---

39 О природе и сути внушения см. книгу Рамамурти С. Мишры «Основания йоги» (Киев: «София», 2000), главы 2 и 14. — *Прим. ред.*

40 Т. е. отождествляется с объектом — и непосредственно познаёт его реальную природу. — *Прим. ред.*

41 Более подробные объяснения см. ниже: ч. 1, гл. 2, параграфы «Практика самадхи ведет к космическому сознанию» и «Самодисциплина — основа йоги»; параграф «Механизм ментальной деятельности» (в конце третьей главы «Йога-сутр» Патанджали), а также 1:17 и 3:2-8. — *Прим. ред.*

Тот, кто пребывает в *самадхи*, является богом среди людей. Для человека, находящегося в состоянии сверхсознания, мир становится прекрасным и превращается в единый поток жизни, истины и блаженства.

ДЛЯ ЭМПИРИЧЕСКОГО ПОЗНАНИЯ НУЖНЫ СТИМУЛЫ И РЕАКЦИИ

Эмпирическое познание для своего осуществления нуждается в трех факторах:

1) объект;

2) стимулы и импульсы от объекта;

3) реакция чувств и ума.

Предположим, что мы слышим звук. Во-первых, здесь есть объект — внешний звук (звуковая вибрация). Во-вторых, присутствуют стимулы и импульсы, которые передаются от внешней звуковой вибрации посредством нервов в поле психики. Третьим является действие стимулов и импульсов на ум, который реагирует в соответствии с полученными стимулами. Эти воздействия и реакция порождают вспышку знания о том объекте, который был внешней причиной упомянутых изменений. При этом звук (вибрация), средство (энергия) и понимание следуют одно за другим с невероятной скоростью.

В каждом акте эмпирического познания эти три разных процесса протекают так быстро, что их раздельное восприятие кажется невозможным. То, что мы называем внешним объектом, является результатом комбинации этих процессов. На эмпирическом уровне человек не может воспринять их раздельно и видит только их совместный эффект, который называется внешним объектом.

Таким же образом следует рассматривать все другие виды восприятия посредством чувств. Каждый акт восприятия включает в себя эти три процесса, и йога предоставляет схему их раздельного постижения. Если человек сможет воспринять их по отдельности, он выйдет за пределы вербального уровня и сможет понимать даже намерения животных.

МЕДИТАЦИЯ НА ЗВУКОВОЙ ПОТОК

Медитация начинается с концентрации внимания на *Пранаве* (слоге *Ом*). В этой медитации звуковой поток[42] выступает как проявление в

космических силах Всевышнего, *Брахмана, Пуруши*, и потому становится истинным учителем йога. Сначала ученик должен вслушиваться в грубые формы звукового потока, который подобен звону колокола в голове (особенно в ее правой части). Позже звуковой поток стабилизируется. Он становится устойчивым и начинает звучать в голове, создавая вибрации разного тона и интенсивности (в зависимости от концентрации внимания) во всех центрах головы. Эта вечная музыка расширяется и занимает все пространство, а позже — весь космос. В конечном итоге медитирующий ощущает Вселенную как единую непрерывную и однородную вибрацию Всевышнего. Есть бесчисленные разновидности звукового потока. Такой медитации следует обучиться у опытного наставника.

Этот звуковой поток пребывает в каждом. Но только немногие люди обращают на него внимание, большинство же глухи к нему. Слушая эту вечную музыку, ум поглощается ею. Вместе с трансформацией ума в сверхсознательном состоянии, *самадхи*, исчезает и зависящая от ума двойственность.

ЙОГ ОБРЕТАЕТ ВСЕЗНАНИЕ

Когда йог достиг ощущения единства всех внешних и внутренних феноменов, ощутил внутри себя всё внешнее и внутреннее, он обретает единство во множественности. Увидев внутри себя всё, что существует внутри и снаружи, он становится способным контролировать все мыслеволны (как свои, так и чужие) — даже до того, как они преобразовались в конкретные образы и желания. В этом состоянии йог обретает всезнание.

Прежде чем йог достигнет вселенского состояния, в нем проявляются разные паранормальные способности, но он не должен поддаваться искушению ни одной из них, иначе его дальнейший прогресс будет затруднен и даже невозможен. Если йог достаточно мудр и силен, чтобы преодолеть все искушения сверхъестественных сил, он достигнет абсолютного света *Брахмана*, изначального и вечного источника *пракрити* и *Пуруши*. Он сможет созерцать безграничное великолепие сияющего «Я» и достигнет освобождения. Он поймет, что его бытие содержит в

42 Вселенский звуковой поток жизни и сознания *(нада)*. — *Прим. ред.*

себе все проявления Вселенной, а Вселенная вмещает в себя всё его существование, сущность знания, бессмертие и вездесущесть.

САМАДХИ ВЕДЕТ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Состояние *самадхи* доступно всем живым существам — от низшего животного до возвышенного святого. Со временем к этому состоянию придет каждый. *Самадхи* ведет человека к окончательному освобождению, единству с *Брахманом*, которое называется высшим *асампраджнята самадхи*. Каждый шаг на этом пути должен быть тщательно выверен, приведен в соответствие с требованиями йоги и научно организован. Следуя по нему под руководством опытного учителя, человек безусловно достигнет *нирваны*, в которой все страдания прекращаются и которая есть океан Вечного Бытия, Вечного Сознания, Вечного Мира и Блаженства.

Психоанализ и самоанализ

Бывает ли самоанализ без психоанализа и психоанализ без самоанализа? Под «психоанализом» и «самоанализом» мы имеем в виду не то узкое значение, в котором используются данные термины сегодня, а буквальный смысл этих слов[43]. Психоанализ невозможен без анализа «Я». Так мы приходим к двум основополагающим терминам — «психэ» (душа) и «Сам» («Самость»), «Я»[44]. Между душой и «Я» нет существенной дихотомии. Разница состоит не в сущностном различии, а в степени. Подлинный психоанализ является краеугольным камнем самоанализа.

Психология и психоанализ должны изучать душу, но в наши дни они весьма далеки от своего истинного предназначения. Современная психология и психоанализ исследуют и анализируют всё что угодно, кроме «психэ», души.

Наша цель не в том, чтобы описать современный психоанализ и не в сравнительном изучении его в связи с психологическим самоанализом йоги. Мы хотим с общих позиций показать, что теорию и доктрину,

43 Слово «психоанализ» буквально означает анализ «психэ», души. Самоанализ, Self-analysis, — это анализ Самости, «Я». — *Прим. ред.*

44 Self, «Самость» — это Одно-без-другого, т. е. Высшее «Я», *Пуруша, Брахман*. — *Прим. ред.*

основанную на изучении аномальных проявлений, нельзя механически применять к нормальному состоянию.

Психоанализ углубил наше понимание социальных процессов больше, чем какое-либо другое интеллектуальное движение последних десятилетий. Человеческий разум усвоил новый способ мышления; возник новый взгляд на историю, религию, социальную эволюцию, литературу, философию, политику и другие науки.

ПСИХОАНАЛИЗ НЕ МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ ЦЕЛОСТНОСТЬ РАЗУМА

Однако разум настолько сложен, что его нельзя объяснить посредством психоанализа, использующего химический, биохимический, биологический, терапевтический и социологический подходы. Не то чтобы они никуда не годились, но в дополнение к ним психоанализ должен подняться до стадии самоанализа. Даже так называемая глубинная психология и парапсихология с точки зрения психологии йоги недостаточно глубоки, чтобы принести человеку освобождение. Устранение посредством психоанализа возникших в детстве комплексов может позволить человеку решать многие проблемы жизни, но он все равно остается очень далек от реальности своего «я». Он будет по-прежнему ощущать себя смертным и материальным существом. Целью психоанализа не является духовное освобождение от цепи относительного существования.

В *санкхья-йоге* истинный учитель описывается как *Пуруша-вишеша* — «определяющее "Я"». Когда душа соединяется с этим Высшим «Я», оно просвещает душу — и устраняет все напряжения, страхи и стрессы; ведет ее к свету.

Ни психоанализ, ни самоанализ не следует суживать до окостеневших доктрин. Анализ должен быть свободен от догм и опираться на всестороннюю теорию человеческой мотивации.

ПСИХОЛОГИЯ НЕ МОЖЕТ ОБЪЯСНИТЬ МНОГИЕ АСПЕКТЫ РАЗУМА

Какова предельная природа разума и материи? В философии и психологии обсуждение этого вопроса неизбежно. Попытка Зигмунда Фрейда построить науку исключительно на концепции психической энергии похвальна. Однако в современной психологии по-прежнему

отсутствует знание соотношений ума и тела, проблем обучения и многих других факторов жизни. Несомненно, призыв «Познай себя» стал понятен современной науке лучше, чем когда-либо прежде, но само познание все еще не достигнуто.

Современные психологические теории, рассматривающие подсознательное, ид, эго, супер-эго, по сути излагают один из разделов учения йоги с использованием западной терминологии. Психоаналитический подход должен быть универсальным, а не тем частичным, материалистическим и натуралистическим, каким он является в настоящее время. Возможно, в будущем благодаря развитию биологических наук ценный психоаналитический материал станет частью глобального знания.

Как в материалистическом западном психоанализе, так и в духовно-психологическом анализе йоги общим фактором, центральным основанием является разум, «психэ». В этом смысле они оба кажутся крайними точками анализа, в котором психоанализ символизирует материю, а психологический анализ йоги олицетворяет дух. Два аспекта одного феномена не являются существенно различными или отдельными вещами; они суть два проявления единой реальности. Если психоанализ обретет полноту, он трансформируется в йогический самоанализ.

«Я» НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ТЕЛОМ

Когда говорят «Я есть тело», то это утверждение не является абсолютно ложным: оно неполное. Оно дает только частичный ответ, так как помимо тела в «я» входит еще нечто. Когда психоаналитик объясняет сновидения, ощущения, эмоции, картинки, межличностные отношения и т. д., его объяснения не являются абсолютно ошибочными; его выводы и интерпретации — материалистические и частичные. Действительно, за всеми феноменами находится высшая Реальность; психоаналитик не подозревает о ее существовании, и поэтому исследует только внешние, видимые, материальные проявления.

Несмотря на то что современный психоанализ занимается физическими явлениями, а психологический анализ йоги — ментальными и супраментальными, у них один центр, одна основа — «я».

ЦЕЛЬ ПСИХОАНАЛИЗА — СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

Конечная цель современного психоанализа — успешное приспособление к социальной жизни — является точкой, с которой йога начинает свой путь. Целью самоанализа в йоге является не одно лишь социальное приспособление, а адаптация к универсальным творческим силам.

Психологический анализ йоги различает три состояния субстанции разума *(читты)*:

1) сознательное (бодрствование);

2) бессознательное, подсознательное (сон со сновидениями и глубокий сон);

3) сверхсознательное *(самадхи)*.

Это описание условно, оно зависит от преобладания одного состояния над другим. Состояния переходят друг в друга и перекрываются. Бодрствование не является абсолютным бодрствованием, так как если бы оно было таковым, то мы знали бы всю совокупность нашего жизненного опыта. Конечно, в этом состоянии мы знаем себя лучше, чем в глубоком или поверхностном сне. Но с точки зрения универсального знания мы знаем весьма мало. Все эти состояния взаимосвязаны и каждое уникально в своей собственной сфере. Каждое состояние влияет на другие. То, что мы сейчас испытываем, позже становится частью подсознательного или бессознательного. Благодаря силе памяти мы можем вновь вызвать его из подсознательного. Таким образом, бессознательное или подсознательное не являются абсолютно независимыми.

В человеческой жизни бессознательное играет определяющую роль. Сознательное состояние — это тонкая структура, зависящая от глубинных стремлений, желаний и побуждений, коренящихся в подсознательном. Сознательное состояние не является абсолютно независимым; в нем человек обладает определенными (ограниченными) возможностями осуществлять свои цели. Так, действия человека не могут вступать в противоречие с теми поступками, которые он совершал в прошлом (и которые запечатлены в бессознательном). Бессознательное изучается в йоге.

ЦЕЛЬ ЙОГИ — ГАРМОНИЯ СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

Йога предлагает обширную программу тренировки, позволяющую познать бессознательное, разрешить гнездящиеся в нем проблемы и

преобразить его, разрядить его разрушительную силу, действующую во вред нормальной личности. До тех пор пока не произойдут такие изменения, изучающий йогу не сможет прогрессировать. Существенная часть самоанализа посвящена исследованию бессознательного, реорганизации сознательного и гармонизации их в сверхсознательном состоянии; тогда как психоанализ занят только исследованием бессознательного и реорганизацией сознательного состояния.

В современной психологии и йоге используются одинаковые термины: «бессознательное», «подсознательное» и «сознательное», но они наполнены совершенно различным содержанием. «Бессознательное» и «подсознательное» йоги состоит из вечной субстанции разума, в которой хранятся *кармы* бесчисленных рождений в виде *кармашайи, випака-шаджи*. Современной психологии неизвестны идеи вечности разума, возрождения и реинкарнации. В йоге сознательный ум является представителем бессознательного ума, вечного спутника человеческой жизни. В современной психологии такое понимание отсутствует.

Сверхсознание в йоге есть Космическое Сознание, в котором проявляется, поддерживается и разрушается Вселенная. Еще до Фрейда на Западе некоторые психологи и философы выдвигали концепцию бессознательного, но никто из них не сделал ее основой психологии. Введя концепцию бессознательного ума, родственную (в какой-то степени) представлениям йоги, Фрейд отошел от традиций западной мысли.

Содержимое сознательного ума — преходящее и меняющееся; оно подобно пламени, которое можно отклонить дуновением в любую сторону. *Санкхья-йога* трактует сознательную часть субстанции разума как шестое чувство, имеющее адаптивную (приспособительную) и ассимилятивную (усваивающую) функции. Это относительное сознание — отнюдь не вся субстанция разума. Оно — только свойство, качество ментальной жизни, которая в своей целостности содержит все прошлые опыты индивидуума и которая является лишь частью космического бытия.

«Сознательная жизнь» и «жизнь сознания» — не одно и то же. Жизнь сознания имеет место и там, где нет психической осознанности: например, в глубоком сне, коматозных состояниях и т. п. Термины «жизнь сознания» и «сознательная жизнь» используются как взаимозаменяемые, но читатель должен узнать о различиях между ними. Сознательное состояние является свойством и проявлением жизни сознания.

Оно простирается от бессознательного до сверхсознательного и соприкасается с ними.

Фрейд выдвинул несколько логических соображений в пользу существования бессознательного. Психологи, не принимающие теорию Фрейда, не могут объяснить определенные случаи (оговорки, потерю памяти и т. п.) без помощи динамической бессознательной силы, которая существует за пределами сознательного.

ВЗАИМОСВЯЗЬ СОСТОЯНИЙ СОЗНАНИЯ И НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

Имеет ли бессознательное биологическую основу? Современная наука не дает прямого ответа на этот вопрос, хотя есть достаточно много свидетельств тесной связи между проявлениями сознания, бессознательным и нервной системой. Так, возникновение мысли приводит к соответствующим изменениям в мозге, в электрических явлениях, биологических силах и химии тела. Таковы факты, хотя исчерпывающих доказательств пока все еще нет. Любая теория бессознательного, в которой отрицается его связь с физиологическими изменениями, идет вразрез с экспериментальными данными.

В наше время многие ученые исследуют мозг в поисках органического базиса бессознательного и сознательного. Они открыли лимбическую систему, ретикулярную активирующую систему и другие биологические образования, которые могут быть основой для сознательного и бессознательного разума, но их открытия не являются окончательными. Согласно Риверере, низшие организмы имеют *протопатическую* нервную систему, позволяющую распознавать неясные, смутные ощущения, тогда как *эпикритическая* система распознает четкие, ясные ощущения. У высших видов протопатическая различающая система слилась с эпикритической. Риверера относит бессознательное к протопатической системе, а сознательное к эпикритической системе.

ФРЕЙД ПОСТУЛИРОВАЛ БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ

До Фрейда в академической психологии бессознательное не являлось стержнем психологического анализа. Фрейд пошел против течения, он поставил собственные эксперименты и заложил новые основы. Фрейд считал, что одна физиология не способна объяснить функционирова-

ние ума, что его можно понять с помощью таких концепций, как «либидо», «бессознательное», «комплексы» и т. п.

Основы всех наук покрыты мраком. Классический тому пример — физика, в которой на каждом шагу используются понятия атомов, энергии, электронов и т. п., о действительной природе которых мы знаем очень мало. Фрейд построил аналогичную систему для объяснения механизмов ума. Несмотря на недостаточность подобных теорий, они все же углубляют наши знания и понимание жизни. Деятельность сложного органического комплекса нельзя объяснить в физиологических и биологических терминах. Нельзя выявить психические комплексы посредством наблюдения биологических изменений, но все же нельзя отрицать их взаимосвязь. Фрейдистские концепции, в той мере, в какой они ведут к удовлетворительному объяснению психических изменений, могут быть приняты в качестве рабочих принципов, но целостная динамическая теория ума должна создать свои собственные основы.

Бессознательное в психоанализе является таким рабочим принципом, который не может быть выведен посредством каких-либо терминов, помимо физиологических. Язык Фрейда и его последователей заставляет думать, что бессознательное — нечто вроде подземной пещеры, где различные идеи борются за выход в сознание. Какой бы ни была реальность, «бессознательное» Фрейда и «бессознательное» или «подсознательное» *санкхья-йоги* описывают принципы удовлетворительно. Исследование принципов не должно отрицать важности физиологических наблюдений.

В ЧИТТЕ СОДЕРЖАТСЯ ИДЕИ, ОБРАЗЫ, ПРИВЫЧКИ

Санкхья-йога столкнулась с аналогичной трудностью, отвечая на вопросы о жизни и смерти, об отношении индивида к другим личностям и к окружающей Вселенной. Она открыла *читту* — способность, лежащую в основе сознательного, бессознательного и сверхсознательного. Умозрительная схема эволюции *пракрити* и основополагающее учение о базисной энергии, проявляющейся в таких различных формах, как тело и разум, позволили *санкхья-йоге* открыть *читту* как первое порождение *пракрити* и *Пурушу* как источник всякого мышления и жизни. Идеи остаются в сознательной части *читты* — как впечатле-

ния, следы и потенции *(санскары)*. Они активны и постоянно влияют на сознательное. Замечательная и самая важная черта йогической теории бессознательного состоит в том, что субстанция *читты* сохраняет в себе все прошлые впечатления, мысли, чувства, образы, разговоры и привычки человека — подобно изображениям на кинопленке.

Как в психоанализе, так и в *санкхья-йоге* под бессознательной идеей подразумевается идея, которая латентна и способна стать сознательной. Фрейд предпочитал говорить в терминах энергии, рабочих принципов и клинических реалий. За несколько тысячелетий до возникновения современной психологии *санкхья-йога* разработала космическую схему эволюции с базисной концепцией трансформации энергии, особыми продуктами развития которой являются разум и материя.

Сознательное существует для того, чтобы встречать вызовы и требования жизни; бессознательное во многих отношениях является его противоположностью. В бессознательном инстинктивные импульсы существуют независимо, бок о бок, не вступая в противоборство. Там нет ни отрицания, ни сомнения, ни разных степеней уверенности. Процессы в нем не упорядочены во времени. Фактически, у них нет никакой связи с временем, их течение зависит только от их силы и от воздействия на них чувств наслаждения и боли.

ПРИНЦИП НАСЛАЖДЕНИЯ ИСХОДИТ ИЗ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО

Психодинамику нельзя понять без учета бессознательного и всех составляющих его сил. Согласно йоге, сознательное — это свет лампы, за которым стоит могучая сила бессознательного электричества. У бессознательного нет ни рассудка, ни здравого смысла. Его необузданная демоническая природа противоположна природе робкого и ранимого сознательного; целью всех его устремлений является наслаждение. Его вулканические извержения опасны для сознательного. Основным принципом, который угрожает целостности сознательного, является наслаждение; оно проистекает из бессознательного.

Йоги считают, что принцип наслаждения существует для того, чтобы напоминать индивиду о полной тщетности бесконечной погони за чувственными удовольствиями и чтобы указывать на более высокий принцип наслаждения, которым является самоисследование. Этот духовный принцип наслаждения диаметрально противоположен прин-

ципу материального наслаждения. Он говорит другим языком и указывает путь тому, кто, подобно йогам, готов отринуть суматоху материального существования ради высшего опыта и высшей жизни.

БЕССОЗНАТЕЛЬНОЕ БЕЗНАЧАЛЬНО

В современных психоаналитических теориях (особенно фрейдистских) упор делается на комплексах, возникших в детстве. Это приводит к впечатлению, что бессознательное возникло в детстве и состоит преимущественно из сексуальных импульсов. Однако согласно йоге, бессознательное безначально. Теория трансмиграции[45] предполагает непрерывность бессознательной индивидуальной *читты*, которая может переходить от одного организма к другому. Эта индивидуальная бессознательная *читта* связана с космической бессознательной *читтой*.

Хотя современный психоанализ не знает такой вещи, как космический бессознательный ум, Фрейд говорит: «Все подавленные переживания находятся в бессознательном, но не всё бессознательное подавлено». Что же это за часть бессознательного, которая не подавлена? В фрейдистском психоанализе эта ключевая проблема игнорируется. Согласно йоге, всё бессознательное подавлено. Хорошее и дурное — всё подавлено и хранится в бессознательном. Мы не можем сказать, что подавлены только плохие вещи. Если бы всё, что подавлено, было дурным, жизнь стала бы совершенно кошмарной. Действительно, люди страдают из-за того, что у них есть подавленные дурные желания, а свет надежды и жизни обязан своим существованием наличию в бессознательном высших устремлений.

В ходе клинических наблюдений Фрейд обнаружил определенные фантазии, которые нельзя было проследить до фактических переживаний детства. Поэтому он расширил бессознательное, включив в него расовую наследственность, и стал объяснять «первичные фантазии» на основе филогенетического опыта. Фрейд говорит: «Я считаю, что эти первичные фантазии являются филогенетическими воспоминаниями. Когда личный опыт становится недостаточным, тогда индивид выходит за его пределы к опыту прошлых веков. Мне кажется вполне вероятным, что все, о чем сегодня во время анализа рассказывают как о фан-

45 Переселения душ. — *Прим. перев.*

тазиях... в предысторический период развития человеческого рода было реальностью и что ребенок в своей фантазии просто заполняет пробелы своих фактических индивидуальных переживаний предысторическими переживаниями» (*«Общее введение в психоанализ»*).

В этом пункте Юнг расходится с Фрейдом; он не делает акцента на детском происхождении бессознательного. Другие пункты различия включают в себя концепции подавления и сексуальности. Юнг расширил бессознательное, включив в него сверхперсональную, или коллективную, наследственность, приобретенную филогенетически: «В каждом индивидууме, кроме личной памяти, есть также... великие первоначальные образы, унаследованная потенциальность человеческого воображения. Они всегда были потенциально скрыты в структуре мозга». Эти доминанты и архетипы, которые проецируются на аналитика в виде божеств, спасителей и магических демонов, объясняются на основе расового уровня бессознательного. На вопрос, наследуются ли эти идеи как представления, Юнг отвечает: «Этим я утверждаю не передачу представлений, а только возможность таких представлений — это нечто совершенно другое».

И Фрейд, и Юнг считают, что бессознательное содержит нечто большее, чем личные переживания, и что (как бы ни было трудно это объяснить) это содержание может быть врожденным.

2

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И КОНЦЕНТРАЦИЯ

С точки зрения психофизических упражнений йога делится на четыре главных класса (включающих бесчисленные подклассы) : *хатха-йога, мантра-йога, лайя-йога* и *раджа-йога.*

Хатха-йога

Хатха-йога включает в себя различные физические упражнения для гармонизации химических, биологических и биохимических сил организма и в конечном счете для контроля над психическими силами. Тело и ум суть нераздельное целое — это факт. Очень долго считалось, что человек имеет двойную природу — физическую и духовную — и что они борются за господство друг над другом. Добро и зло, грех и вина, индивидуализм и коллективизм, позитивизм и прагматизм — все это вариации на одну и ту же главную тему.

Психические силы — это посредник между физическими и духовными силами. Посредством психических упражнений можно достичь единства психических и духовных сил; точно так же, с помощью физических упражнений достигается единство и гармония физиологических и психических сил. Практический повседневный опыт показывает, что каждая часть тела имеет психологическое значение. Любая психическая деятельность человека находит свое отражение в физиологии — в виде различных склонностей и предрасположенностей тела.

ТЕЛО ОТРАЖАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ УМА

Положение тела отражает эмоциональное состояние ума, потому что именно ум побуждает тело принять определенное положение, позу.

Движения ума имеют свое физическое выражение. В йоге эти проявления называются *йоганидрами, йогамудрами* и *асанами* (или позами)[46]. *Асаны* суть грубые физические проявления; *йоганидры* и *йогамудры* суть тонкие и тончайшие выражения ощущений и эмоций.

Физиологические силы влияют на ум, психологические силы влияют на тело. Покажем их взаимовлияние на примерах. Предположим, что здоровый человек намеревается пообедать; как только он сел за стол, поступает очень плохое известие; оно расстраивает его психические силы, которые, в свою очередь, выводят из равновесия все физиологические силы. Человек сразу же теряет аппетит, чувствует слабость, его сердцебиение учащается, проявляются и другие признаки сердечного недомогания. Это пример влияния психики на тело. Теперь приведем пример, демонстрирующий влияние физиологических сил на психику: когда человеку впрыскивают в кровь анестезирующий препарат, то, как бы ни были сильны его психические силы, он вскоре теряет сознание.

Таким образом, тело и ум едины и нераздельны, так как оба они — порождения *пракрити*; их отличие — только в степени. Психические состояния обусловливают определенную позу тела, вызывают смех, улыбку, плач, крик, ходьбу, сон и т. д. Все состояния тела обусловлены состояниями ума; ум является той силой, которая руководит телом. Физиологические силы представляют множественность, а психологические — единство.

АСАНЫ СТИМУЛИРУЮТ МЕТАБОЛИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ

Благодаря упражнениям *хатха-йоги* множественность физиологических сил реализуется в единстве психических сил, а единство психических сил — во множественности физиологических. *Асаны* стимулируют сердечную деятельность, и все органы, ткани и клетки снабжаются свежей кровью. Таким образом, эти упражнения стимулируют процессы превращения материи, пищи и воздуха в энергию тела. Последняя трансформируется в материю тела и хранится в ней.

Возраст человека измеряется гибкостью его тела и эластичностью тканей организма. Упражнения *хатха-йоги* делают тело гибким, а мышцы — эластичными. *Асаны* следует выполнять не напрягаясь, а

46 Все они подробно рассматриваются и объясняются в книге Рамамурти С. Мишры «Основания йоги». Киев: «София», 2000. — *Прим. ред.*

легко, с ощущением покоя и радости. Выполнение их в состоянии умиротворенности снимает напряжение, уносит тревогу и избавляет от всех психоневротических нарушений. Упражнениям *хатха-йоги* следует обучаться у опытного наставника.

Мантра-йога

Мантра-йога — это упражнения рассудочного мышления. Эта система называется «мантра-йогой», так как она защищает мыслителя (*ман* — «мышление» + *тра* — «защита»). *Мантра* — такая форма мышления и рассуждения, в которой решения проблем находятся символически.

Лайя-йога

Лайя-йога состоит в приложении результатов позитивного мышления. При использовании этой техники человек поглощается Истиной[47].

Раджа-йога

Единение с Истиной посредством концентрации, созерцания и *самадхи*, посредством научно систематизированной психологии йоги, называется *раджа-йогой.*

Прежде чем приступить к психическим упражнениям, нужно понять различие между концентрацией, созерцанием, медитацией и *самадхи.* Концентрация — это анатомическая, физиологическая централизация, сосредоточение рассеянной психологической силы в *сушумне*, центральной нервной системе и центральном органе субстанции разума (com(n) — «полностью» + centration — центрирование).

Когда достигнута концентрация, проявляется истинная природа ума, свободная от множественности и загрязнений. Такое состояние духовной чистоты называется созерцанием. В нем субстанция разума становится храмом Высшей Истины. Разум есть вечный храм, в котором проявляется вечная и абсолютная Истина. Ум входит в храм, и Всевышний проявляется. Это называется медитацией.

---

47 Ср.: «*Лайя-йога* — это система йоги, уделяющая основное внимание пробуждению и направлению латентной, спящей силы *кундалини*, которая обычно покоится в основании позвоночника» (Эрнест Вуд «Словарь Йоги». Киев: «София», 1996 г.). — *Прим. ред.*

ПРАКТИКА САМАДХИ ВЕДЕТ К КОСМИЧЕСКОМУ СОЗНАНИЮ

Медха — это истина или мудрость. Слово «медитация» подразумевает состояние мудрости. Когда медитация приводит к Космическому Сознанию, то это есть *самадхи*. Слово *самадхи* используется в двух разных значениях: 1) средство, 2) цель. Так как нет большой разницы между средствами и целью, два значения слова *самадхи* часто используются как синонимы. *Самадхи* есть процесс, посредством которого осуществляется психологический анализ и самоанализ и который в конце концов приводит человека к достижению Космического Сознания.

Как средство, *самадхи* означает восприятие и внушение в процессе самоанализа. В смысле конечной цели это слово используется для обозначения соединения со Вселенским «Я», *Пурушей, Брахманом*.

Самадхи есть не что иное, как анализ инстинкта смерти, инстинкта жизни и природного инстинкта. Эти инстинкты, влечения и *карма* действуют на «я» разрушительно либо созидательно. Например, если во время медитации ученик вспоминает о женщинах и испытывает сексуальное желание, то последнее надо рассматривать как смертельную опасность для духовного развития. Поэтому ученик должен научиться сразу же отсекать такие воспоминания.

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВЫСВОБОЖДАЕТ ГОРМОНАЛЬНУЮ СИЛУ

В состоянии концентрации возжигается духовный огонь, дыхание останавливается и проявляется гормональная сила — *оджас-шакти*. Сидя неподвижно, держа грудь, шею и голову прямо, погружая чувства и ум в Космический Разум, йог на лодке *Брахмана* пересекает океан инстинкта жизни и инстинкта смерти[48]. Наилучшей медитативной позой является поза лотоса *(падмасана)*. Если вы не можете сидеть в позе лотоса, можно использовать для концентрации любую удобную позу. Регулируя дыхание и гармонизируя его, нужно дышать с предельной осторожностью. Иначе дыхание может нарушить концентрацию.

Концентрироваться нужно исключительно на вселенском звуковом потоке жизни и сознания — *наде*, на звуке *Ом*, отбросив все посторон-

48 Ср.: «Выпрямив тело, держа три его части ровно, заключив в сердце чувства и разум, пусть переправится мудрый на ладье *Брахмана* через все потоки, несущие страх» (*Шветашватара Упанишада*, 2:8). — *Прим. ред.*

ние мысли. Внимание — это представитель *читты*. Прежде чем приступить к концентрации, можно внимательно рассмотреть различные идеи, касающиеся природы *Пуруши, Брахмана*. Так человек интенсифицирует процесс дискурсивного рассудочного мышления. Усилием воли ученик должен сконцентрировать внимание на избранном предмете. Тогда ум функционирует с наивысшей эффективностью.

Медитировать можно с закрытыми или с открытыми глазами. Медитация с открытыми глазами называется *тратакой*. По отношению к объекту медитации она классифицируется как внешняя — когда направлена на внешние объекты, и внутренняя — когда направлена внутрь ума.

САМОДИСЦИПЛИНА — ОСНОВА ЙОГИ

Самодисциплина и самоконтроль составляют самую сердцевину йогической дисциплины. Без них невозможен прогресс в духовной жизни и нельзя достичь никакого успеха в медитации. Благодаря *пратьяхаре* (отвлечению психической энергии от внешних объектов и сублимации ее в более высокие устремления) приходит полная свобода от мыслей; освободив ум от мирского содержания, от преходящих желаний и страстей, йог направляет ум к *Брахману*. Затем, благодаря фиксации *(дхаране)*, непрерывному внушению *(дхьяне)* и совершенному внушению, пустота ума наполняется духом Истины, *Пуруши, Брахмана*. Попытка медитировать, когда ум не свободен от мирских желаний и страстей, приведет к их усилению и росту. Сила воли не сможет развиться до тех пор, пока не будет обретен контроль над всем мирским содержимым ума.

Тело подобно самолету, на котором летят пилот[49] и «Я», подлинный командир и хозяин. Субстанция ума — это двигатель самолета, а чувства — его крылья. На этом самолете тела и ума «Я» спокойно и осторожно летит над горами, реками и долинами проблем. Как радар, прожекторы и постоянная связь помогают пилоту выдержать правильный курс, так и в медитации Природа постоянно посылает ученику информацию, наставления и руководящие указания (свет, звуковой поток и пр.).

---

49 Т. е. эмпирическое «я». — *Прим. ред.*

Если внимание пилота не отвлекается в сторону, то самолет благополучно достигнет пункта назначения. Поскольку самолет всегда находится в гравитационном поле, то малейшая ошибка пилота может стать причиной аварии. Аналогично, если ученик даже ненадолго потеряет бдительность, то гравитационные силы чувственных желаний могут увлечь самолет тела и ума вниз; он упадет в океан мирских наслаждений и утонет в нем.

КАМНИ ПРЕТКНОВЕНИЯ В МЕДИТАЦИИ

Ученика, управляющего самолетом субстанции разума, подстерегают следующие опасности:

1) *лайя* (впадение в сон);

2) *викшепа* (прибытие не туда, куда стремился);

3) *кашайя* (чувственные удовольствия и опьянение материальным);

4) *расасвапана* — привязанность к некому частному опыту, догмам какой-то секты. Если человек привязан к ним, он не сможет продвинуться в самоанализе.

Как пилот самолета должен внимательно следить за полетом, так и йог должен наблюдать за *вритти* — движением, изменениями субстанции разума. Ученик должен допускать только те движения ума, которые являются созидательными и способствуют физическому, ментальному и духовному развитию личности.

Когда йог благодаря практике устанавливает совершенный контроль над всеми движениями субстанции разума, она становится неподвижной (то есть не подверженной никаким модификациям). Это — состояние Чистого Разума, и оно приходит тогда, когда ученик освобождает ум от всех загрязнений (каковыми являются мысли, воспоминания и желания).

Субстанция чистого разума может находиться в двух состояниях:

1. Полный вакуум. В этом состоянии *кармы*, *васаны* и влечения, хранившиеся в подсознании, сжигаются без остатка.

2. *Брахма-стхити*, наполненность ума сияющим светом *Пуруши*.

ВО ВРЕМЯ МЕДИТАЦИИ ПОЯВЛЯЮТСЯ ВОСПОМИНАНИЯ И ИДЕИ

Во время медитации в уме ученика периодически возникают мысли, воспоминания и новые идеи. Как только мысль появилась, ее следует проанализировать. Если она разрушительна, ее необходимо отбросить или сублимировать для психического развития. Проявление воспоминаний, идей и мыслей во время медитации в чем-то подобно аналогичным процессам в состояниях сна и бодрствования.

Эти проявления представляют собой символы, требующие истолкования. Если правильно интерпретировать их, они высвобождают поток сознания и энергии, который освещает затемненную часть субстанции разума. Интерпретация требует большого психологического и философского опыта. Искусству интерпретации может обучить опытный гуру, или же оно спонтанно проявляется в состоянии *самадхи.*

Различные образы и картины (вид дома, деревьев, геометрических фигур, звезд, Луны, Солнца, гор, снега и т. п.) всплывают из озера подсознательного ума. Благодаря их правильной интерпретации человек узнает реальное состояние ментальных и духовных процессов, степень своего продвижения на духовном пути. Это знание приносит ученику исключительное удовлетворение и спокойствие. Тогда мрак сомнений рассеивается и поток сознания освобождается от мирских привязанностей.

Чтобы достичь этого, нужно оторвать ум от внешнего мира и направить его в совершенно другую сторону. Концентрация должна быть совершенной. Необходимо быть умеренным в еде и сне, вести духовный дневник и следовать дневному расписанию. Не следует участвовать в спорах и ненужных дискуссиях. Чтобы прекратить блуждания ума, необходимо сосредоточиться на одной идее. Для лучшего сосредоточения надо пристально и долго смотреть на какой-либо внешний объект (например, на кончик носа).

Концентрация есть танматрический, супраэлектронный процесс, который встряхивает весь ум. Поэтому в ходе концентрации могут возникать психопатологические проявления, скрытые в подсознательном уме. Однако действие психических процессов уникально. Они устраняют все разрушительные желания, влечения и *васаны*, сохраняют и поддерживают возвышенные идеи и устремления, а также запечатлевают в уме новые созидательные идеи и принципы.

В этом отношении психические процессы подобны универсальной магнитной головке, которая может записывать, воспроизводить и стирать слова и музыку. Никакое другое устройство не может записывать идеи и мысли. Только ум способен делать это. Субстанция разума может выполнять и другие задачи, например, мгновенно отбрасывать грязные мысли, воспоминания и желания (это так называемая ментальная фильтрация).

МЕДИТАЦИЯ РАЗВИВАЕТ ЛИЧНОСТЬ И ПРИВОДИТ К ПРОЗРЕНИЮ

Если практика осуществляется правильно, личность начинает меняться. Ум становится спокойным и безмятежным. Устанавливается естественный самоконтроль, который освобождает ум от привязанности к объектам, личностям, идеям и ощущениям низшего мира. Развитие интуитивного прозрения приводит к *самадхи* — состоянию, которое является высшей целью и последней ступенью йоги.

Самадхи — это Космическое Сознание. В таком состоянии разум освобождается из темницы индивидуализма. Освобожденный ум соединяется с энергией всезнания, всемогущества и вездесущести *Пуруши, Брахмана.* На последней стадии *самадхи* человеческое сознание отождествляется с *Брахманом, Пурушей.* В этом состоянии Вселенная, проявленная в символах бодрствования, сновидения и глубокого сна, трансформируется в Высшую Реальность, Ноумен, *Пурушу.* Символы нужны для того, чтобы привести сознание от феномена к ноумену (ведь каждый феномен есть проявление ноумена).

РАЗУМ ЯВЛЯЕТСЯ ФУНКЦИЕЙ ВСЕГО ОРГАНИЗМА

Традиционный образ мышления породил верование, что разум и тело — две различные субстанциальные сути. Это представление затрудняло до последнего времени научную оценку психологических проблем. Только недавно ученые начали смотреть на ум как на функцию целостного организма. А ведь йоги учили этому еще тысячи лет назад. Психическая деятельность является высшей функцией человеческого организма, а это значит, что физиологические и психические изменения взаимозависимы. Основные причины всех изменений в организме — психофизиологические и биохимические.

Например, функциональное нервное расстройство оказывает влияние на весь организм. Таким образом, нужно учитывать все аспекты проблемы. Будет ли наш подход основан на более высоких психических процессах или на более низких физиологических, организм должен рассматриваться как единое целое, как неделимое, но различимое единство психических и физиологических процессов.

Трактовка физических и ментальных проблем как двух аспектов целостного организма оказалась плодотворной и позволяет объяснить психические процессы. Этот подход дает философское и психологическое обоснование концентрации психических сил на каком-либо конкретном объекте вне или внутри тела. Тело и ум едины, поэтому концентрация может решить физические и психические проблемы. Ум — это тончайшая сила, а тело является ее грубым проявлением. Тонкое может воздействовать на грубое. Это закон природы.

ТРЕНИРОВКА И КОНЦЕНТРАЦИЯ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЗНЕЙ

Йога есть соединение индивидуального сознания с Высшим Сознанием, поэтому она способна устранить ошибочное отождествление человека с психическими и физическими расстройствами, которые не являются свойствами, внутренне присущими его телу и уму. Нельзя уничтожить какое-либо неотъемлемое свойство определенной субстанции, не разрушив ее, но избавиться от чуждых ей свойств вполне возможно (хотя из-за хронического их присутствия это может оказаться трудным). Ментальные и физические заболевания не являются внутренней природой тела и ума. Это чуждые атрибуты. Поэтому их можно полностью искоренить путем надлежащей концентрации.

Вначале благодаря концентрации в зародыше пресекается развитие психических и физических проблем — подобно тому, как преступника сажают в тюрьму и таким образом лишают его возможности совершать злодеяния. Позже некоторые из этих проблем сублимируются в более высокую психическую энергию, другие преодолеваются, а остальные уничтожаются навсегда. В состоянии *асампраджнята-самадхи* все ментально-физические зародыши проблем сжигаются и человеческое сознание объединяется с *Брахманом.*

Кажется невероятным, что человеческое сознание, будучи представителем Космического Сознания, смогло заключить себя в тюрьму тела,

которое является продуктом времени, пространства, причины и следствия. Это невероятно, но это факт. В состоянии *самадхи* наступает раскрытие индивидуального сознания, и в конце концов оно расширяется в Космическое Сознание.

ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ РАЗУМ — ВСЕЛЕННАЯ В МИНИАТЮРЕ

Человеческий разум — это миниатюрная Вселенная, в которой есть свои солнечные системы, планеты, луны, стихии, время и пространство. В сновидениях ум изредка открывает человеку свои тайны, но только в состоянии *самадхи* знание становится полным, всеобъемлющим и математически точным.

Такое знание не обретешь, читая книги или выполняя религиозные ритуалы; дело не в догмах и верованиях, теизме или атеизме, грамотности или неграмотности, величии или низости; здесь необходимы искреннее желание и бесконечный энтузиазм, подлинная любовь и преданность Разуму, который открывает секреты и тайны своим верным последователям.

Этот путь начинается с психофизических упражнений *хатха-йоги*, затем происходит раскрытие природы индивидуального ума посредством *мантра-йоги* и *лайя-йоги*. Наконец, с помощью *раджа-йоги*, человек выходит в Космическое Сознание, достигает Абсолюта.

Ученик, чья жизнь наполнена верой, энтузиазмом, великой любовью, чья практика регулярна, несомненно сможет достичь расширения сознания. Это случится, когда свернутая сила *кундалини* распрямится в процессе последовательного и осторожного развития телесных сил и энергий ума, осуществляемого согласно классической системе *раджа-йоги*.

Другими словами, когда обузданы деструктивные воспоминания и полностью прекращена разрушительная текущая деятельность (физическая, ментальная и психическая), наступает расширение индивидуального существования, сознания и блаженства до Космического Существования, Космического Сознания и Космического Блаженства. Таков конечный результат психофизических упражнений йоги.

3

ЙОГА И ПАРАПСИХОЛОГИЯ

На Западе исследование реальных форм сознания и сферы его деятельности встречается с не меньшими трудностями, чем на Востоке. На этом тернистом пути расставлено слишком много разного рода препятствий. Вопросы о жизни и ее смысле так настойчиво стучатся в двери людей Запада, что для них индивидуация означает заключение в тюрьму. Даже в моменты благополучия они чувствуют, что все проходит, как сновидение, что страдание, старость и смерть в конце концов набросятся на них как лев, от чьей пасти нет спасения.

Где те, кто был в этом мире до нас? Растворились ли они в какой-то миг в небытии? В чем смысл жизни, начало и конец которой ужасны? На Западе эти вопросы заставляют людей предпринимать поиски Высшей Реальности и высшей души, способной действовать без помощи механизма мозга. Некоторые мыслители уже сейчас утверждают, что для сознательной деятельности вовсе не обязательно наличие мозга.

Хотя на Востоке психология и философия йоги господствовали с доисторических времен, не будет преувеличением сказать, что современное развитие этих дисциплин на Востоке явилось результатом влияния западных движений. В наши дни йога и парапсихология уже не ограничены определенными географическими рамками. Они универсальны — хотя на Востоке и господствует система йоги, а на Западе преобладает парапсихология. Обе имеют дело со сверхъестественными явлениями, которые нельзя объяснить посредством современных научных теорий и методов. Официально науку ценят, признают и применяют, но и йога, и парапсихология порицают ее, когда дело доходит до спорных вопросов.

ЙОГА НЕЗАВИСИМА ОТ РЕЛИГИЙ

С недавних пор гипнотизм, оккультизм и мистицизм идут параллельно программе парапсихологических исследований. Как на Востоке религиозные люди используют систему йоги в своих религиозных ритуалах, так на Западе религиозные люди пытаются смешивать парапсихологические исследования с различными религиями. Но и на Востоке, и на Западе йога и парапсихология являются чисто научными дисциплинами и не принадлежат ни к какой религии. Фанатизм во имя йоги или парапсихологии распространен в равной степени и на Востоке, и на Западе, хотя и там, и там есть научные учреждения обеих систем.

В парапсихологии центральное место занимают сверхъестественные силы. В йоге, устремленной к *нирване, кайвалье*, чудеса и магические силы (побочные продукты *самадхи,* Космического Сознания) рассматриваются как препятствия на пути самоосознания. Йоги знакомы с этими «чудесами», но предпочитают умалчивать о них.

Согласно йоге, «Я» человека вездесуще, всемогуще и всезнающе, но в нетренированном уме эти качества проявлены незначительно. Индивидуальный разум — это представитель Космического Разума, поэтому он может установить связь с любым другим индивидуальным разумом или феноменом, расположенным где бы то ни было, на любой планете и в любой солнечной системе.

Согласно принципу радиоактивности, радиоактивны все субстанции и, аналогично, все субстанции мира психоактивны. Нет субстанции, на которую не мог бы воздействовать разум.

Развитие тела и укрепление физического здоровья не является самоцелью. Такое развитие предназначено для обретения покоя ума, что способствует созданию здоровой ментальной, физической, социальной, национальной и международной обстановки.

Развитие психических сил в йоге тоже не является самоцелью. Цель — исследовать «Я» и «не-Я», *Пурушу* и *пракрити,* чтобы в дополнение к социальному, национальному и международному благополучию установить космическую и супракосмическую гармонию. Главной целью йоги является *нирвана, кайвалья.* Сверхъестественные силы могут быть лишь вспомогательным средством в осуществлении этой задачи.

В парапсихологии и родственных ей программах сверхъестественные силы рассматриваются как конечная цель. Впрочем, это обобщение

приложимо не ко всем парапсихологам. В последнее время многие учреждения стали менять свою политику и философию и постепенно приближаются к точке зрения йоги и *веданты.*

УЧЕНИКИ ДОЛЖНЫ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ФИЛОСОФСКИМИ И НАУЧНЫМИ МЕТОДАМИ

Йога требует от своих последователей, чтобы они критически исследовали весь феноменальный опыт. Она советует всем практикующим руководствоваться в экспериментировании рассудком, логикой, философией и научными методами, а не становиться тайноискателями и охотниками за привидениями. Ум содержит в себе больше, чем есть на небе и на земле. Небеса и ад — продукты ума. Разум больше, чем что-либо во Вселенной. Восприятие и существование всех вещей зависит от разума.

Каково значение науки и научных методов? Могут ли наука и научные методы обойтись без помощи ума? Ум — основополагающий феномен, стоящий за всяким научным исследованием. Стремясь к объективному анализу, наука исключает из своей сферы субъекта. Система йоги предоставляет возможность объективно анализировать не только внешний, но и внутренний мир. Невозможно предотвратить влияние субъекта на объективный процесс; существует ли какой-либо чисто объективный анализ, где субъект не играет никакой роли?

Наука отрицает существование сверхъестественного. Когда появляется новый необъяснимый феномен, ученый пытается найти все возможные причины явления и раскрыть природу самого феномена. Возьмем, к примеру, телекинез — движение объекта посредством таинственной нефизической силы. Сторонник паранормальных взглядов заявляет, что перемещение объекта производится неким духовным посредником. Ученый ищет спрятанный аппарат или другую причину движения. Он проверяет, не использовал ли медиум для перемещения объекта палку или веревку, и изучает другие возможности.

Если обнаружится, что объект двигался без наличия видимого физического воздействия, исследователь будет озадачен. Если такие феномены повторяются часто, он стремится изучить их и попытается открыть законы, которым подчиняются такие явления. Когда причины явления исследованы, должным образом оценены, а законы — сформулирова-

ны, то сверхъестественное становится естественным; мистические, оккультные и магические аспекты исчезают.

Сверхъестественное — термин, порожденный неведением. Одна ветвь науки не может объяснить все явления. Нельзя отбрасывать сверхъестественное, если его можно объяснить в рамках другой научной дисциплины. Термин «наука» должен включать в себя все науки — от физики до метафизики. Если бы физика могла объяснить все явления, не было бы таких более высоких наук, как психология и метафизика. Физика есть начало науки, ее детство. Наука всегда пребывает в поиске истины, но не должна отвергать явления более высокого порядка. Физика ничего не знает о развоплощенном духе, да и не претендует на такое знание.

«Адекватная оценка телепатических явлений требует нового подхода к самой природе телепатии... сверхчувственное восприятие (СЧВ) является потенциально скорее двусторонним процессом, чем односторонней связью между агентом и перципиентом.

Один из наиболее озадачивающих и трудных вопросов в парапсихологии заключается в следующем: как человек налаживает контакт с определенной СЧВ-мишенью? Напрасно мы будем обращаться к современной физике за ответом, поэтому вынуждены полагаться на собственные ресурсы. По-видимому, лучшее, что мы можем сделать, — это изучать условия, при которых контакт осуществляется или не осуществляется, и надеяться, что эта информация приведет нас к разумной гипотезе»[50].

ВЫВОДЫ НАУКИ ГИПОТЕТИЧНЫ

Наука не претендует ни на непогрешимость, ни на всезнание. Ее выводы гипотетичны и ее предпосылки подвержены пересмотру и исправлению. Она опирается на систематическое, математически строгое, критическое экспериментирование; следовательно, весь научный подход не оставляет места для догматизма и суеверия. Научная осторожность, ее прямой метод экспериментирования и ее критическая установка могут не удовлетворять тех, кто из-за веры, боязни или приверженности традиционным обычаям и системам хотел бы верить, что

50 Источник цитаты в оригинале не указан. — *Прим. ред.*

Вселенная такая, какой они желают ее видеть. Личным предпочтениям нет места в научном исследовании. Парапсихология имеет ту особенность, что для получения психических феноменов необходимы медиумы — одаренные лица, с которыми связаны паранормальные события.

Наиболее впечатляющая работа в области парапсихологии выполнена доктором Дж. В. Райном (J. B. Rhine) из университета Дьюка (Duke). Он уделил очень серьезное внимание тому, чтобы отделить телепатию от ясновидения. Его экспериментальный материал состоит из карт, на которых были нарисованы круг, прямоугольник, крест, звзда и волнистые линии. Он отбирал для экспериментов студентов, которые правильно угадывали карты чаще, чем это должно было бы происходить случайно. Кроме того, он работал и с индивидуумами, выбранными наугад.

Его результаты и выводы интересны. Семеро из восьми главных субъектов обнаружили замечательные способности как к телепатии, так и к ясновидению. Те же самые феномены описаны в экспериментах со специальными медицинскими препаратами.

Конечно, явления, обнаруженные парапсихологами, уязвимы для критики. Все еще нельзя уверенно заявить, что наука признала СЧВ. Эти феномены недостаточно убедительны. Хотя таким исследованиям уготовано большое будущее, сегодня широкие круги ортодоксальных психологов имеют право воздержаться от высказывания своего мнения, ожидая дополнительных экспериментальных результатов.

ТЕЛЕПАТИЯ И ЯСНОВИДЕНИЕ — ПОБОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРАКТИКИ ЙОГИ

Если в будущем будут установлены законы, касающиеся телепатии и ясновидения, то в психологической науке произойдут радикальные перемены. На Западе многие теории не допускают существования таких явлений, как телепатия и ясновидение. Йога не только признаёт возможность существования таких феноменов, но и учитывает, что они подтверждаются опытом медитации йогов. Система йоги утверждает, что индивидуальный разум есть проявление Космического Разума. Следовательно, если индивидуальный разум чист, он может общаться со всеми другими разумами во Вселенной. Телепатия, ясновидение и т. п. не являются целью практики йоги. Они возникают как побочный продукт этой практики. Разуму внутренне присущи Космическое Сознание и универсальная проницательность, но из-за нечистоты индивидуаль-

ный разум не ощущает свою космическую форму. Только в том случае, если ум свободен от всех загрязнений, он может чувствовать свою космическую вездесущесть. Такая чистота достигается только посредством практики медитации и созерцания по классической системе йоги.

Каждый разум, очищенный посредством *самадхи,* способен связаться с другими разумами, не теряя при этом своей индивидуальности. Впрочем, йоги редко занимаются этим.

Можно утверждать, что теории и исследования, проводимые парапсихологическими учреждениями, не имеют существенных отличий от освященных временем классических методов йоги.

ПАРАПСИХОЛОГИЯ И ЙОГА ИСПОЛЬЗУЮТ СХОДНЫЕ ТЕХНИКИ

Каков тот фундаментальный элемент, который делает возможными телепатию, ясновидение и другие психические феномены? Это разум. Разум не тождествен склонностям и качествам ума, поглощенного обычными проблемами жизни.

Перципиент телепатических посланий и передающий агент должны физически полностью расслабиться и направить ум внутрь, отстранившись от воздействий внешнего мира. Это состояние ума напоминает методику самоосознания, которой обучают йоги. Система йоги разработала технику, приводящую ум в телепатическое состояние, когда он начинает работать как радиоприемник или телевизор. Чтобы достичь таких уникальных результатов, ум должен быть свободен от интереса к внешним предметам.

А. де Роша в небольшой книжке «Сборник документов относительно левитации человеческого тела» описывает правдоподобный опыт левитации, который лишь несущественно отличается от левитации йогов. В состоянии глубокого расслабления каждый может почувствовать, как он всплывает, левитирует. Лидьярд Х. Хортон сообщил, что из двадцати субъектов, которые сохранили сознание при полной расслабленности, восемь засвидетельствовали опыт левитации. Один из них ухватился за кресло, поверив на минуту, что его тело взлетает! Эти опыты были также воспроизведены с использованием наркотиков и путем применения других физических средств.

ИЗБЕГАЙТЕ ОШИБОЧНЫХ МЕТОДОВ И ЛОЖНЫХ ЦЕЛЕЙ

В первом афоризме четвертой главы «Йога-сутр» Патанджали признает, что сверхъестественный опыт может быть вызван посредством наркотиков, но йога предупреждает, что использование наркотиков может привести к деградации ума и породить наркоманию. В системе йоги психические феномены и сверхъестественные силы считаются не желанной наградой, а побочными продуктами практики; человека предостерегают от увлечения ими, поскольку они могут увести ум от самоосознания, которое является высшей целью человеческой жизни. В йоге нет ничего сверхъестественного, ибо «сверхъестественные» силы в должное время обретает каждый серьезный ученик. Если йог играет с этими силами и выставляет их напоказ, они станут препятствиями на пути самоосознания. Такие силы следует использовать только для исследования «Я».

В заключение можно сказать, что за каждым парапсихологическим исследованием, за мистицизмом, оккультизмом и т. п., явно или незримо стоит система йоги.

4

ПРИНЦИПИАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ О ПУРУШЕ

1. На сколько категорий делится «Я» *(Пуруша)* по количеству элементов?

Ответ: По количеству элементов *Пуруша,* «Я», делится на три категории:

1) шесть элементов: эфир и четыре других первоэлемента, плюс элемент сознания, проявляющийся посредством *читты;*

2) двадцать пять элементов: пять сенсорных органов, пять моторных органов, пять грубых элементов, пять *танматр,* ум, эго, *буддхи* и *пракрити* составляют 24 элемента, а Пуруша — 25-й;

3) один элемент: *Пуруша,* Одно-без-другого.

2. Каково определение разума?

Ответ: Психологический принцип, посредством которого сознательное существо мыслит, психический процесс, посредством которого обеспечивается мышление, есть разум. Эмпирическое «я» познаёт внешнюю и внутреннюю Вселенную посредством чувств в присутствии разума; если нет разума, нет и познания. Индивидуальный разум есть атом психики. Это «сокращенный вариант» Космического Разума. Когда этот психический атом расщепляется, индивидуальный разум трансформируется в Космический Разум. У каждого индивидуального организма есть свой разум.

3. Что такое *читта*?

Ответ: *Читта* (субстанция разума) состоит из ума *(манаса),* эго *(ахамкары)* и *буддхи.* Ум есть принцип наслаждения и первичного

мышления. Эго — принцип реальности, подразделяющий опыт на «я» и «не-я», работающий как исполнительное должностное лицо. *Буддхи* является принципом суждения и высшей реальности. Ум вместе со своим «кабинетом чувств» подобен президенту и премьер-министру; эго напоминает парламент; а *буддхи* похоже на верховный суд. Посредством этих трех психологических учреждений происходит управление личностью. Они действуют совместно и называются *читтой* — той психической способностью, в которой проявляется самосознание, *Чити.*

4. Как долго будет длиться связь *Пуруши*, «Я», с другими элементами?

Ответ: Эта связь атомов и элементов с «Я» будет продолжаться бесконечно — в случае человека, который привязан к мирским любви и ненависти, *раджогуне* и *тамогуне*, страсти и ослеплению. Однако когда всё это подавлено благодаря возрастанию саттвичного качества ума, связь с элементами прекращается.

5. Почему *Пурушу* называют причиной эволюции, если на самом деле причиной эволюции является *пракрити?*

Ответ: *Пракрити* является причиной эволюции, но она — бессознательный принцип. Она не может разработать план эволюции. *Пуруша* — единственный сознательный элемент. Он намечает план и цель как для индивидуума, так и для космической эволюции. *Пракрити* — изначальная энергия *Пуруши.* Вот почему *Пуруша*, «Я», называется как причиной индивидуума, так и Вселенной.

6. Каково происхождение *Пуруши*, «Я»?

Ответ: Чистое «Я» трансцендентально и имманентно. Оно безначально и бесконечно. Оно не рождается и не умирает. Но воплощенное «я» является продуктом *карм*, действий, совершенных по неведению, личной любви и личной ненависти.

7. Является ли сознание, знание, неотъемлемой природой *Пуруши*, «Я»?

Ответ: Сознание является неотъемлемой природой Абсолютного «Я», *Пуруши*, но не эмпирического «я». Эмпирическое «я» познает объективную Вселенную посредством инструментов позна-

ния: чувств и субстанции разума. При отсутствии контакта с этими инструментами или в том случае, если они дефектные, познание невозможно. Помраченные ум и чувства не дают ясного отражения, они подобны грязному зеркалу или озеру. «Я» никогда непосредственно не вовлекается в эмпирическую деятельность (хорошую или дурную). Оно участвует в ней посредством своих инструментов. Поэтому эмпирическое сознание и бессознательность, хорошие и плохие действия являются результатом сочетания «Я» и «не-я». Абсолютный *Пуруша* как Чистое Сознание пребывает вне этого.

8. Вечен ли *Пуруша?*

Ответ: Абсолютный *Пуруша* («Я») вечен, а эмпирическое «я» в его нынешней форме не вечно. Невечно все, что является продуктом причины, следствия, времени и пространства. Все, что находится вне причинности, вечно. Высшее «Я» не относится к числу эмпирических элементов. Оно вечно, непроявленно — и потому не может быть воспринято эмпирическими чувствами.

С проявлением дело обстоит иначе. Чистый *Пуруша* («Я») непроявлен, вечен, вездесущ, неизменен и является *Познающим полем*[51]. Все, что воспринимается эмпирическими чувствами, проявлено. Наличие «Я» можно вывести с помощью эмпирических чувств, но его нельзя воспринять ими. Увидеть «Я» можно только посредством света «Я» — как Солнце можно увидеть только благодаря солнечному свету.

9. Что такое *пракрити?*

Ответ: *Пракрити* — это изначальная фундаментальная Верховная Природа. Это внутренняя сила *Пуруши*. *Пракрити* делится на два класса:

1. *Мула-пракрити, прадхана,* Верховная Природа. Она Едина, непроявленна и вечна. Космические силы *(гуны)* в *мула-пракрити* находятся в состоянии полного равновесия. Это беспричинная причина всей проявленной Вселенной. Она есть внутренняя энергия *Пуруши* и неотделима от него.

51 Под «полем» *(кшетрой)* понимается материя, которую познает *Кшетраджня* (Дух). — *Прим. ред.*

2. *Пракрити-викрити.* Это семь элементов: эго, сверхсознание и пять *танматр.* Они являются одновременно причиной и следствием. Поэтому они называются причинными причинами. Они являются причинами следующих за ними элементов и следствиями предшествующих им элементов.

10. Каковы модификации?

Ответ: Имеется шестнадцать модификаций: пять сенсорных органов, пять моторных органов, пять грубых элементов и ум.

11. Каков механизм эволюции и инволюции?

Ответ: Каждая эмпирическая эволюция заканчивается инволюцией, и наоборот. Из непроявленного, ноумена, элементы проявляются для феноменальной стадии, а в конце проявленные элементы снова погружаются в непроявленное. Эти циклы эволюции-инволюции, осуществляемые силой *раджогуны* и *тамогуны*, вечно сменяют друг друга. Те, кто привязан к таким парам противоположностей, как эмпирическая любовь и ненависть и т. п., находятся во власти творения и растворения, а те, кто не привязан, — свободны.

12. Каковы признаки эмпирического «я» *(пуруши)*?

Ответ: Дыхание, ощущения, движение и все признаки жизни суть признаки эмпирического «я». Они включают в себя ментальную деятельность, сопоставление чувственных восприятий, восприятие в состоянии бодрствования, сновидения и сна без сновидений, желание, любовь и ненависть, наслаждение и боль, усилие, осознание, принятие решений, понимание, припоминание, различение субъективного «я» (эго) и объективного «не-я», воспроизведение, рост, ассимиляция, старость, размножение, деление и т. д. Все эти признаки наблюдаются в живом организме, но не в мертвом. Поэтому великие мудрецы объявили их свидетельством присутствия эмпирического «я», *пуруши.* Когда эмпирическое «я» оставляет тело, тело лишается жизненного принципа, подобно дому, из которого выехал жилец.

13. Если «Я» пребывает вне всякой эмпирической деятельности, почему все деятельности видны в «Я»?

Ответ: Психические процессы бессознательны, но обладают активной энергией. Они подобны самолету, которым управляет пилот — индивидуальное «я». Именно оно инициирует и контролирует всякую ментальную деятельность. Вся деятельность «не-я», субстанции разума, налагается на «Я». Так как «я» — сознательный элемент, оно называется агентом или деятелем. Хотя в действительности все действия выполняет ум, его не называют деятелем, потому что он лишен сознания. Деятельность «я» имеет место с точки зрения относительности субстанции разума.

14. Кто управляет этим «я»? Если «я» абсолютно независимо, то почему оно помимо воли должно рождаться в нежелательных условиях?

Ответ: Никто не управляет эмпирическим «я» кроме него самого. Поскольку все живые существа находятся во всевозможных телах из-за поступков, совершенных по своей собственной воле, то нет необходимости в ином, внешнем руководителе. В порабощенном состоянии свободная воля присутствует так же, как и в состоянии освобождения. Воплощенное «я» обладает свободой зарабатывать ту или другую *карму*, но оно не свободно от пожинания плодов своей *кармы*. В этом смысле «я» управляется своими собственными *кармами*, хорошими или дурными.

15. Если «я» является хозяином, то почему оно не властно над своей судьбой?

Ответ: Будучи хозяином себе, «я» выполняет те действия, плодами которых наслаждается по своей воле. В порабощенном состоянии имеет место то же главенствующее положение «я», что и при освобождении. «Я» страдает потому, что не осуществляет господство над своими ситуациями. Оно становится свободным, когда реализует свою власть над происходящим.

16. Если «Я» вездесуще, всезнающе и всепроникающе, то почему оно не испытывает сразу всю совокупность космических ощущений?

Ответ: Эмпирическое «я» в своей нынешней форме не является вездесущим и всепронизывающим. Из-за неведения оно локализо-

валось в отдельном психофизиологическом организме и стало воплощенным. Поэтому оно не может постичь все ощущения, появляющиеся во всех телах, хотя в своей реальной форме оно всезнающе и вездесуще.

17. Если «Я» бесконечно и всепроникающе, то почему оно не воспринимает того, что происходит за холмом, за стеной или на другой планете и солнечной системе?

Ответ: «Я» пронизывает всё. Оно присутствует повсюду, и оно имманентно и трансцендентно в состоянии *самадхи*. Когда «Я» обретает свою истинную форму, оно воспринимает все вещи. Эмпирическое «я» никогда не бывает свободным от психических процессов. Оно соединено с субстанцией разума, которая порабощает различными эгоистическими мотивами. Эмпирическое «я» для всех практических целей следует считать локализованным в одном частном теле, хотя в своей космической форме оно присутствует во всех телах.

18. Что является первичным — *Познающий поле* или само *поле*? С одной стороны, не может быть никакого *познающего поле*, пока нет *поля* как объекта познания. С другой стороны, если *поле* предшествует, тогда о *познающем поле* нельзя сказать, что он вечен.

Ответ: «Я» не имеет начала. Последовательный ряд *пракрити* также никогда не начинался. Оба безначальны, никого нельзя назвать предшествующим. Это напоминает соотношение семени и дерева, где одно необходимо для другого. «Я» и «не-я», *Пуруша* и *пракрити*, суть два аспекта Высшей Реальности, Абсолютного *Пуруши, Брахмана.*

19. Почему «Я» называется свидетелем, если кроме него никто не действует?

Ответ: Среди двадцати пяти элементов *санкхья-йоги* «Я» является единственным Познающим. Поэтому оно и называется свидетелем. Бессознательные элементы нельзя считать свидетелями, так как они не обладают способностью свидетельствовать.

20. Каким образом чувства могут порождать какие-либо изменения в «Я», *Пуруше*, который вечно неизменен?

Ответ: «Я» в своей абсолютной форме (само по себе) вечно неизменно. Деятельность чувств не может вызвать в Абсолютном «Я» никаких изменений. Под влиянием чувств изменяется эмпирическое «я». Когда говорят, что чувства вызвали изменения, имеется в виду воплощенное «я».

21. Что касается будущего заболевания, то оно еще не возникло; прошлое, которое прошло, уже не возвращается; а настоящее, из-за своей моментальной природы, не является постоянным. Нет никакой прочной точки опоры, так как настоящее от момента к моменту не остается тем же самым. Поэтому возникает вопрос: что лечит врач — прошлое заболевание, настоящее или будущее?

Ответ: Психические процессы непрерывны. В них нет разрыва непрерывности. Закон причинности не имеет исключений. Ничего в психическом плане не происходит случайно. Прошлое является причиной настоящего, а настоящее выступает как причина будущих событий. Поэтому врач лечит прошлые, настоящие и будущие недуги.

Человек, практикующий медитацию, — это врач, лечащий свой ум, который и является пациентом. Исцеляя ум, он излечивает прошлое, настоящее и будущее. Современный психоанализ основан на том, что проблемы настоящего нельзя решить без изучения прошлых событий и что лучшее будущее нельзя создать без разрешения нынешних проблем. Таким образом, медицина, психоанализ и йога лечат ум как целое. Разум пребывает вне относительного времени и пространства и включает в себя все их подразделения.

22. Что является причиной ощущения, восприятия и переживания радости и страдания?

Ответ: Причиной счастья и горя являются страсти, мирские наслаждения, похоть, ненависть и привязанность. Эту истину единодушно провозглашают все освобожденные.

Как гусеница шелкопряда сама строит себе кокон, так и невежественные люди, привязанные к мирскому наслаждению, создают нескончаемую цепь голода и жажды в отношении объектов чувств и пленяются ими. Мудрого человека, который смотрит на мирские наслаждения как на огонь и отдаляется от них, не затрагивают боль и страдания, так как в своей деятельности он не руководствуется объектами чувств и не привязывается к ним. Физические и духовные силы пытаются одолеть друг друга. Благодаря медитации и самоанализу духовные силы одерживают победу над физическими и устанавливается духовная жизнь.

Чувства и субстанция разума являются инструментами ощущения и восприятия. Их можно использовать как для самосозидания, так и для саморазрушения. Невежественный избирает второй путь, а мудрый выбирает первый. Когда ум, эго и *буддхи* действуют разрушительно, это называется *праджняпарадхой* («разрушением мудрости»). Эта *праджняпарадха (праджня* — «мудрость» + *апарадха* — «нарушение») является причиной всякого страдания и боли. Из-за нее чувства выходят из-под контроля и возникает дисгармония духовных и физических сил. Это отсутствие контроля и гармонии приводит в результате к различным конфликтам, психическим и физическим недомоганиям и в конечном счете — к саморазрушению.

Праджняпарадха порождает помраченность сознания, путаницу в использовании чувств и ума по отношению к времени, пространству, объектам чувств, *кармам* и межличностным отношениям. Неправильное использование ментальной способности называется *праджняпарадхой.* Неправильное использование чувств в отношении времени, пространства и личностных отношений называется *асатмьендрияртха-самйогой* — саморазрушительными движениями и связями чувств. *Асатмьендрияртха* создает помраченность сознания и путаницу в нем посредством:

1) неправильного употребления и злоупотребления чувствами по отношению к их объектам, времени, пространству, личности, межличностным отношениям, деньгам, деятельности;

2) недостаточного использования чувств;

3) чрезмерного использования чувств.

Надлежащее использование чувств в вышеупомянутых сферах позволяет личности нормально адаптироваться. Основной причиной любой проблемы и всех психических и физических недомоганий являются *праджняпарадха* и *асатмьендрияртха-самйога*. Хорошая приспособленность к жизни невозможна без надлежащего использования ментальной способности и чувств.

23. Что является опорой для ощущения, восприятия, переживания, счастья, несчастья и страдания?

Ответ: Аппаратом ощущений являются субстанция разума, тело и чувства вместе со всеми физическими, химическими, биохимическими и психическими силами, за исключением волос, ногтей, перевариваемой пищи, фекалий, мочи и объектов чувств. Короче говоря, все тело с умом и сенсорными органами, исключая неорганические элементы, является опорой боли, страдания и счастья.

24. Существует ли состояние, в котором эмпирическая боль, наслаждение, страдание и несчастье прекращаются полностью и навсегда?

Ответ: Эмпирической боли или наслаждения нет в Космическом Сознании, которое достигается в йогическом *самадхи*, а в *нирване* достигается полное освобождение. В *нирване* абсолютно отсутствуют какие-либо страдания. К этому освобождению ведет йога.

25. По каким признакам можно узнать того абсолютного, чистого космического *Пурушу*, Духа, который вездесущ, всезнающ, всемогущ, имманентен, трансцендентен, свободен от всякой привязанности, который является вечным источником покоя?

Ответ: Когда индивидуальное «я» соединяется с универсальным «Я», оно поднимается над эмпирическими чувствами, так как оно лишено всех эмпирических признаков и свободно от всех материальных качеств. Освобожденным душам больше нельзя приписывать никаких отличительных признаков, потому что освобожденные пребывают вне всякого эмпирического существования и познания. Только знающие *Брахман* обладают знанием «Я». Неведающий не может понять его. Знающий *Пурушу* отождествляется с *Брахманом*.

Окончательное освобождение абсолютно свободно от физического рождения и смерти, лишено всех *карм,* влечений и естественных импульсов, пребывает вне всех космических сил *(гун)*, вне страстей, заблуждений и страданий. Это состояние абсолютного отождествления с Брахманом, который есть абсолютное Бытие, Сознание и Блаженство. Такое состояние нельзя описать словами. Его можно испытать в состоянии *нирваны,* когда субстанция разума пронизана светом *Пуруши, Брахмана.*

5

ЧИТТА, СУБСТАНЦИЯ РАЗУМА

Индивидуальная личность в целом состоит из трех главных систем. Они называются: *манас* (ум), *ахамкара* (эго) и *буддхи* (сверхсознание). Эти три системы образуют целостный гармоничный комплекс, который в йоге называется *читтой*. Под *читтой* понимается психический механизм, который проявляет *Чити*, Сознание. *Читта* — это местопребывание сознания. Сознание проявляется в соответствии с *читтой*. Весь мир является *читтой* и воспринимается согласно *читте*. От детства до старости *читта* изменяется, поэтому наш опыт относительно мира тоже меняется. Человек есть то, чем является его *читта*. Это тайна тайн.

СУБСТАНЦИЯ УМА СПОСОБНА ОТОЖДЕСТВЛЯТЬСЯ СО ВСЕВЫШНИМ

Если *читта* очищена посредством практики медитации на *наду*, через нее проявляется вечная, ничем не обусловленная Высшая Истина. Все грехи, иллюзии и неведение сжигаются, и перед ищущим появляется Высшая Реальность Вселенной, подобно тому как при восходе Солнца ночь рассеивается и мир становится отчетливо видим. Когда *читта* погружается в низшую деятельность, в низший мир, она отождествляется с ними. С другой стороны, если *читта* занята высшей деятельностью и *Брахманом*, она отождествляет себя с *Брахманом*. *Читте* присуща способность отождествляться. Поэтому человек, стремящийся к освобождению, не должен прилагать свою *читту* к мирским объектам. Ему следует постоянно заботиться о том, чтобы обращать ее к *Брахману* ради отождествления со Всевышним.

Совместное действие трех систем *читты* позволяет индивидууму эффективно взаимодействовать с внешним и внутренним окружением. Цель этих систем и их взаимодействия состоит в продлении существо-

вания и удовлетворении нужд и желаний. Единственные изменения потока *читты* — рождение и смерть, которые никак не могут разрушить ее.

ТРИ СИСТЕМЫ СУБСТАНЦИИ РАЗУМА ДОЛЖНЫ ДЕЙСТВОВАТЬ ГАРМОНИЧНО

Когда эти три системы *читты* не в ладах друг с другом, *читта* находится в беспорядке, личность плохо приспособлена, а сознание спутано и расстроено. При таком состоянии *читты* человек не удовлетворен ни своим окружением, ни внутренним наполнением. Соответственно падают его работоспособность, сила различения и эффективность внимания. Поэтому, чтобы быть довольным окружением, стать хорошо приспособленным и поддерживать эффективность своей деятельности, нужно привести в порядок *читту*, посредством контроля за *манасом, ахамкарой* и *буддхи.*

I. Манас

Манас (ум) является хозяином сенсорных и моторных органов; ему свойственны оба типа энергии. Он управляет всем телом и всеми чувствами. Сенсорные органы посылают ему информацию, возбуждение и стимуляцию. С помощью органов действия он выполняет требования органов чувств и таким образом защищает их от неблагоприятных ситуаций. Психическая энергия, посредством которой человек мыслит, называется *манасом. Манасу* присущи два типа мышления: аналитическое и синтетическое. Единственная функция *манаса* состоит в том, чтобы получить ощущения от всех сенсорных органов и в соответствии с этим сразу же направить психическую энергию к внутренним и внешним органам.

Посредством этой разрядки энергии он устраняет напряжение во всех органах и создает для внешних и внутренних органов приятные спокойные условия. *Манас* управляет всеми действиями тела (сознательными или произвольными) и всеми ощущениями (осознанными или незаметными). Таким образом, функцией *манаса* является формирование памяти, собирание мыслей, воображение и формирование идей и картин для удовлетворения сознания и устранения неблагоприятных ситуаций.

II. Ахамкара

Ахамкара — это эго. Два главных процесса, посредством которых *манас* управляет телом, это собирание всех ощущений и, после рассмотрения их, немедленный посыл психической энергии для защиты тела и его органов. Если желание не удовлетворено или ожидаемый объект не получен, *манас* начинает формировать воображаемые картины исполнения желания (как в бодрствовании, так и во сне). Например, голодный ярко воображает еду; сексуально озабоченный человек фантазирует о сексе и видит эротические сны. Но это состояние мышления еще не знает реальности внешнего и внутреннего мира. Знать Реальность, представить Реальное сознанию и вычеркнуть из жизни нереальное — это исключительные функции эго *(ахамкары)*. Таким образом, *ахамкара* отбрасывает все желания, ощущения, воображения и представления, которые не являются реальными или которые могут оказаться вредными для существования «я».

Цель *ахамкары* — не допустить траты психической энергии на желания, которые нереальны. В состоянии «манас» ребенок тащит все в рот, но в состоянии «ахамкара» он решает, что класть в рот, а что не надо. Если бы все требования и желания слепо исполнялись, не было бы никакого развития *читты* и силы воли и в результате произошло бы вырождение и деформация психических и физических сил.

Путем отмены неблагоприятных желаний *ахамкара* через *манас* направляет психическую энергию против враждебных сил, которые создают напряжение и неудовлетворенность. Наличие принципа *ахамкары* не означает, что плохие ментальные склонности забываются; они отбрасываются посредством исполнительной силы рассудка. В тот момент, когда эта исполнительная сила *ахамкары*, контролирующая и управляющая психической энергией, убывает, в уме возобновляют свою деятельность требования чувств и пола. Но в состоянии «ахамкара» человек развивает мышление и силу воли. Если долго стараться, можно научиться контролировать все неблагоприятные требования. Если *манас* представляет образы объектов для удовлетворения чувств, то *ахамкара* допускает только те картины, которые благоприятны для чувств. Таким образом, в зависимости от преобладания *саттвагуны* и *тамогуны, ахамкара* посредством рассудочной деятельности действует в обоих направлениях — для созидания и для разрушения. Своей силой она принимает и отвергает.

Состояние «ахамкара» развивается из *манаса* в процессе тщательного контроля за деятельностью *манаса. Манас* — первичный процесс мышления; *ахамкара* — вторичный процесс, который не может развиться без достижения первичным процессом зрелости. *Ахамкара* восполняет то, что не способен сделать *манас.* Анализ субъективного и объективного миров — рабочая способность *ахамкары. Манас* не может отличить субъективный мир ума от объективного мира физической реальности. Таким образом, *ахамкара* раскрывает мир относительности, стимулирует мощь рассудка и развивает восприятие, память, мышление, действие и личность. В состоянии «ахамкара» механизм восприятия развивается настолько, что человек воспринимает внешнее и внутреннее окружение весьма тщательна и точно. Суть *ахамкары* — в эффективном мышлении, посредством которого человек способен достичь истины.

III. Буддхи

Буддхи — третий основной компонент *читты.* Главная цель *буддхи* — найти истину. Истина, согласно *ахамкаре,* определяется как то, что существует. Аппарат *буддхи* выносит решение о высшей форме истины. *Буддхи* проводит разграничение между относительной и безусловной истиной. Например, для *ахамкары* истинны бодрствование, сон со сновидениями и глубокий сон, но для буддхи они лишь относительно истинны. С точки зрения *буддхи,* истиной является то, что есть, было и будет оставаться в том же самом состоянии без изменения.

Согласно этому определению Истины, она есть Одно-без-другого. Вся Вселенная с различными именами и формами лишь относительно истинна. Множественность мира истинна до тех пор, пока не видна Высшая Реальность. Когда воспринята Высшая Реальность, мир множественности исчезает навсегда. Бодрствование, сновидение и глубокий сон — каждое из них истинно в своей собственной сфере, а в других сферах они становятся неистинными. Например, состояние бодрствования истинно до тех пор, пока не приходит сновидение и глубокий сон; в сновидении и глубоком сне не видно бодрствующего состояния: истинны сновидения и глубокий сон, но в бодрствовании они исчезают.

Таким образом, *буддхи* — раздел *читты,* который выносит решения об условной и безусловной истине, низшей и Высшей Истине, относительной и Запредельной Реальности.

БУДДХИ СТРЕМИТСЯ К ИДЕАЛУ — ВЫСШЕЙ РЕАЛЬНОСТИ

Буддхи стремится к совершенству и принимает моральный кодекс жизни. Предметом *буддхи* является не просто реальное и идеальное, но Предельно Реальное и Вечно Идеальное. *Буддхи* развивается из *ахамкары* вследствие постоянного анализа жизни и медитации на *наду*. Оно ассимилирует деятельность *ахамкары* и проявляет моральную и этическую сверхчеловеческую жизнь, которая без *буддхи* в полном объеме невозможна. *Буддхи* обнаруживает единство внутреннего и внешнего и достигает единства Вселенной.

Буддхи дает человеку возможность осознать, что нужно не только подчиняться принципам реализма (чтобы обрести наслаждение, покой и избежать страданий), но и стараться понять кармические законы природы и вести себя согласно моральным и этическим наставлениям идеальных людей, достигших совершенства.

ВОЗНАГРАЖДЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ ПРИХОДЯТ ЧЕРЕЗ ГУНЫ

Манас, ахамкара и *буддхи* классифицируются согласно *гунам* как саттвичные, раджасичные и тамасичные. Физические и физиологические вознаграждения и наказания ощущаются в соответствии с преобладанием той или иной *гуны*. Например, в присутствии *ахамкары* саттвичный *манас* поощряется, в то время как на раджасичный и тамасичный *манасы* ее благосклонность не распространяется. В присутствии *буддхи* поощряется саттвичная *ахамкара,* а раджасичная и тамасичная наказываются. В присутствии очищенного сознания саттвичное *буддхи* поощряется совершенством, а раджасичное и тамасичное *буддхи* подавляется.

Наслаждение и страдание есть не что иное, как результат поощрения и подавления этих способностей. Они приходят автоматически, естественным путем; знаком ли человек с этой психологией или нет, он каждую минуту вознаграждается или наказывается соответственно своим *кармам*.

Поэтому, если человек несчастен, ощущает тревогу или подавленность, ему следует понять, что он совершил нечто против своего *буддхи* и должен немедленно подчинить эти ощущения управляющей власти *буддхи* — иначе они повлекут за собой физические недомогания, несчастные случаи и другие формы наказания. Как родители поощряют

или наказывают своих детей в соответствии с их хорошими или плохими поступками, так и *манас* с *ахамкарой* получают поощрение или наказание от *буддхи* (мудрости). Эти поощрения и наказания налагаются на эго *(ахамкару)*, так как именно она, ввиду ее контроля над действиями *манаса*, считается ответственной за моральное или аморальное поведение. Если *ахамкара* хорошо управляет деятельностью *манаса*, согласуя ее с этическими и моральными стандартами *буддхи, ахамкара* вознаграждается миром, счастьем, знанием и божественным сознанием.

Ум *(манас)* является способностью, ответственной за органы действия и восприятия. Он наказывается, когда органы восприятия и действия совершают какое-либо неправильное действие, и вознаграждается, когда эти органы заняты чем-то похвальным. Но *ахамкара* наказывается или вознаграждается уже за саму мысль о неправильном или правильном. В этом состоит различие между наказанием и вознаграждением *манаса* и *ахамкары. Буддхи* наказывает *ахамкару* за появление плохих мыслей, хотя эти мысли могут никогда не вылиться в действие. Психологически наказание, наложенное *буддхи,* ощущается как сознание вины, комплекс неполноценности, депрессия, тревога, стыд и т. д. Награда, полученная от *буддхи,* проявляется через сияние лица, большое сострадание и любовь ко всем живым существам, а также целостность сознания.

Буддхи и *манас* чем-то похожи, хотя совершенно различны по своей истинной природе. *Манас* не отличает субъекта от объекта. Крепкий сон не знает субъекта и объекта, и *самадхи* не распознает их. Но первое — ночь, а второе — свет. *Манас* не знает этого различия из-за неведения. *Буддхи* же может не различать из-за своего рафинированного сознания. В этом вся суть. Тот, кто посредством практики *самадхи* понимает это, становится свободным.

СОЗНАНИЕ РАЗВИВАЕТСЯ В СИСТЕМАХ СУБСТАНЦИЙ РАЗУМА

Медитирующий должен знать, что между этими тремя инструментами нет резких разграничительных линий. Разные наименования и действия не делают их отдельными. Эти наименования нужны, чтобы помочь человеку понять развитие сознания. *Ахамкара* образована из *манаса. Буддхи* образовано из *ахамкары.* Они продолжают взаимодейс-

твовать и смешиваться друг с другом на протяжении всей жизни. Из-за такого взаимодействия и взаимопроникновения эти три способности в йоге именуются *читтой*.

Когда, благодаря постоянной медитации на *наду*, *читта* очищена, человек обретает целостное сознание, которое называется свободой, или освобождением. Нужно постоянно медитировать, очищать *читту*, обрести осознание и достичь свободы.

Теория эволюции в *санкхья-йоге* может быть описана в двух разных аспектах: как восходящая и как нисходящая. В плане нисхождения эволюция начинается с *Пуруши* и *пракрити* и идет вниз к *буддхи* (разуму), эго («я»), *манасу* (уму), *танматрам*, грубым элементам и т. д. С точки зрения восхождения эволюция идет от грубых элементов, *танматр*, и ума к эго, от эго к *буддхи* и от *буддхи* к *Пуруше*, «Я», и *пракрити*, Верховной Природе.

Выход из сна в бодрствование — пример восхождения, а уход от состояния бодрствования и погружение в сон — пример нисхождения. Переход от рождения к смерти, от смерти к рождению — примеры соответственно восхождения и нисхождения. Превращение Космического Разума в индивидуальный разум — пример нисхождения; движение от индивидуального разума к Космическому Разуму — пример восхождения. *Нирвана* пребывает вне процесса восхождения-нисхождения. Войдя в *нирвану*, человек освобождается от подъемов и спусков.

II

«ЙОГА-СУТРЫ» ПАТАНДЖАЛИ

Санскритский текст*[52] *и перевод с комментариями Рамамурти Мишры (Шри Брахмананды Сарасвати)

йога-мано-виджн̃ана-дарш̣анам

КОСМИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, АБСОЛЮТНОЕ «Я ЕСМЬ»

52 В книге дается транслитерация санскритского текста. — *Прим. ред.*

1

Самāдхи-пāдаḥ

КОНЦЕНТРАЦИЯ И САМАДХИ

1. атха-йогāнуṣāсанам[53]

атха — итак
йогāнуṣāсанам — изложение йоги

Итак, — наставления в йоге.

Термин *атха* указывает, что здесь начинается другая тема. Это означает, что, изучив все разделы физики и метафизики, нужно приступить к практике йоги. Йога есть *самадхи*, соединение и отождествление с *Пурушей, Брахманом. Самадхи* реализуется в результате абсолютной концентрации.

Определение йоги.

* * *

2. йогаṣ читта-вṛтти-ниродхаḥ

йога[54] — соединение и отождествление с Пурушей, Брахманом
читта-вṛтти — модификации *читты*
нируддха — ограничение

---

53 О чтении санскрита см. раздел «Как читать эту книгу» (после Предисловия). — *Прим. ред.*

54 Реальная форма именительного падежа единственного числа везде заменена словарной основой. Например: *йога* вместо *йогаḥ*; *ātман* вместо *ātмā*; *манас* вместо *манаḥ*; *драштар* вместо *драштā*; *дхармин* вместо *дхармī*, и т. д. — *Прим. ред.*

Йога (единение) есть прекращение деятельности ума, вопрошающего: «Кто я?»[55]

После ограничения и прекращения всех модификаций *читты* наступает соединение и отождествление с *Брахманом.*

* * *

3. тада̄ драшт̣ух сва-рӯпе 'вастха̄нам

тада̄ — тогда (в *самадхи)*
драшт̣ар — сознание видящего
авастха̄нам — утверждается
сва-рӯпе — в своей форме

Тогда свидетель утверждается в своей собственной форме, в чистом сознании «Я», в «Я есмь».

Определение йоги состоит из двух частей:

а) ограничение и прекращение всех флуктуаций и изменений субстанции разума *(читты)*;

б) достижение соединения и отождествления с Вечным Бытием, Сознанием, Реальностью и Блаженством, *Пурушей, Брахманом.*

Когда посредством практики концентрации, созерцания и медитации искореняются все физические и психические расстройства, индивидуальное сознание перестает быть продуктом времени и пространства; во время *самадхи* оно пребывает в своем истинном состоянии, которое есть Чистое Сознание и Чистое Бытие.

* * *

Что происходит с Чистым Сознанием, когда оно действует в порабощенном состоянии, будучи ограниченным чувствами, телом и субстанцией разума?

4. вр̣тти-са̄рӯпйам итаратра

вр̣тти-са̄рӯпйам — (Сознание находится) в состоянии, соответствующем трансформациям субстанции разума
итаратра — в другое время

55 Подробнее об этом см. 2:21. — *Прим. ред.*

В другое время, в состоянии порабощенности, Сознание, «Я», отождествляется с трансформациями субстанции ума.

В других состояниях имеет место отождествление «я» с телом и умом; таким образом, «я» порабощается временем и пространством и следует за движением и изменением субстанции разума (*читты* — ума, эго, *буддхи*).

* * *

Трансформации субстанции разума *(читты).*

5. вр̣ттайах̣ пан̃чатайййах̣ клишт̣а̄ аклишт̣а̄ш̣ ча

вр̣ттайах̣ — модификации
пан̃чатайййах̣ — пяти видов
клишт̣а̄х̣ — приносящие боль
аклишт̣а̄х̣ ча — и приносящие наслаждение

Модификации субстанции разума делятся на пять классов; они приносят боль или наслаждение соответственно времени, месту и личности.

* * *

Пять классов трансформаций.

6. прама̄н̣а-випарйайа-викалпа-нидра̄-смр̣тайах̣

прама̄н̣а — (*читта* погружена в) источник достоверного знания
випарйайа — (или) ошибочную интерпретацию, иллюзию
викалпа — манию, галлюцинацию
нидра̄ — сон
смр̣ти — память

Это: прамана (источник достоверного знания), випарьяя (ложное знание), викалпа (воображение или беспочвенные рассуждения), нидра (сон), смрити (память).

Внимание или направляет свою энергию концентрации на поиск реального знания, получаемого из достоверных источников, или занято ошибочной интерпретацией, маниями, галлюцинациями, сновидениями, глубоким сном или воспоминаниями.

Эти пять изменений *читты* (субстанции ума) неизбежно приводят к изменениям в сознании, так как сознание есть не что иное, как отра-

жение света *Пуруши*. Как отражение света в зеркале меняется, если происходят изменения с зеркалом, так меняется сознание в соответствии с изменениями *читты*. Последние приносят наслаждение, когда идут на благо порабощенного временем и пространством эго, и боль, когда они неблагоприятны.

* * *

Что такое *прамана?*

7. пратйакшānумāнāгамāх прамāṇāни

пратйакша — прямое восприятие
анумана — умозаключение, индукция, дедукция
āгамāх — авторитетные свидетельства
прамāṇāни — (называются) *праманами* — источниками достоверного знания

Источниками достоверного знания являются прямое восприятие с помощью органов чувств, умозаключение и авторитетное свидетельство компетентного лица или Вед (священных писаний).

* * *

Что такое *випарьяя?*

8. випарйайо митхйā-джн̃āнам атад-рӯпа-пратишт̣хам

випарйайа — ошибочная интерпретация
митхйā — (есть) ложное
джн̃āнам — знание
атад-рӯпа-пратишт̣хам — не связанное с реальностью объекта (*атат* «не то» + *рӯпа* «форма, объект» + *пратишт̣хам* — «реального»)

Випарьяя есть ложное знание, ошибочное мышление, не соответствующее реальности.

Випарьяя (иллюзия) есть ошибочное принятие одной вещи за другую. Иллюзия — это ошибочное восприятие. Есть физические иллюзии — например, кажущийся излом палки, наполовину погруженной в воду. Психологические иллюзии возникают в сознании воспринимающего человека. При *випарьяйе* всегда имеется какой-то объект; он неточно воспринимается и поэтому ошибочно интерпретируется.

* * *

Что такое *викалпа?*

9. ш̣абда-джн̃ана̄нупа̄тӣ васту-ш̣ӯнйо викалпах̣

ш̣абда-джн̃ана̄нупа̄тӣ — грамматически правильное высказывание
васту-ш̣ӯнйа — (но) без объекта
викалпа — галлюцинация

Викалпа (галлюцинация) есть психологическое восприятие, не имеющее соответствующего объекта.

Викалпа — образ или представление ума, подобное воздушному замку. Несуществующий образ здесь описывается посредством слов, не наполненных реальным содержанием.

При иллюзии всегда имеется объект восприятия, но по психологическим причинам его восприятие является ошибочным, и поэтому он ошибочно интерпретируется. Веревка, принятая в полутьме за ядовитую змею, — пример *випарьяйи*, иллюзии.

Галлюцинации *(викалпы)* суть ментальные впечатления, имеющие чувственную живость и яркость, но проявляющиеся без внешнего объекта. Они отличаются от иллюзий, которые являются сходными ментальными феноменами, но зависят от ошибочного восприятия и ошибочной интерпретации внешнего объекта. Психологическая основа галлюцинации следующая: *читта* (особенно эго) отвергает желание, хотение; оно подавляется и вытесняется. С течением времени оно достигает дна озера подсознательной области субстанции разума. Если это подавление и вытеснение продолжает осуществляться в неведении и слепо, желание развивает свою независимую деятельность и прокладывает себе путь обратно в сознательное поле субстанции разума единственно доступным ему путем — в замаскированном виде. Так как эго его отвергает, то желание маскируется: оно проецируется перед сознанием, принимая форму внешнего объекта, и кажется пришедшим извне.

Иллюзии и галлюцинации могут быть физиогенными (обусловленными химическими, биологическими, биохимическими и эндокринными веществами) или психогенными (обусловленными психическими расстройствами). Галлюцинации бывают слуховые, зрительные, обонятельные, вкусовые, тактильные и эротические.

Расстройства мышления порождают заблуждения, которые затем переходят в уверенность. Мания величия, мания самообвинения, мания

преследования, мания отношения, ипохондрические мании и т. д. — все это входит в состав *викалпы.* Расстройства восприятия создают иллюзию и галлюцинацию; расстройства мышления порождают заблуждение, манию.

* * *

Что такое *нидра?*

10. абхāва-пратйайāламбанā вр̣ттир нидрā

абхāва — несуществование, естественное отсутствие
пратйайа — мыслей
āламбана — опора на
вр̣тти — трансформация
нидрā — сон

Сон есть та трансформация субстанции разума, которая опирается на естественное отсутствие бодрствующего сознания.

Сон является результатом трансформации субстанции разума, в котором из-за неведения *(тамогуны)* отсутствует бодрствующее состояние. Он делится на два класса: сон со сновидениями и глубокий сон. Сон — это особое состояние *читты,* характеризующееся относительной бездеятельностью, редукцией сознания и редуцированным откликом на внешние стимулы.

* * *

Что такое память?

11. анубхӯта-вишайāсампрамошах̣ смр̣тих̣

анубхӯта — опыт
вишайа — объект
сампрамоша — точное представление
смр̣ти — (есть) память

Смрити (память) есть вызов прошлого опыта.

Опыт, плюс объект, плюс точное представление есть память. Память *(смрити)* — это функция субстанции разума, посредством которой запас данных, приобретенных и представленных сознанию посредством внимательного наблюдения, позднее вызывается и снова предстает перед сознанием.

Восприятие — это презентативное (представляемое) знание, потому что в нем объект знания представляется сознанию посредством чувств. Память — репрезентативное (воспроизводимое) знание, потому что посредством припоминания или заучивания, удерживания, вызывания вновь и повторного рассмотрения извлекается и помещается в сознание ранее полученный опыт.

Эти пять классов трансформаций субстанции разума включают в себя бесчисленные подклассы изменений, действий и противодействий. Все они порождают наслаждение, боль или страстное увлечение, в зависимости от времени, места и личности. Познание эмпирического мира никогда не осуществляется непосредственно. Внешние объекты предстают перед Сознанием, *Пурушей,* в виде модификаций *читты.*

От внешнего объекта супраэлектронные стимулы (танматрические импульсы) проходят к мозговым центрам посредством активизации сенсорной деятельности. Вначале они возбуждают чувства, а те представляют ощущения субстанции разума. Субстанция разума трансформируется — принимает форму внешнего объекта. В модифицированной в соответствии с внешним объектом *читте* отражается свет *Пуруши, Брахмана,* а модифицированная субстанция разума отражается в *Пуруше.* В результате этого отражения мы получаем эмпирическое знание. При эмпирическом восприятии мы никогда не видим объект непосредственно. То, что мы видим, есть форма субстанции разума. Точно так же, глядя на телевизионное изображение, мы не видим самого объекта; все, что мы видим, — это электронное изображение на экране. Могучая сила субстанции разума является супраэлектронной. Она достигает уровня *Брахмана. Читта* — высший и первый продукт *пракрити,* стоящий непосредственно за *Пурушей, Брахманом.*

* * *

Если *пуруша,* психическое сознание, воспринимает эмпирические объекты посредством трансформации *читты,* то как тогда *Пуруша* может воспринимать Вселенную непосредственно, без вмешательства модификаций *читты?* Как можно прекратить отражение в *Пуруше* модификаций субстанции разума?

12. абхйāса-вайрāгйāбхйāм̇ тан-ниродхах̣

абхйāса — практикой (и)
вайрāгйāбхйāм̇ — непривязанностью

тан-ниродха — их ограничение

Ограничение модификаций читты осуществляется посредством практики и непривязанности.

Прекращение всех *вритти*, всех мыслей и модификаций субстанции разума, происходит благодаря внутренней практике трезвления, удерживанию в сознании мысли о том, что «я превосхожу тело и ум» (это называется *абхьясой)*, а также благодаря непривязанности, достигаемой осознанием отличия реального от нереального.

Посредством практики концентрации, созерцания и медитации на *Брахман, Пурушу,* в субстанции разума *(читте)* постепенно проявляется всезнающая, всемогущая и вездесущая природа *Пуруши;* в присутствии света *Пуруши,* Чистого Сознания, происходит последовательное отречение от материальных характеристик субстанции разума.

Практика и отречение не стоят раздельно. Они взаимозависимы. С улучшением одного возрастает другое, и наоборот, — с ухудшением одного уменьшается и другое.

* * *

Какова природа практики и в чем состоит практика?

13. татра стхитау йатно 'бхйāсах̣

татра — там (в свете *Пуруши)*
стхитау — (в) устойчивом положении
йатна — ментальное усилие
абхйāса — практика

Ментальное усилие, направленное на устойчивое пребывание там, в свете *Пуруши,* называется практикой.

Решительные усилия по удержанию внимания и всей его психической энергии на *Пуруше* называется практикой *(абхьясой).*

* * *

Если во время концентрации, созерцания и медитации на *Пурушу, Брахман,* внимание отвлекается на внешние объекты, что нужно сделать, чтобы укрепить его и не дать внешним объектам притягивать его?

14. са ту дīргха-кāла-наирантарйа-саткāрāсевито др̣дха-бхӯмих̣

са — этот (практика)

ту — конечно
дӣргха — длительное
кāла — время
наирантарйа — постоянно и непрерывно
саткāрāсевита — с горячим вниманием
дṛдха-бхӯми — прочно укорененная

Эта медитативная практика становится прочно укорененной и естественной, когда ее придерживаются непрерывно в течение долгого времени, постоянно направляя внимание на «Я».

Эта практика концентрации, созерцания и медитации прочно утверждается, если она культивируется в течение долгого времени, постоянно, непрерывно и без помех, с горячим усердием и вниманием, которые создает самодисциплина, поддерживает *оджас* (химические, биохимические и гормональные силы) и наполняет энергией вера в себя.

* * *

После описания природы и значения *абхьясы* (практики), посредством которой ученик вновь и вновь приводит к свету *Пуруши* свою субстанцию разума, отвлекающуюся на внешние материальные объекты, описывается природа и значение *вайрагьи*, которая придает субстанции разума еще больше сил для преодоления материальных притяжений.

15. дṛшт̣ānуш̣равика-вишайа-витр̣ш̣насйа ваш̣ӣ-кāра-сан̃джн̃ā ваирāгйам

дṛшт̣а — увиденного
ануш̣равика — услышанного
вишайа — материального объекта
витр̣ш̣насйа — избавившегося от материальной жажды
ваш̣ӣ-кāра-сан̃джн̃ā — осознание господства
ваирāгйам — называется непривязанностью

Отрешенность или непривязанность есть осознание господства тем, кто избавился от жажды к испытанному прежде материальному наслаждению или к тому, о котором услышал или которое наблюдал.

Материальные объекты очень сильны. Они притягивают к себе чувства двояко:

1) то, что мы уже когда-то испытали в связи с материальными объектами, влечет наши чувства к повторению этого опыта;

2) описания чувственных удовольствий, услышанные от других людей, по радио или увиденные по телевизору, в кино, в театре, привлекают человека.

Эти два способа включают бесчисленные категории опыта материального наслаждения. Они увлекают слабые чувства и непросветленный ум и побуждают их повторить ту же самую деятельность. Вследствие этого личность останавливается и ее дальнейший физический, ментальный и духовный прогресс прекращается.

Выше чувств находятся материальные объекты, выше объектов — субстанция разума, выше субстанции разума — индивидуальная душа, выше индивидуального сознания — непроявленное *(авьякта)*, а выше непроявленной *пракрити — Пуруша, Брахман.* В нем конец странствий «я». Выше Духа, *Пуруши, Брахмана*, нет ничего. Это конечная цель. Ученик должен отрешиться от низших стадий, чтобы достичь высших. Он должен отрешаться от низших стадий до тех пор, пока не достигнет наивысшей.

* * *

В субстанции разума хранятся все прошлые и нынешние *кармы.* Они формируют личность. Кроме кармических сил, в субстанции разума действуют еще космические силы *(гуны)*, влияние которых столь сильно и столь тонко, что оно возбуждает и отвлекает субстанцию разума даже высокообразованного, хорошо дисциплинированного человека — пусть он хоть день и ночь поглощен благочестивой и филантропической деятельностью. Как в этих условиях можно преобразовать материальное «я» в высокоразвитую (ментально и духовно) личность? Возможно ли преодолеть эти могучие силы, которые противодействуют психическому и духовному развитию? Возможно ли отказаться от материального наслаждения, особенно от желаний самосохранения и самовоспроизведения, которые являются основными у всех живых существ?

16. тат парам̇ пуруша-кхйа̄тер гун̣а-ваитр̣ишн̣йам

тат — то
парам̇ — высшее (отречение)
пуруша-кхйа̄тех — (пришедшее) посредством силы самопознания
гун̣а-ваитр̣ишн̣йам — (которое приносит) победу над космическими силами

Посредством прямого познания Пуруши и пракрити, Брахмана и его шакти (энергии), приходит та высшая отрешенность, посредством которой медитирующий отстраняется от всех притяжений космических сил, действующих в его субстанции разума, и достигает высшей победы над ними.

Ум подобен ребенку, который держит в руках нечто опасное. Чтобы забрать у ребенка опасный предмет, нужно дать ему что-нибудь более привлекательное и более полезное. Если же забрать опасную вещь силой, он начнет плакать. Аналогично, отказ от дурных тенденций и привычек становится естественным, приятным и блаженным, если присутствует великолепный, чрезвычайно притягательный, исключительно прекрасный, потрясающе могущественный, невероятно чудесный свет Пуруши.

Преобразование личности посредством силы самопознания становится легким и естественным. Это наивысший и самый легкий путь отречения от всего материального мира и победы над инстинктами жизни и смерти.

Отрешенность бывает двух видов:

1) *парам-вайрагьям* — высшая непривязанность и отречение, *гуна-витришна;*

2) *апарам-вайрагьям* — низшая непривязанность и отречение, *бхага-витришна.*

При *бхага-витришне* человек отказывается от мирских наслаждений, но вкус к ним не пропадает. Опыт их вкуса остается с человеком. Но когда осознается *Пуруша, Брахман,* то сила вкуса также разрушается *(гуна-витришна).* В *Бхагавад-гите* (2: 59) сказано:

Вишая винивартанте
Нирахарасья дехинах
Расаварджам расо 'пьясья
Парам дриштва нивартате

«Воплощенный, следуя ограничениям, воздерживается от объектов чувств, но не от вкуса к наслаждениям этими объектами. Увидев Высшее, он теряет и этот вкус».

Следует четко понять, что отрешенность означает избавление человека от чуждых ему качеств, а не от врожденной природы. Субстанция

не может потерять свою истинную природу. От огня ничего не останется, если у него забрать жар и свет.

Отречение возможно только тогда, когда есть чуждые атрибуты, которые препятствуют реальности и скрывают ее. Семантически «отречение» состоит из слов «от» и «речение»; то есть нужно всё бросить и вернуться к той точке, из которой вышло всё, что наречено разными именами. При этом в субстанции разума происходит отказ от всего материального, которое затемняет сияющую природу *Пуруши.* Такая очищенная субстанция разума отражает высочайший свет *Пуруши, Брахмана.*

В свете *Брахмана* йог постигает недостаточность всех объектов — увиденных, услышанных, испытанных и раскрытых. *Брахман, Пуруша,* есть высшая цель, высшее счастье, высшее наслаждение, высшая красота, высший опыт, высшее знание и высшая любовь. Благодаря практике медитации это знание становится непосредственным опытом. Мыслящая субстанция, субстанция разума, вместе с порожденными ею мыслями, их чередованием и содержанием до предела насыщается энергией «Я» и знанием «Я».

Йог так удовлетворен и поглощен видением *Пуруши,* что любой привлекательный объект (испытанный, увиденный, услышанный и т. п.) не имеет для него никакой ценности. Лампы полезны ночью, но становятся бесполезными при солнечном свете. Так и самые притягательные, интересные объекты теряют свое значение перед светом Всевышнего. Даже если бы йогу предложили всю материальную Вселенную, то и тогда он не променял бы на нее «Я». Ничем не нарушаемое восприятие света Всевышнего, *Пуруши,* называется высшей *вайрагьей* (отрешенностью). В этом состоянии йог размышляет внутри себя: «То, чего следовало достичь, достигнуто; помехи и препятствия, которые следовало устранить, устранены; крепчайшая цепь относительного существования, которая включает в себя рождение, болезни, страдания и смерть, разорвана». Это наивысшее восприятие безграничного света *Пуруши* и есть отрешенность, бесстрастие. Оно приносит величие *кайвальи, нирваны.*

Вайрагья есть дело опыта, и она приходит постепенно. Ее нельзя в равной мере предписать всем. То, что является наивысшим наслаждением для одного человека, может быть предметом отречения для дру-

гого. Поэтому *абхьясе* и *вайрагье* (практике и отрешенности) следует учиться путем медитации.

* * *

Когда все трансформации субстанции разума, которые ведут к эмпирическим объектам, ограничены *абхьясой* и *вайрагьей* (практикой и непривязанностью), внимание и энергия сознания становятся свободными от всякого притяжения. Этот безупречный поток сознания, наполненный энергией посредством концентрации, очищенный созерцанием и обостренный медитацией, ведет внимание к состоянию *самадхи* (просветления).

Есть два типа *самадхи*: 1) *сампраджнята*, 2) *асампраджнята*. В результате концентрации психическая энергия, которая была рассеяна, становится сфокусированной. Концентрация (com [«полностью»] + «центр») подчиняет все физиологические силы центральному управлению психической энергии. Созерцание (*контемплация* = *com* + *темплация* [«состояние храма-темплума»]) — это состояние, в котором полностью искоренено притяжение материальных вещей и появляется готовность воспринять свет *Пуруши*. Внимание есть вечный истинный храм. Когда *читта* становится храмом Абсолюта, Он проявляется. «Медитация» означает состояние, в котором проявляется космический разум (от санскр. *медха* — «космический разум»). Проявление космического разума приносит состояние *сампраджнята-самадхи*, которое описывается следующим образом:

17. витарка-вичāрāнандāсмитā-рūпānугамāт сам̇праджн̃āтаḥ

витарка — логическое рассуждение и эпистемологическое мышление
вичāра — философское различение
ананда — (познание) Реальности и Высшего Блаженства
асмитā — *читта*
рūпānугамāт — от единения Вселенной и «Я»
сам̇праджн̃āта — (есть) *сампраджнята-самадхи*

Сампраджнята-самадхи есть стадия космического сознания, сопровождающаяся внутренней логикой, рефлексией, блаженством и ощущением вселенского «Я».

Посредством рассуждения, эпистемологического мышления, философского различения и познания Реальности, Высшего Блаженства, чело-

век видит в своем «Я» единство всей Вселенной. Человек ощущает, что вся Вселенная есть не что иное, как проявление *читты*. Это и есть *сампраджнята-самадхи*.

Когда появляется заря *сампраджнята-самадхи*, *читта* перестает течь в сторону материального мира. Она вновь возвращается в свою космическую форму. Когда *читта* движется к своей космической форме, она отражает чистый свет *Пуруши*. При этом медитирующий ощущает подъем сознания, которое последовательно проходит такие стадии:

1) логического рассуждения и эпистемологического мышления (это *витарка*);

2) философского различения *(вичара)*;

3) ясного видения Высшей Реальности и ощущения Блаженства *(ананда)*;

4) соединения с *Пурушей, Брахманом*, а через посредство *Пуруши* — со всеми объектами Вселенной *(асмита)*.

Витарка (логическое рассуждение) — это продумывание, индуктивное и дедуктивное исследование объектов. По своей природе оно имеет дело с грубой формой элементов. *Вичара* (философская рефлексия) является тонким непосредственным опытом и имеет дело с тонкой природой элементов. *Ананда* связана с Высшей Реальностью; она дарует бесконечное блаженство и счастье. *Асмита* приносит ощущение единства со всеми элементами и объектами Вселенной. *Асмита* — вселенская форма *читты*.

Асмита включает в себя всё; *ананда* включает в себя всё, кроме *асмиты; вичара* содержит в себе *витарку*, а *витарка* всё исключает. Другими словами, *витарке* нужны остальные три, *вичара* нуждается в оставшихся двух, *ананде* нужна *асмита*, а последняя содержит в себе всё, поэтому для своего объяснения она не нуждается ни в чем.

Из этих четырех первая *(витарка)*, которая есть ассоциация четырех, является концентрацией на грубых объектах. Вторая *(вичара*, рефлексия), из которой следует вычесть *витарку* (вывод), представляет собой концентрацию на тонких объектах. Третья *(ананда)* есть реальность, из которой надо вычесть *вичару* (рефлексию), выступает как концентрация на высшей природе Реальности. Четвертая *(асмита*, космическая личность), из которой следует вычесть как отдельную суть *ананду*, является сосредоточением на Космическом Разуме. На всех че-

тырех ступенях *сампраджнята-самадхи* обязательно присутствует нечто, подлежащее схватыванию *(алямбана)*, созерцанию.

Сампраджнята (сам, «объединение» + *пра*, «всецелое» + *джнята*, «сознание») означает объединение с Абсолютным Сознанием. Вся Вселенная становится частью бытия йога, она пребывает в бесконечном пространстве его *читты, асмиты.*

Это состояние, в котором медитация переходит от плюралистического реализма к субъективному идеализму. Йог ощущает всю Вселенную в себе, в своей космической *читте,* содержащей все индивидуальные *читты.* В *сампраджнята-самадхи* он может полностью управлять природой.

Среди двадцати пяти элементов *санкхья-йоги* есть два вида объектов для медитации:

1) не обладающие чувствами 24 элемента *пракрити,* Верховной Природы;

2) чувствующие элементы — индивидуальное сознание и Космическое Сознание.

В *сампраджнята-самадхи* медитирующий соединяется с Космическим Сознанием и выходит за пределы космического древа Верховной Природы *(пракрити).* Он познает истинную природу всех элементов как проявление космической *читты,* до которой расширяется его индивидуальная *читта.*

По мере продвижения в практике концентрации четыре стадии *сампраджнята-самадхи* проявляются в естественной хронологической последовательности. Процесс медитации переходит от грубых элементов к более тонким элементам.

Когда личность уничтожена, субстанция разума наполняется противоположностями вышеупомянутых четырех стадий, то есть в ней

1) отсутствуют логические рассуждения;

2) отсутствует мышление;

3) отсутствует реальность;

4) отсутствует универсальность.

* * *

Каковы природа и определение *асампраджнята-самадхи?*

18. вира̄ма-пратйайа̄бхйа̄са-пӯрваḥ самскā̄ра-шеш о 'нйаḥ

вира̄ма — отсутствие всех модификаций *читты*

пратйайа — (приходит) от высшего отречения
абхйāса пӯрва — предварение практикой
сам̇скāра-ш̣еша — субстанция разума, свободная от всех материальных характеристик и перешедшая в непроявленное состояние
анйа — иное *(асампраджнята-самадхи)*

Асампраджнята-самадхи есть предваряемое практикой полное отутствие всех блужданий ума и сохранение в субстанции разума только непроявленных впечатлений.

Посредством практики концентрации, созерцания и медитации на высший свет *Пуруши* проявляется высшее отречение от материи. Когда вследствие этого субстанция разума становится целиком свободной от материальных наслоений, она вновь превращается в космическую вечно сияющую *читту*. В этой прозрачной *читте* высший свет *Пуруши* проявляется абсолютно, и индивидуальное сознание достигает тождества со Всевышним.

Человек должен медитировать на свет Всевышнего. Иначе ум покроется *тамасом* и станет тупым. Чтобы субстанция разума смогла обрести способность отражать Пурушу абсолютно, ее нужно совершенно очистить от материи. Субстанция разума становится *санскара-шешой*; она трансформируется в состояние космической *читты*.

РАЗЛИЧИЕ МЕЖДУ САМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ И АСАМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ

При *сампраджнята-самадхи* имеет место соединение с Высшим *Пурушей*, тогда как в *асампраджнята-самадхи* происходит отождествление с Ним. *Сампраджнята-самадхи* называется *сабиджа-самадхи*, так как все *кармы* подавлены; они трансформируются в семя, которое в зависимости от времени, места и окружения может снова прорасти. Но в *асампраджнята-самадхи* это семя *кармы* сжигается и субстанция разума остается в своей космической форме, *санскара-шеше*. Этимологически *самадхи* означает «Высшее Сознание»: *сам* («полное») + *а* («абсолютно») + *дхи* («сознание»).

В состоянии «сампраджнята» медитирующий познает *Пурушу*, а в состоянии «асампраджнята» он *становится Пурушей, Брахманом*.

В *сампраджнята-самадхи* достигается контроль над всеми впечатлениями, которые трансформируются в семя. В *асампраджнята-самадхи* остаются только сублимированные впечатления, а все изменения субстанции разума прекращаются.

Сампраджнята-самадхи и все виды концентрации имеют некоторый объект, на который они опираются. У *асампраджнята-самадхи* нет опорных объектов. Погруженная в *асампраджнята-самадхи* субстанция разума выглядит так, словно является самим небытием, хотя на самом деле она становится Чистым Существованием, которое трансцендирует всякое существование.

МЕТОД ДОСТИЖЕНИЯ АСАМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ

В дополнение к практике единственным средством достижения этого состояния является высшее отречение. Под «высшим отречением» здесь (согласно афоризму 1:16) подразумевается не что иное, как Высший Свет Абсолюта, *Пуруша-кхьяти*. Энергии *раджаса* и *тамаса* полностью преодолеваются силой *саттвы*.

* * *

Есть два вида *асампраджнята-самадхи*: *бхавапратьяя* и *упаяпратьяя*. *Асампраджнята-самадхи* вызывается либо анализом *пракрити* и ее познанием, либо путем самоанализа и самопознания. Последнего достигает йог, а первого — тот, кто не является йогом.

19. бхава-пратйайо видеха-пракр̣ти-лайа̄на̄м

бхава-пратйайа — недифференцированное сознание (достигается)
видеха — вне телесного сознания
пракр̣ти-лайа̄на̄м — поглощенных Верховной Природой

Те, кто поглощены анализом пракрити, Верховной Природы, и ее сил, трансцендируют физическое и материальное существование и достигают состояния концентрации, которое исключает сознание объектов. Это состояние называется бхавапратьяя-самадхи.

В таком состоянии сознания объектов нет, и в этом отношении оно похоже на состояние *асампраджнята-самадхи*. Это псевдо-*асампраджнята-самадхи*, поскольку из этого состояния человек может вновь пасть в цикл рождения и смерти.

Те, чьи желания удовлетворены, кто достиг бесстрастия, но не занят самоанализом и самопознанием, находятся в «не-я» и достигают состояния *самадхи*, которое называется *бхавапратьяя*.

В *бхавапратьяйе* человек поглощен физическими или метафизическими и психологическими элементами. Так как это *самадхи* не сопровождается самоанализом и самопознанием, оно может снова стать причиной рождения и смерти в эмпирическом мире.

Из обычного опыта известно, что, когда мы поглощены каким-либо интересным делом, время для нас проходит незаметно. Такое вневременное состояние похоже на *асампраджнята-самадхи* — за вычетом *самопознания*. Сон без сновидений — другой пример *видеха-пракрити-лайи*, потому что в этом состоянии человек не сознает тело и поглощен *пракрити*, Верховной Природой.

* * *

Йог достигает *упая-пратьяя-асампраджнята-самадхи* посредством следующих методов:

20. ш̣раддхāвӣрйа-смр̣ти-самāдхи-праджн̃ā-пӯрвака итарешāм

ш̣раддхā — вера, уверенность в себе, самодисциплина
вӣрйа — огромный энтузиазм и энергия
смр̣ти — памятование, трезвление
самāдхи — практика концентрации, созерцания и медитации
праджн̃ā — самоанализ
пӯрвака — предшествование (создает *упая-пратьяя-самадхи)*
итарешāм — у других (йогов)

Йоги достигают асампраджнята-самадхи благодаря вере, энтузиазму, постоянному памятованию «Я есмь», практике самадхи и самоанализу.

Йоги достигают *упая-пратьяя-асампраджнята-самадхи* посредством веры в себя, самодисциплины, уверенности в себе, огромного энтузиазма и энергии, постоянной внимательности и бдительности, регулярной практики концентрации, созерцания и медитации, а также посредством самоанализа и самопознания.

Вера в себя и самодисциплина подобны хорошей матери, оберегающей йога. Они приносят духовную силу, которая создает внимательность и бдительность ума. Когда обретается бдительность ума, субстанция разума, предоставленная себе, может сконцентрироваться без по-

мех. Благодаря беспрепятственной концентрации йог приобретает *праджню*, знание *Пуруши, Брахмана,* и воспринимает вещи такими, каковы они есть на самом деле. Благодаря использованию этих средств и высшему отречению, направленному к этой цели, в конечном счете приходит *упая-пратьяя-асампраджнята-самадхи.*

* * *

В соответствии со способом осуществления практики йогов можно поделить на девять классов:

I. Осуществляющие медленную практику:

1) очень медленную;

2) не очень медленную;

3) медленную в незначительной степени.

II. Осуществляющие умеренную практику:

4) очень умеренную;

5) средне умеренную;

6) умеренную в незначительной степени.

III. Осуществляющие интенсивную практику:

7) малоинтенсивную;

8) средне интенсивную;

9) крайне интенсивную.

Те йоги, которые следуют курсу интенсивной практики, быстро добиваются успеха в *самадхи.*

21. тӣвра-самвегānам āсаннаḥ

тӣвра-самвегānам — (к) последователям интенсивной практики
āсанна — *(самадхи* находится) близко

К успешному достижению самадхи ближе всех те, чьи усилия интенсивны, сильны и искренни.

Из этих йогов Патанджали описывает тех, которые являются последователями интенсивной практики. Они быстро достигают результатов концентрации, созерцания и медитации и входят в наивысшее состояние сознания, *самадхи.*

* * *

Для достижения лучшего и более быстрого результата, последователи интенсивной практики должны увеличить ее интенсивность.

22. мр̣ду-мадхйа̄дхима̄тратва̄т тато 'пи вишеша̣х

мр̣ду — слабой
мадхйа — средней
дхима̄тратва̄т — от крайне интенсивной практики
тата̣х — отсюда
апи — также
вишеша — превосходные результаты

Чтобы получить превосходные и быстрые результаты в самадхи, йог должен ускорить свою практику от малоинтенсивной до средне интенсивной и от средне интенсивной до крайне интенсивной.

* * *

После описания высокого (1:21) и высшего (1:22) методов следует описание наивысшего метода достижения совершенства.

23. ӣшвара-пран̣идха̄на̄д ва̄

ӣшвара — Высший *Пуруша, Сагуна-брахман*
пран̣идха̄на̄т — из-за преданности и отождествления
ва̄ — конечно (приносит совершенство)

Совершенство несомненно достигается путем направления силы внимания (читты) на Ишвару, Сагуна-брахман, посредством самоотдачи и отождествления со свойствами Ишвары.

Читте присуща способность объединяться и отождествляться. Благодаря способности объединяться она соединяется с объектом, а посредством отождествления она включает в себя все свойства объектов и становится этими объектами. Такое тождество невозможно без полного отказа от собственной личности, которая является вместилищем эго, гордости, похоти и желания.

Благодаря медитации на *Ишвару* с предельной преданностью, любовью и знанием, «я» возвышается и субстанция разума медитирующего просветляется в свете *Ишвары.*

* * *

Кем является Ишвара по отношению к *пракрити* и *Пуруше?*

24. клеша-карма-випākāшаир апарāмр̣шṭаḥ пуруша-вишеша īшвараḥ

клеша — неведением, эгоизмом, привязанностью, ненавистью и инстинктом страха смерти
карма — действием и противодействием
випākāшаи — скрытыми склонностями, пребывающими в субстанции разума
апарāмр̣шṭа — не затронутый
пуруша-вишеша — особой энергией *Пуруши, Сагуна-брахмана*
īшвара — (является) Ишвара

Ишвара, Бог, вселенское сознание — особый Пуруша, не затронутый печалями относительной жизни, поступками и их результатами.

Ишвара — это особая сила *Пуруши.* Это *Сагуна-брахман,* обладающий могущественной силой Верховной *пракрити.* Он охраняет медитирующего от всех бедствий и избавляет его от цикла рождений и смертей. Этот *Ишвара* пребывает за пределами всех несчастий, страданий, препятствий, *кармы* и накопленных скрытых тенденций. Он трансцендирует всю проявленную Вселенную, поэтому события Вселенной не могут затронуть *Ишвару.*

Хотя эти препятствия, *кармы,* последствия, накопленные скрытые тенденции и находятся в подсознательном состоянии центрального органа (субстанции разума), они приписываются «я» (индивидуальной душе), потому что индивидуальная душа является тем, кто испытывает на себе результаты деятельности *читты.* Как победа или поражение зависят от солдат, но приписываются командиру, так успех или неудача зависят от *читты,* но приписываются индивидуальной душе.

Ишвара — особая сила *Пуруши, Брахмана.* Его не затрагивают бедствия. Тот принцип сознания, который является вечно имманентным и трансцендентным, который ответствен за эволюцию, поддержание и инволюцию, называется *Ишварой.*

Каждый человек получает награды и наказания от своего сознания согласно добрым и дурным *кармам.* Присущее человеку частное сознание называется *пурушей.* Это — психический *Ишвара.* Без проявления этого частного сознания, человек был бы подобен камню. Такое частное психическое сознание является символом Бога, психическим Богом. Человек не может выразить себя без этого символа, который является

чисто психологической концепцией Бога. Если бы не было теологического Бога, то человеку пришлось бы придумать психологического Бога, чтобы руководить собой в свете этого «Я» и предотвратить свое падение. В психологическом смысле, Бог есть учитель души, высшая функция психики, и вечная сила «я». Чем более проявлен этот психологический Бог, тем более развит человек. Чем менее он проявлен, тем ниже человек опускается. Чем была бы психика без этой могущественной чувствующей силы?

* * *

Дальнейшее объяснение Ишвары.

25. татра ниратищайам̇ сарва-джн̃атва-бӣджам

татра — там (в *Ишваре)*
ниратищайам̇ — несравненный
сарва-джн̃атва-бӣджам — семя всезнания (вездесущести, всемогущества)

В Нем семя всезнания, всемогущества и вездесущести проявляется в своем несравненном величии.

Ишвара превосходит *пракрити* и всю ее проявленную Вселенную в отношении всезнания, всемогущества и вездесущести. Человеческое сознание не является ни всезнающим, ни всемогущим, ни вездесущим, но оно является семенем всего этого. При сужении или расширении субстанции разума, уровень этого сознания — семени всезнания, всемогущества и вездесущести — соответственно понижается или возрастает. Степень восхождения определяется расширением сознания, а степень нисхождения — его сужением. Когда человеческое сознание достигает своего высшего уровня, оно становится всезнающим. Посредством медитации и *самадхи* это сознание, потенциальный росток всезнания, всемогущества и вездесущести, освобождается от сил *раджаса* и *тамаса* и достигает своей полноты. В *санкхья-йоге* такое состояние называется *нирваной* или *кайвальей*. В *Ишваре* этот росток всезнания, всемогущества и вездесущести вечно пребывает в своем несравненном величии.

* * *

Этот *Ишвара* в *санкхья-йоге* признается Абсолютным Учителем.

26. са пӯрвешāм апи гуруḥ кāленāнавaччхедāт

са — этот (Ишвара)
пӯрвешāм апи — даже древних (учителей)
гуру — Учитель
кāленāнавaччхедāт — выше времени, пространства, причины и следствия

Этот Ишвара является Абсолютным Учителем даже древних учителей, йогов и мудрецов, так как он пребывает за пределами времени, пространства, причины и следствия.

Человеческое сознание, индивидуальная душа, является семенем всезнания, вездесущести и всемогущества, но эти качества должны быть проявлены в их полноте. Знание пребывает внутри и является неотъемлемой природой индивидуальной души, однако вызвать его к жизни должно другое знание.

Пракрити, бесчувственная материя, никогда не сможет пробудить это потенциальное семя всезнания. Выявить эту потенциальную силу во всей ее полноте может только принцип сознания.

Учителя мира проявляли, проявляют и будут проявлять полноту этой потенциальной души в свете Всевышнего, *Ишвары*. Таким образом, *Ишвара* есть Абсолютный и Безусловный Учитель, не ограниченный временем и пространством, тогда как все другие учителя ограничены временем и пространством.

Все знают, что, когда мы делаем что-либо хорошее, в поле самосознания приходит ощутимое чувство поощрения, и наоборот: когда мы делаем что-либо дурное, в индивидуальном сознании возникает чувство неодобрения, полное вины, тревоги, подавленности и т. д.

Тот принцип, от которого к индивидуальной душе приходят поощрения и осуждения, который действует внутри каждой души в качестве Абсолютного Судьи, называется *Ишварой*. Так как *Ишвара* постоянно руководит сознанием, он называется Учителем. Никто не может избежать этого руководства. Поэтому он называется Абсолютным Учителем всех учителей. Чтобы подавить этот Вечный Голос, от которого исходят суждения о дурных деяниях, люди используют спиртные напитки, наркотики, снотворное, транквилизаторы и пр.

Наука и научные работники — категории разного порядка. Научные работники умирают, но наука пребывает вечно. Учителя мира, подобно научным работникам, ограничены временем и пространством, тогда как *Ишвара*, подобно науке, вечен и пребывает всегда. Помимо почитания учителей мира долг медитирующих — открыть Вечную Науку, *Ишвару*, который создает бесчисленных учителей. Без медитации на него скрытое потенциальное всезнание индивидуального сознания не может быть проявлено полностью.

* * *

Этот Абсолютный Учитель, *Ишвара*, является Абсолютным Принципом Сознания без имени и формы. Он освещает всё и сияет повсюду. Символом его есть слог *Ом*.

27. тасйа вāчакаḥ праṇавах

тасйа — его
вāчака — проявленный символ
праṇава — *Ом, нада*, проявленный символ высшей музыки

Символически Его называют словом «Ом».

Ишвара есть *Ом*, высшая музыка. Слова «пранава», «Ом», «нада», «высшая музыка», «Сагуна-брахман» и «Ишвара» используются как синонимы. *Пранава* — тот Принцип, который вечно нов и который приносит медитирующим вечную новизну и свежесть (*пра*, «совершенно» + *нава*, «новизна»). Когда человек входит в *самадхи*, он побеждает всю усталость; психические и физические болезни устраняются, человек обновляется и становится чистым. Он постигает, что еще никогда не находил такого покоя в жизни, как во время медитации на *пранаву*.

Ом (АУМ) состоит из трех букв. Этот слог представляет собой три звука: *а, у, м*. «А» символизирует проявление, «у» — поддержание, «м» — растворение Вселенной.

Вселенная последовательно проходит через стадии эволюции, поддержания, инволюции. Поэтому *Ишвара* называется *Ом*, — ведь Он ответствен за все эти три цикла. Также его называют *надой*, так как Он есть высшая музыка, вечно присутствующая всюду. *Санкхья-йога* подчеркивает необходимость медитации на эту *нада-пранаву*, так как она вечна и является проявлением *Сагуна-брахмана*.

Этой высшей музыкой пронизана вся Вселенная. В индивидууме она проявляется как звук колокола в голове. Медитируя на него, йог ощущает, как звук расширяется, как увеличивается его сила. В конечном счете йог постигает, что вся Вселенная вибрирует в *наде*. Эта музыка называется «Сагуна-брахман», так как она обладает властью над космическими силами *(гунами)*. Она лична, поскольку проявляется в личности, и тем не менее она безлична, так как пребывает всюду. Она есть *Ниргуна-брахман*, так как находится за пределами космических сил *пракрити*. (Подробнее см. в книге «Основания йоги», гл. 28.)

Как в относительном мире нет различия между наименованием и наименованной субстанцией, так же нет различия и между *Ишварой* и *пранавой, надой*, слогом *Ом*. Отношение между солнечным светом и Солнцем аналогично отношению между *надой* и *Ишварой*. *Брахман, Пуруша, Ишвара* — подобен Солнцу. *Пранава, нада, Ом* — словно солнечный свет.

Вселенная есть концентрированная форма *нады*. *Нада* является тонкой формой Вселенной. Это — тайная доктрина *санкхья-йоги*.

* * *

Поскольку *нада* весьма тонка, как следует фокусировать внимание на ней?

28. тадж-джапас тад-артха-бхāванам

тадджапа — постоянное повторение *Ом*, вслух и в уме, соответственно времени и месту

тад-артха-бхāванам — вслушиваясь в это (звучание), внимательно (анализируя его силу, распознавая его реальную форму, отождествляясь с ним, человек должен медитировать)

Нужно повторять «Ом» вслух и в уме и сосредоточиваться на внутреннем «Ом», внутренней космической музыке, которая является внутренним голосом, внутренним безмолвием.

Надо повторять *Ом* вслух и в уме и фокусировать свое внимание в центре лба, в *аджня-чакре*. Внимательно слушая этот звук, человек должен анализировать его смысл, ощущать его духовную мощь, и отождествлять свое сознание с сознанием *нады*.

Пранава включает в себя два класса звуковых токов:

1. Неизреченный. Это *нада*, высочайшая музыка. Он не может быть выражен никаким символом. Он есть *нада* и *винду*[56]. В форме *винду* он есть неопределенное, *Нирвишеша-брахман*. В форме *нады* он есть чистое существование, знание и блаженство. Посредством *калы* (цепной реакции) *нада*, вибрирующая в голове в виде звукового потока, нарастает и наполняет собой всё, пока не становится тождественной *Ниргуна-пуруше, Брахману. Нада* есть *Сагуна-брахман*, а *винду* есть *Ниргуна-брахман. Кала* есть *читта*, которая посредством нарастающей цепной реакции объединяет их обоих.

2. Произносимый символ, слог *Ом*. Рецитация *Ом* представляет из себя высшее дыхательное упражнение. Чтобы преодолеть препятствия, человек должен повторять этот слог соответственно времени и месту. Когда четко проявляется *нада*, нужно медитировать на неё. Тот, у кого *нада* еще не проявилась, должен повторять *Ом* вслух и в уме до тех пор, пока не проявится внутренний звук.

Написанный или произнесенный *Ом* не вечен, но *нада*, высочайшая музыка, — есть вечное *Ом*. Нужно найти его и медитировать на него. Пока не проявилась *нада*, вечный *Ом*, человек не считается учеником йоги, так как он еще не посвящен Всевышним. Проявление *нады* указывает на то, что Всевышний посвятил человека в самоанализ.

Появление *нады* не составляет высшей цели практики; это только начало. Если человек не занимается регулярной медитацией на нее, он не извлечет никакой пользы из ее проявления. В электрических приборах присутствие электричества является обязательным условием, но оно должно проявиться в различных формах: в виде света, звука, движения, тепла и т. д. Аналогично, проявления *нады* недостаточно. Посредством медитативной практики ее нужно расширить до всех форм космической энергии, потому что вся космическая энергия является проявлением *нады*.

Индивидуальное сознание должно быть объединено с *надой, пранавой*, которая есть проявление Космического Сознания. Когда индивидуальное сознание объединяется с Космическим Сознанием, тогда ученик начинает видеть все движения и ощущения микрокосма (тела) и макрокосма. В ходе дальнейшей медитации ученик осознает, что всё множество ощущений и движений тела пребывает в единстве Сознания.

---

56 *Винду* — «Знающий». — *Прим. ред.*

Таким образом, он переживает множественность в единстве Сознания и видит единство Сознания во всей множественности ощущений и движений.

Когда медитирующий познает микрокосмическую множественность в рамках микрокосма и микрокосм в микрокосмической множественности, он должен направить свое сознание на раскрытие макрокосма и макрокосмической множественности.

Ученику необходимо следить за движением своего сердца, так как его движение воспроизводит движение космических сил, действующих в нем и вокруг него. Грубые движения сердца приводят сознание к таким тонким и тончайшим изменениям в теле, как движение электромагнитных сил, электричества, клеток, молекул, соединений, элементов, атомов, электронов, и к супраэлектронному движению. Когда все изменения воспринимаются как одно непрерывное гармоничное движение, согласное с одним объединенным сознанием, ученик понимает, что его сознание является представителем сознательной энергии *Пуруши*, а движение — представителем *пракрити*. Тогда он постигает нераздельное тождество движения и сознания.

Из-за сил инерции *тамаса* энергия сознания *саттвы* не может воспринять все движения и ощущения. С помощью активной энергии *раджаса* в медитации эта инерция преодолевается, и до сознательной энергии *саттвы* доходит ощущение движения каждой клетки, молекулы и атома.

Позже ученику следует сконцентрировать это объединенное сознание непосредственно на движении космических сил из всего тела во внешнюю Вселенную, и из внешней Вселенной — во все тело. Затем (при надлежащем ходе практики) ученик начинает ощущать всю Вселенную, вибрирующую в одном бесконечном океане *праны* (вселенской жизни) и *акаши* (эфира). Весь этот океан *праны* и *акаши* вибрирует в музыке *нады*, Всевышнего, *пранавы*, и медитирующий достигает гармонии Космического Сознания *(Пуруши)* и космического движения *(пракрити)*. Здесь он воспринимает Вселенную с ее космической множественностью в космическом единстве Сознания *(Пуруши)* и единство Космического Сознания — в космической множественности. Наслаждение этого опыта невозможно описать. Его может понять только тот, кто находился в этом состоянии.

Почему следует повторять *Ом?* Потому, что повторение — мать учения. Вся наша личность, хорошая она или плохая, есть не что иное, как сумма впечатлений и привычек, приобретенных в результате повторения. Впечатления и привычки не умирают, а продолжают жить на подсознательном уровне субстанции разума. Склонности и впечатления становятся все более и более скрытыми, однако они остаются, и как только получают определенные стимулы, выходят наружу. Молекулярная и атомная вибрации никогда не прекращаются.

Даже после растворения Вселенной, когда все движения бесчисленных звездных систем исчезают, атомные и танматрические вибрации остаются. Каждый атом воспроизводит структуру солнечной системы: в центре находится солнце — ядро, вокруг которого согласно закону гравитации вращаются крошечные электроны. Так каждый атом воспроизводит солнечную энергию. Каждый атом по своему строению и функционированию является миниатюрной солнечной системой.

Когда вибрации грубого тела затихают, то молекулярные и атомные вибрации продолжаются на подсознательном плане *читты*, и когда они получают соответствующие стимулы, то вновь выходят наружу. Вибрации духовных *санскар* (впечатлений и привычек) продолжаются точно так же, как и вибрации дурных. В процессе повторения *Ом* рождаются духовные *санскары*, а негативные *санскары* уходят в подсознание. Повторение *Ом*, размышление над его значением и отождествление с его всезнанием, всемогуществом и вездесущестью поднимают человеческое сознание до уровня Космического Сознания *(Пуруши)*.

Вьяса[57] пишет:

Свадхьяяд йогамасит
Йогат-свадхьяям-аманет
Свадхьяя-йога-сампатья
Параматма пракашате

«Посредством изучения да практикует человек йогу.
Посредством йоги да концентрируется он на изучении.
Благодаря совершенству в изучении и в йоге
Высшая Душа воссияет ясно».

57 Автор «Вьяса-бхашьи» — классического комментария к «Йога-сутрам», который принято датировать IV веком. Комментарий автора данной книги во многих местах является изложением комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

* * *

Каково психологическое и философское воздействие на человеческую жизнь повторения *Ом*, размышления о *пранаве* и концентрации на ней?

29. татах̣ пратйак-четанāдхигамо 'пйантарāйāбхāваш̣ ча

татах̣ — отсюда (в результате повторения, размышления и концентрации)
пратйак-четанāдхи-гама — приход Космического Сознания
апи — а также
антарāйа — помех, умственных и физических болезней
абхāва — разрушение
ча — и

В результате повторения «Ом», размышления над «Ом», Ишварой и вслушивания во внутреннюю наду приходит Космическое Сознание, а также устранение физических и психических расстройств.

Все помехи и болезни — физические или психические — устраняются в присутствии *Ишвары*, и йог постигает тождество своего сознания с Сознанием *Ишвары*, Космическим Сознанием. Посредством объединения и отождествления своего сознания с *Ишварой*, благодаря восприятию *Ишвары* как Всевышнего, *Пуруши*, «Я», Чистого Бытия, Сознания и Блаженства, трансцендентного и имманентного, лишенного всех материальных качеств, йог постигает свое сознание как «Я». Он непосредственно воспринимает свое сознание, «Я», как отражение *Ишвары* в субстанции разума *(читте)*.

Термин *пратьяк-четана* означает Сознание, включающее в себя все виды сознания *(пратьяк*, «каждое» + *четана*, «сознание»). Индивидуальное сознание, индивидуальная душа не может быть *пратьяк-четаной*, так как в нее не входят все сознания.

* * *

Каковы эти помехи? Что это за ментальные и физические расстройства, которые беспокоят субстанцию разума *(читту)?*

30. вйāдхи-стйāна-самшайа-прамāдāласйāвирати-бхрāнти-дарш̣анāлабдха-бхӯмикатвāнава-стхитатвāни читта-викшепāс те 'нтарāйāх̣

вйāдхи — болезнь

стйāна — лень, праздность
самшайа — сомнение, скептицизм
прамāда — невнимательность, отсутствие интереса
āласйа — летаргия
авирати — невоздержание, приземленность
бхрāнти-даршана — ошибочное восприятие, иллюзия, заблуждение, галлюцинация
алабдха-бхӯмикатва — недостаточная сосредоточенность, неудача в достижении какой-либо степени концентрации
анава-стхитатвāни — неустойчивость концентрации, если та достигнута
читта-викшепа — рассеянность субстанции разума
те — эти
антарāйāх̣ — (суть) помехи

Болезнь, праздность, сомнение, невнимательность, летаргия, невоздержание, ошибочное восприятие, неспособность достичь какой-либо степени концентрации, неустойчивость концентрации — эта рассеянность субстанции разума является помехой.

Таковы девять помех, видов рассеянности субстанции разума. Они появляются вместе с колебаниями субстанции разума и исчезают вместе с их исчезновением. Брешь в концентрации приведет к регрессу даже на этой стадии. Поэтому нужно прилагать усилия, чтобы войти в *самадхи* (состояние высшей концентрации), где субстанция разума успокаивается.

Концентрация представляет собой очистительный процесс. Она очищает тело и ум. В течение процесса очищения могут появляться физические, психосоматические и психические болезни, которые были скрыты в *читте* в бессознательном или подсознательном состоянии. Концентрация не порождает ментальных или физических заболеваний, но если болезнь в скрытом и дремлющем состоянии уже присутствует, она будет уничтожена посредством супраэлектронной (танматрической) концентрации. Человеку не следует тревожиться, если он замечает признаки заболевания: это оно выходит из тела и ума. Если в процессе уборки дома вы обнаружите змею, вам не следует тревожиться: нужно избавиться от змеи и сделать дом чистым и спокойным. В противном случае (если она останется не обнаруженной) когда-нибудь позже она сможет напасть на вас. Если появляются какие-нибудь болезненные

симптомы, то не следует беспокоиться, нужно преодолеть болезнь и навсегда избавиться от нее.

Помехи не приходят все вместе. Они возникают в соответствии с ментальной и физической конституцией человека. Они не появляются, если они не присутствуют в человеке в дремлющем состоянии. Практика медитации не порождает никаких болезней. Напротив, она уничтожает болезни.

* * *

Другие факторы, сопутствующие рассеянности.

31. дух̣кха-даурманасйа̄нгам-эджайатва-шва̄са-праш̣ва̄са̄ викшепа-сахабхувах̣

дух̣кха — горе
даурманасйа — тревога, беспокойство
ан̇гам-эджайатва — непостоянство тела
шва̄са-праш̣ва̄са — нерегулярность вдохов и выдохов
викшепа-сахабхува — (суть) спутники рассеянности

Горе, беспокойство, дрожь в теле, нарушение дыхания — всё это признаки рассеянного ума.

Концентрация приносит уму совершенный покой, так как устраняет физические и ментальные расстройства, которые были скрыты в теле человека. Не следует беспокоиться по поводу появившейся болезни. Скорее надо радоваться, потому что болезнь уходит прочь. Если появляются какие-либо болезненные симптомы, нужно продолжать практику еще более энергично. Повторение *Ом* и предание себя *Ишваре* укрепит субстанцию разума, поможет преодолеть болезни и принесет духовную энергию. Продолжайте практиковаться и ни о чем не беспокойтесь. Практика излечит вас, освободит от болезни.

* * *

Эти виды рассеянности, являющиеся врагами концентрации, следует преодолеть посредством той же практики и непривязанности. Описываются специальные методы для их подавления.

32. тат-пратишедха̄ртхам эка-таттва̄бхйа̄сах̣

тат-пратишедха̄ртхам — с целью их обуздания
эка-таттва — единственный элемент
абхйа̄са — практика

Чтобы преодолеть эти препятствия, надо медитировать на единый принцип, держаться за «Я есмь».

Среди двадцати пяти элементов *санкхья-йоги* лишь один элемент *(экататтва)* является Чистым *Пурушей.* Представителем Чистого *Пуруши* является *Ишвара, Сагуна-брахман,* символ которого — *нада (пранава).* Таким образом, только *экататтва,* Одно-без-другого, является вибрирующей *надой.* Чтобы преодолеть все виды рассеянности, человек должен направить свое внимание на звуковой ток, поток жизни.

Все медитирующие, постоянно прислушивающиеся к этому звуковому току, утверждают, что во время затруднений высшая музыка *(нада)* становится интенсивнее. Есть много методов и практик для укрепления субстанции разума, но во время особых затруднений или бедствий все они терпят неудачу — кроме потока жизни, звукового тока, высшей музыки, *нады.* Она естественным образом возрастает и становится исключительно интенсивной. Медитирующий должен тогда оставить всё и слушать эту *пранаву, наду,* вечное *Ом.*

* * *

Описание методов для поддержания субстанции разума в мирном и счастливом состоянии.

33. маитрӣ-каруṇā-мудитопекшāṇāṁ сукха-дуḫкха-пуṇйāпуṇйа-вишайāṇāṁ бхāванāташ читта-прасāданам

маитрӣ — дружба и товарищество
каруṇā — большая любовь и сочувствие
мудита — веселье и радостное расположение духа
упекшāṇām — нейтральность и беспристрастность (по отношению к)
сукха (вишайāṇām) — тем, кто счастливы
дуḫкха (вишайāṇām) — тем, кто несчастливы, страдают
пуṇйа (вишайāṇām) — тем, кто достойны и добродетельны
апуṇйа-вишайāṇām — тем, кто недостойны, дурны по природе
бхāванāта — культивирование (этих) ощущений
читта-прасāданам — очищение субстанции разума

Посредством культивирования чувства дружбы и товарищества по отношению к тем, кто счастлив, посредством искреннего сочувствия и любви к тем, кто несчастлив и страдает, посредством радостного расположения к тем, кто достоин и добродетелен, посредством нейтраль-

ного отношения и безразличия к тем, кто по природе недостоин и зол, — йог должен привести субстанцию разума в состояние безмятежного покоя и счастья.

Когда йог таким образом культивирует дружелюбие и другие качества, то белое качество *кармы (сатвика карма)* пронизывает всю его субстанцию разума. Мыслящая субстанция тогда становится безмятежной. Тихая и безмятежная субстанция разума является обязательной предпосылкой устойчивой медитации.

* * *

Предлагаются дыхательные упражнения для преодоления помех и болезней и для поддержания субстанции разума в спокойном и безмятежном состоянии, чтобы она обрела устойчивость в концентрации.

34. праччхардана-видхāраṇābхйāм̇ вā прāṇасйа

праччхардана — выдохом
видхāраṇābхйāм — (и) задержкой
прāṇасйа — дыхания (человек преодолеет физические и ментальных помехи)
вā — несомненно

Посредством выдоха и задержки дыхания человек преодолеет все помехи, ментальные и физические недомогания и сделает ум спокойным, счастливым, безмятежным и устойчивым.

Выдох — это вытеснение воздуха из легких через нос посредством особого сокращения диафрагмы и брюшных мышц. Задержка — сдерживание дыхания посредством расширения диафрагмы и брюшных мышц. Воздух следует с силой выдохнуть и как можно дольше не впускать обратно. Если человек хочет сделать как можно более полный выдох, он должен удерживать диафрагму и брюшные мышцы в сокращенном состоянии все время в течение задержки после выдоха. Этот способ позволяет после выдоха долго задерживать дыхание. Когда появляется ощущение неудобства, нужно медленно втягивать в себя воздух. Вышеописанный процесс можно повторять столько раз, на сколько человек способен. Это ведет к очищению и укреплению тела и ума.

Телом управляют две силы — психогенная и физиогенная. Эти две силы работают в гармонии и сотрудничестве друг с другом. Все знают, что, если человек получает плохие известия, у него пропадает аппетит,

учащается (или замедляется) сердцебиение, появляется жажда и частое мочеиспускание. Так проявляются физиогенные силы. Плохие новости выводят психогенные силы из равновесия, те в свою очередь нарушают равновесие физиогенных сил. Каким бы сильным и устойчивым ни был ум, но если человеку сделать инъекцию сильного психоактивного вещества, это повлечет за собой нарушение равновесия физиогенных сил. В результате психогенные силы тоже выходят из равновесия и человек впадает в бессознательное состояние или бред.

Психогенные и физиогенные силы действуют в гармонии друг с другом. Психогенные силы можно контролировать и тренировать посредством концентрации, созерцания и медитации. Физиогенные силы состоят из химических, биохимических и биологических сил. Они контролируются и очищаются посредством дыхательных упражнений. Основные дыхательные упражнения следующие:

1) внешнее — задержка после выдоха;

2) внутреннее — задержка после вдоха;

3) немедленная остановка, внезапное прекращение дыхательного процесса;

4) дополнительное втягивание или выталкивание воздуха. При этом воздух с усилием втягивается внутрь, когда он стремится выйти наружу, либо выталкивается наружу, когда он стремится войти внутрь.

Посредством противодействия друг другу вдоха и выдоха оба эти движения удерживаются в полном подчинении. Контроль дыхания приводит к подчинению ума и чувств. Этот процесс укрепляет человека, увеличивает его энергию и так обостряет интеллект, что тот способен легко охватить самые сложные и тонкие проблемы. Это помогает развитию всех физиогенных сил (химических, биохимических, биологических; семенных и гормональных субстанций), а также других жизненных сил в теле, порождающих крепость, силу, мужество, контроль чувств и несущих способность познания всех наук. Психогенные силы не могут действовать без физиогенных, и наоборот. Тот, кто знает это, пытается установить контроль над психогенными и физиогенными силами.

Под «праной» следует понимать психогенные и физиогенные силы. *Прана* не тождественна дыханию; последнее является частью *праны*. *Прана* есть энергия, совокупность космической энергии. Вселенная является комбинацией *праны* и *акаши*; это же справедливо в отношении

человеческого тела. Из *акаши* появляются различные вещества, а *прана* порождает все силы. Поэтому вышеуказанный выдох и задержка *праны* (индивидуальной энергии) приводит в равновесие психогенные и физиогенные силы, а также силы макрокосмоса и микрокосма. Когда эти силы хорошо сбалансированы, *читта* становится спокойной, безмятежной, мирной и счастливой.

* * *

Продолжается описание методов создания эмоциональной стабильности.

35. вишайаватӣ ва̄ правр̣ттир утпанна̄ манасах̣ стхити-нибандха̄ни

вишайаватӣ — созерцание тонких элементов
ва̄ — несомненно
правр̣тти — высшая модификации *читты*
утпанна̄ — возникшее
манасах̣ — от контроля центрального органа ума
стхити-нибандха̄ни — в отношении стабильности

Когда медитация порождает сверхчувственное восприятие, ум приходит в устойчивое состояние.

Созерцание тонких элементов вызывает высшие личностные изменения в *читте* (субстанции разума). Когда *читта* преобразована из низшей личности в высшую, это изменение приводит ум в состояние стабильности.

Сверхчувственное восприятие (т. е. необычные ощущения и паранормальное видение тонких элементов) играет важную роль, так как удовлетворяет ум. Охваченный любопытством ум стремится узнать как можно больше о сверхъестественном характере *пракрити* (Верховной Природы) и *Пуруши* (Высшего Сознания). Некоторые методы, посредством которых можно развить необычные способности восприятия, суть следующие:

1) концентрация на кончике носа приносит ощущение паранормального запаха *(дивья гандха);*

2) концентрация сознания на кончике языка приносит необычайный вкус и чудесное пищеварение;

3) концентрация на нёбе влечет за собой видение нездешних красок;

4) концентрация на середине языка приносит паранормальные тактильные ощущения;

5) концентрация на корне языка дает способность слышать небесные звуки;

6) концентрация на внешних объектах с открытыми глазами *(тратака)* порождает паранормальное ощущение цвета и света;

7) концентрация позади глаз дарует видение сверхъестественного света;

8) концентрация в центре головы приносит исключительную легкость и чувство парения;

9) концентрация на всем теле вызывает паранормальное ощущение космической вибрации;

10) концентрация на звуковом потоке приносит сверхчувственное осознание Всевышнего, в котором вся Вселенная, полная энергии, кажется вибрирующей в унисон с высочайшей музыкой океана сознания.

Эти и другие необычные восприятия приводят субстанцию разума в стабильное состояние, рассеивают сомнения и скептицизм и рождают интуитивное знание.

Нужно получать наставления в области физических и метафизических наук от опытных наставников, которые компетентно преподают с использованием логики и других видов теоретизирования. Полученное от них знание достаточно полно информирует нас о том, что есть что. Однако до тех пор, пока знание не стало доступно прямому восприятию, оно остается воспринятым не прямо, а лишь опосредствованно. Оно не может обеспечить такую же уверенность, какая рождается в результате прямого постижения (особенно в отношении психологической и метафизической истины). Вследствие этого у мыслящей субстанции *(читты)* нет твердой почвы, когда дело касается таких предметов, как душа, освобождение, жизнь после смерти и т. д.

В этом случае основа непрочна. Стопроцентная вера, не подтвержденная прямым восприятием, есть суеверие. Поэтому для подкрепления знаний, полученных от учителя или почерпнутых из учебника, необходимо прямое восприятие части истины. Если хотя бы часть истины постигнута непосредственно, то все целое воспринимается как заслуживающее доверия. В этом состоит различие между фактом, наукой и суеверием. У веры должны быть основания. В *санкхья-йоге* нет места для слепой веры и суеверий. Мы можем обмануть других, но нельзя

обмануть себя. До тех пор пока ум не постиг непосредственно истину Высшей Реальности, души и жизни после смерти, уверенность и вера не могут утвердиться в нем. Поэтому изучающий должен стремиться к прямому постижению хотя бы части истины.

* * *

Развитие уверенности в себе и эмоциональной стабильности.

36. вишока̄ ва̄ джйотишматӣ

вишока̄ — трансцендентная природа *Пуруши*, не затрагиваемая страданием
ва̄ — безусловно
джйотишматӣ — лучезарный свет, порождающий уверенность в себе и приводящий ум в стабильное состояние

Посредством медитации на трансцендентный и лучезарный свет Пуруши, Брахмана, который пребывает вне всех скорбей, безусловно рождается уверенность в себе и ум твердо укореняется в Реальности.

Медитация на лучезарный свет Всевышнего порождает в *читте* высшие перемены. Это изменение личности приносит стабильность ума и абсолютную уверенность в «Я».

Когда йог фиксирует свое внимание на *аджня-чакре* (центре головы, области таламуса) или на *сахасраре* (седьмой чакре, охватывающей всю кору головного мозга), возникает лучезарный свет. Постепенно он становится сияющим и лучистым и подобно эфиру *(акаше)* заполняет все пространство Вселенной. Удерживая *читту* в этом лучезарном свете, человек достигает необычных перемен в субстанции разума: она преобразуется в этот лучезарный свет, сияющий подобно Солнцу. Саттвичное качество субстанции разума очищается. В Космическом Сознании вместе с ощущением Космической личности приходит состояние равновесия *читты*, которая становится подобной неподвижному океану.

Погрузившись мыслью в имманентное, трансцендентное и тонкое «Я», человек приходит к прямому постижению этого света и ощущает его с такой же уверенностью, с какой чувствует самого себя, когда говорит: «Я есмь». Это трансцендентное и лучезарное состояние *читты* бывает двух видов:

1) *вишока-вишаявати* — озарение всех продуктов объективной природы *(пракрити)*;

2) *вишока-джьотиштати-асмита-матра* — ощущение космической личности и озарение светом *Пуруши,* посредством которого *субстанция разума* йога достигает состояния стабильности и уверенности в себе.

Начинающие не могут воспринять этот лучезарный свет. Поэтому им рекомендуется вообразить этот свет или в сердце, или в центре головы.

Воображение может быть как созидательной, так и разрушительной силой. Воображение, являющееся созидательной силой, полезно в любой сфере знания. Итак, начинающим следует воображать этот лучезарный свет в сердце или голове до тех пор, пока они не смогут воспринять его.

* * *

Для целей ментального развития и развития уверенности в себе предлагаются различные методы, соответствующие времени, месту и личности. Теперь описывается метод отождествления с какой-либо авторитетной фигурой с целью развития в себе уверенности и стабильности ума.

37. вīта-рāга-вишайам̇ вā читтам

вīта-рāга-вишайам̇ — внедрение добродетелей и состояния того совершенного авторитета, который достиг власти над всеми помехами и страстями
вā — или же; несомненно
читтам — (в своей) субстанции разума

Также — медитацией на тех, кто достиг совершенства благодаря бесстрастию, приносящему уму покой.

Посредством внедрения качеств и добродетелей той авторитетной личности, которая достигла контроля над страстями и помехами и освободила от них свою *читту,* субстанция разума йога становится стабильной и он развивает уверенность в себе.

То, что сделано когда-либо где-либо одним человеком, может сделать другой; это универсальная психологическая истина, применимая ко всем без исключения отраслям науки, психологии или философии. Поэтому, читая книги о достигших освобождения и знакомясь с тем, как они справились с проблемами, медитирующий узнает, что и сам

сможет сделать то же самое. Он обнаруживает, что его ум укрепляется и ободряется.

Не только у вас есть проблемы; не только вы страдаете. В этом мире полным-полно проблем и страданий. Читайте жизнеописания великих, у которых было куда больше проблем, чем у вас. Тщательно выясняйте, как они преодолели свои проблемы и стали великими. Следуйте их примеру. Всякий раз, когда вы начнете испытывать гордость, вспомните тех, кто более велик, чем вы. Всякий раз, когда вы ощутите неудовлетворенность своими приобретениями, вспомните о тех, у кого вообще нет никаких приобретений. Всякий раз, когда у вас появляются большие проблемы, читайте жизнеописания великих людей, читайте газеты — и следуйте примеру тех, кто сохраняет завидное равновесие в океане проблем.

Пловцы не уничтожают воду, приносящую смерть тем, кто не умеет плавать. Они умело пользуются ею, и это приносит им наслаждение. Аналогично, вы должны наилучшим образом использовать свои проблемы, потому что в действительности они являются благоприятными возможностями. Их следует сублимировать для более высоких целей. С начала человеческой истории и до сих пор мы не видим ни одного человека, у которого не было бы проблем. Результаты в каждом конкретном случае были разными. Одни люди благодаря преодолению проблем становятся просветленными. Другие достигают освобождения. Третьи обретают уравновешенность. Однако некоторые пытаются покончить с собой. *Санкхья-йога* учит практическому пути жизни и показывает, как разными способами преодолевать проблемы.

Медитация есть серьезное мышление, которое включает в себя психологический анализ всех состояний жизни — бодрствования, сна со сновидениями и глубокого сна. Проводя психологический анализ, сам психолог («Я») должен оставаться беспристрастным свидетелем и, подобно судье, изучать как похвальные, так и недостойные аспекты субстанции разума. Или же «Я» может принять на себя роль врача и изучать субстанцию разума как своего пациента. В любом случае «Я» не должно отождествляться с исследуемой стороной, в роли которой здесь выступает субстанция разума.

Чрезвычайно трудно исследовать *читту* объективно, так как *читта* столь тесно связана с «Я», что вся ее деятельность кажется субъективной. Однако благодаря практике становится возможно объективно

исследовать все виды деятельности *читты*. Поэтому чрезвычайно важен анализ сновидений и глубокого сна: с их помощью можно получить ценную информацию о состоянии субстанции разума. Точная оценка состояния *читты* помогает при работе с ней.

* * *

Описывается критическое исследование сновидений и глубокого сна.

38. свапна-нидра̄-джн̃а̄на̄ламбанам̇ ва̄

свапна—джн̃а̄на̄ламбанам — аналитическое изучение сновидений
нидра̄-джн̃а̄на̄ламбанам — аналитическое изучение глубокого сна
ва̄ — или же; несомненно (приводит к эволюции *читты* и ее устойчивости)

Или же — медитацией на знание, полученное в сновидениях или глубоком сне.

Аналитическое познание сновидений и глубокого сна несомненно приводит к эволюции *читты*. Когда внимание направлено на внутреннее состояние *читты*, человек может правильно оценить его и должным образом откорректировать.

Читта действует на трех планах:

1) сознательном;

2) подсознательном, бессознательном;

3) сверхсознательном.

Сознательный план *читты* исследуется в бодрствующем состоянии, сверхсознательный — в *самадхи*, а бессознательное или подсознательное состояние — посредством анализа сновидений и глубокого сна. Эти состояния *читты* действуют не раздельно, а совместно, и одно состояние сливается с другими. Различные состояния субстанции разума называются так из-за преобладания какого-то одного аспекта. В действительности они перекрывают друг друга.

«Я» так отождествляется с *читтой*, что воспринимает всю ее деятельность как свою собственную. Поэтому в такой ситуации человек не в состоянии иметь дело с субстанцией разума. Если судья отождествляется с какой-то одной стороной, он больше не является судьей. Если доктор отождествляется с пациентом, он больше не является врачом. Аналогично, если «Я» отождствляется с *читтой*, то оно уже больше не

будет самим собою. Это отождествление «Я» с субстанцией разума очень тонкое, скрытое и завуалированное. Именно поэтому исследовать субстанцию разума очень трудно.

Ее исследованию могут помочь состояние сна со сновидениями и состояние глубокого сна, так как после пробуждения они становятся предметом объективного анализа. Как в состоянии сверхсознания объективно исследуется бодрствующее состояние, так сновидения и глубокий сон должны объективно исследоваться в бодрствующем состоянии.

Например, если человек видит страшные сны или спит беспокойно, он должен понять, что в бессознательном или подсознательном состоянии его субстанции разума имеются существенные волнения, и он должен хорошо очистить свою *читту*. Если человек видит необычайно приятные и святые сны или крепко спит, значит, он счастлив и потому должен пытаться и дальше поддерживать в жизни такое состояние.

Для медитирующих сновидения имеют большое значение. Они представляют различные картины:

1) видимые объекты;
2) слышимые объекты:
3) объекты опыта;
4) объекты намерений;
5) воображаемые объекты,
6) сны о происшествиях;
7) сны о желаемом;
8) сны о грядущих болезнях;
9) сны о будущих потерях и находках;
10) видения во сне.

Сновидения и сны без сновидений приносят знание о бессознательной и подсознательной жизни. Это знание делает ум стабильным. Видения в сновидениях и глубокий сон изменяют весь жизненный опыт человека. Глубокий сон свойствен не всем людям. Один час очень глубокого сна равен десяти часам прерывистого, беспокойного сна. Если медитирующему было послано видение какого-нибудь святого человека или чего-то подобного, он должен записать это событие и медитировать на него. Благодаря этому ум обретет устойчивость и равновесие.

* * *

Метод обретения самодисциплины, устойчивости и счастья субстанции разума.

39. йатхābхимата-дхйāнāд вā

йатхābхимата-дхйāнāт — из-за медитации на приятное
вā— или же; несомненно (субстанция разума становится устойчивой, спокойной, безмятежной, управляемой)

Или же благодаря медитации на нечто приятное, успокаивающее ум.

Субстанция разума обретает уравновешенное состояние в результате медитации на любой объект, который желанен и привлекателен.

Йог может медитировать на любой объект, который привлекает его. Достигнутое таким образом равновесие *читты* позволяет субстанции разума оставаться спокойной и в другое время. Однако свобода выбора объекта медитации должна иметь место лишь в пределах йоги. Не следует избирать объектом созерцания дурную деятельность, порочных субъектов и дурные места. Следует выбирать хорошие объекты, хорошие места, приятные сцены и хорошие мысли.

* * *

В афоризмах 30—31 описываются различные помехи, физические и ментальные расстройства. В афоризмах 32—39 дается описание различных методов самодисциплины, позволяющих (согласно времени, месту и личности) преодолеть помехи, психические и физические расстройства и сделать субстанцию разума спокойной, безмятежной, счастливой и уравновешенной, что даст возможность обрести высший контроль над природой. В афоризме 40 описана природа высшего контроля и господства.

40. парамāну-парама-махаттвāнто 'сйа ваш̣ī-кāраḥ

парамāну парама махаттвāнта — от мельчайшего атома до беспредельности
асйа — его
ваш̣ī-кāра — господство (простирается)

Господство йога простирается от мельчайшего атома до величайшей беспредельности (пракрити).

Практика *самадхи* позволяет йогу беспрепятственно господствовать надо всем — от наименьшего атома до невообразимой громадности.

Субстанция разума *(читта)*, входя в тонкие вещи, достигает состояния господства, которое распространяется даже на мельчайшие частицы. Входя в грубые объекты, она достигает власти даже над громаднейшими величинами. Ее господство превосходит обе крайности — как мельчайшее, так и величайшее. Поэтому оно называется беспрепятственным и полным.

* * *

Когда субстанция разума достигает уровня полного господства, космические силы, действующие в индивидуальной *читте*, расширяют ее до Космической *Читты*; она достигает космического уравновешенного состояния и способности мысленной трансформации.

41. кшӣṇа-вр̣ттер абхиджа̄тасйева маṇер грахӣтр̣-грахаṇа- гра̄хйешу тат-стха-тад-а̃джанатā сама̄патти̣х

кшӣṇа-вр̣ттех — субстанции разума, в которой модификации (слабости) истощились
абхиджа̄тасйа — прозрачности
ива — словно
маṇех — кристалла
грахӣтри — воспринимающий, познающий
грахаṇа — восприятие, средство познавания
гра̄хйешу — в воспринимаемом, познаваемом объекте
тат-стха-тад-а̃джанатā — (вещество ума приобретает) способность мысленной трансформации, способность принять форму любого представленного объекта
сама̄патти — трансформация

Когда ум свободен от флуктуаций, он становится прозрачным, как кристалл, и обретает способность мысленной трансформации, способность предстать в форме любого объекта, будь то познающий («Я»), средство познавания (чувства) или познаваемые объекты (внешняя Вселенная, включая тело).

Прозрачный кристалл окрашивается в цвет объекта, размещенного позади него, — и светится этим светом. Точно так же субстанция разума отождествляется с любым объектом и предстает в форме этого объекта. Вступив в контакт с *грахьей* — познаваемым объектом, — например, с

телом, субстанция разума отождествляется с ним и проецирует ощущение: «Я есть тело». Субстанция разума, соединившаяся со средствами познания (чувствами), отождествляется с ними и светится[58] в форме чувств. Когда субстанция разума вступает в контакт с наслаждающимся «Я», она отождествляется с ним и проецирует ощущение: «Я наслаждаюсь». Аналогично, когда она вступает в контакт со свободным *Пурушей, Ишварой, Пуруша-вишешей, Сагуна-брахманом,* как объектом мысли, она отождествляется с *Пурушей* и сияет подобно кристаллу в природе свободного *Пуруши, Ишвары, Сагуна-брахмана.*

Способность мысленной трансформации включает в себя три процесса:

1) *татстха* — входить в объект и оставаться там;

2) *тадананджаната* — пронизывать этот объект;

3) *самапати* — мысленная трансформация, тождество с этим объектом.

В субстанции разума йога эти три процесса проходят одновременно. Такие процессы происходят во всех субстанциях разума, но в субстанции разума обычного человека они не проявляются в полную силу.

Субстанция разума непросветленного человека действует подобно частичкам топлива. Частички топлива входят в печь, затем они пронизывают ее и потом сияют в этой форме[59]. Субстанция разума просветленного человека действует подобно электричеству в лампочке накаливания: оно входит в нее, пронизывает ее и сияет, причем эти электрические процессы происходят одновременно.

Есть три типа объектов медитации:

1) грубые — тело и другие внешние материальные объекты;

2) тонкие — чувства;

3) тончайший — «Я».

Субстанция разума благодаря своей способности мысленной трансформации может отождествляться со всеми познаваемыми объектами, средствами познания (чувствами) и познающим *(Пурушей,* «Я»).

---

58 См. ниже. — *Прим. ред.*

59 Другими словами, действие субстанции разума непросветленного человека подобно частичкам топлива, сгорающим в печи. Частички топлива попадают в печь, затем они «пронизывают ее внутреннее пространство» (т. е. пролетают некоторое расстояние) и, наконец, воспламеняются, ярко вспыхивают. — *Прим. ред.*

* * *

Четыре класса мысленных трансформаций суть следующие: *1) савитарка, 2) нирвитарка, 3) савичара, 4) нирвичара.* Далее следует описание *савитарка-самапатти.*

42. татра шабдартха-викалпаих самкирнā савитарка самāпаттих

татра — здесь
шабдартха-викалпаих — различиями строения слова, значения и идеи
самкирнāх — совмещенная, сплетенная
савитарка самāпатти — мысленная трансформация под названием *савитарка*

Мысленная трансформация, в которой синтаксическое и семантическое строение слова, значения и идеи является совместным, сплетенным, совмещенным, — называется савитарка. Савитарка-самапатти называется также савикалпа-самадхи.

Хотя слово, значение и идея отличаются друг от друга, они взаимосвязаны. «Корова» как слово, «корова» как объект и «корова» как идея, хотя и отличны друг от друга, в акте познания выступают как нераздельные. В результате углубленного анализа человек приходит к пониманию, что слова суть лишь символы объектов, что они отличны от объектов, что объекты и идеи отличаются. Они существуют на разных планах.

Произнесенные слова порождают *вибрацию* в океане *акаши* (эфира). *Значения* суть нервные токи, проводящие вибрации к чувству слуха. Интерпретация этих нервных токов в психологическом поле называется познанием, *идеей.* Таким образом, познание состоит из сочетания слова, значения и идеи.

Всем приходилось видеть перед собой объекты, название которых нам не было известно, и наоборот — многие объекты, которые мы можем назвать, нам не видны. Аналогично, если у нас есть какой-то объект и его наименование, нам нужна третья вещь — его свойство, идея.

* * *

Когда субстанция разума освобождается от воспоминания словесных обозначений и сознание избавляется от выбора, связанного с умо-

заключением или вербальным знанием, объект являет себя уму в своей собственной природе, не смешанной со словом. Эта мысленная трансформация называется *нирвитарка:*

43. смр̣ти-парищуддхау сва-рӯпа-щӯнйева̄ртха-ма̄тра-нирбха̄са̄ нирвитарка̄

смр̣ти — память, воспоминание
парищуддхау — в очищении
сва-рӯпа — своей формы
щӯнйа — лишенное
ива — словно
артха — объект
ма̄тра — только
нирбха̄са̄ — сияющий
нирвитарка̄ — *нирвитарка-самапатти*, недискурсивная мысленная трансформация

Мысленная трансформация «без умозаключения» — такая, в которой субстанция разума, лишенная материальной природы, сияет так, как если бы она была единственным объектом медитации, Пуруша-вишешой, Ишварой, «Я».

Способность видеть истинную природу грубых объектов Вселенной непосредственно, неискаженно, без помощи слов и понятий, еще называется *нирвикальпа-самадхи.*

Человеческий ум переполнен материальными идеями. Вследствие этого он слаб. Когда благодаря практике медитации внимание очищается, бессознательная часть *читты* становится чистой. Сознательный ум (который можно назвать светом подсознательного электричества) становится свободным от материальных характеристик и начинает сиять так, как если бы он был единственным объектом медитации, *Пурушей, «Я».*

Ум и память обычного человека используют слова, значения и идеи только совместно; их отдельное понимание невозможно. Благодаря практике медитации эти три вещи не смешиваются. *Читта* подобна озеру. Вибрация слова подобна волнам на его поверхности. Когда произносится слово (например, «корова»), его вибрации входят через уши и вызывают в мозгу нервный ток, который представляет собой смысл слова. В результате действия и противодействия нервов, этот нервный

ток и субстанция разума порождают идею «коровы». Слову сопутствует вибрация, которая не может существовать без слова; конечный результат действия и противодействия нервов — понятие «корова». В уме человека эти три вещи так тесно связаны, что разделить их невозможно. Когда поступает слово, чувства вибрируют и порождают импульс. Они следуют непосредственно друг за другом, и кажется, что между ними нет никакого различия. Когда мысленная трансформация «нирвитарка» практикуется в течение длительного времени, то память, являющаяся хранилищем всех впечатлений, очищается и человек обретает способность ясно различать каждую из этих трех вещей в отдельности. Это называется *нирвитарка-самапатти.*

* * *

Объясняются мысленные трансформации *савичара* и *нирвичара.*

44. этайаива савичāрā нирвичāрā ча сӯкшма-вишайā вйāкхйāтā

этайа — (посредством) этого процесса
эва — также
савичāрā — медитационная
ча — и
нирвичāрā — сверхмедитационная (мысленные трансформации)
сӯкшма-вишайā — касающаяся тонких элементов
вйāкхйāтā — объяснена

Посредством этого процесса также объясняются медитационные и сверхмедитационные трансформации, относящиеся к тонким элементам.

Мысленная трансформация в тонкие элементы называется *савичара-самадхи* (медитацией). Сознание в ней кажется ограниченным временем, пространством и личностью. Мысленная трансформация в тонкие элементы, не ограниченная временем, пространством, причиной и следствием, называется *нирвичара-самадхи* (сверхмедитационным *самадхи). Савитарка* имеет дело с грубыми объектами, а *нирвитарка* — с тонкими.

* * *

Простирается ли область мысленных трансформаций, относящихся к объективным видимостям, только до сферы тонких элементов? Нет.

Сфера мысленных трансформаций простирается до ноумена, потому что все тонкие элементы исходят из ноумена, *пракрити.*

45. сӯкшма-вишайатвам̇ ча̄лин̇га-парйавасā̄нам

сӯкшма вишайатвам — сфера тонких элементов
ча алин̇га-парйавасā̄нам — (заканчивается) вместе с *пракрити*

Мысленная трансформация, связанная с тонкими элементами, достигает ноумена, потому что все тонкие элементы исходят из пракрити, ноумена.

Твердые, жидкие и газообразные субстанции разделяются на атомы. Атомы делятся на электроны, протоны и нейтроны, которые находят свое завершение в *танматрах. Танматры* разделяются на субстанцию разума: *манас, ахамкару* и *буддхи.* В основе субстанции разума лежит *алинга, пракрити.* Т. о. полностью охватываются четыре класса:

1) грубые объекты, видимая, воспринимаемая Вселенная;
2) тонкие объекты, танматры и органы чувств;
3) субстанция разума;
4) ноумен, неделимая *пракрити.*

По мере продвижения мы переходим ко все более тонким вещам. Хотя *Пуруша,* Чистое Сознание, — самый тонкий, он не является непосредственным предметом *сампраджнята-самадхи.* С ним имеет дело *асампраджнята-самадхи. Пракрити,* Верховная Природа, является финальной точкой в серии групп, растворяющихся одна в другой. Тот, кто посредством концентрации в *самадхи* овладел вышеупомянутыми четырьмя стадиями мысленной трансформации, обретает власть над *пракрити,* Верховной Природой. Описанные здесь четыре стадии включают два других вида *сампраджнята-самадхи — сананду* и *асмиту,* которые имеют отношение к той же группе объектов и элементов.

Четыре стадии космических сил *(гун)* суть следующие:

1) *вишеша* — конкретное, детализированное: пять физических элементов, пять сенсорных органов, пять моторных органов и ум — всего шестнадцать;

2) *авишеша* — неконкретное, недетализированное: пять *танматр* и *ахамкара* — всего шесть;

3) *лингаматра* — только обозначенное (то, над чем имеется только первоначальная энергия — *буддхи);*

4) *алинга* — лишенное признаков и характеристик — изначальная *пракрити.*

* * *

Целью деятельности четырех состояний мысленной трансформации является объективный транс.

46. та эва сабӣджах самӑдхих

тӑх — эти (четыре состояния мысленной трансформации)
эва — только
сабӣджа — с семенем
самӑдхи — транс, *самадхи*

Они суть лишь транс «с семенем».

Самадхи, которое является результатом медитации на объект (грубый или тонкий), не дает освобождения от циклов рождений-смертей. Оно называется *самапатти* («равновесием ума») и является видом *сампраджната-самадхи.*

Эти четыре состояния мысленной трансформации называются «самадхи с семенем», потому что во всех этих типах *самадхи* дурные тенденции разрушаются не полностью. Они остаются в форме семян в бессознательном или подсознательном состоянии субстанции разума. Этот тип *самадхи* не уничтожает семена прошлых карм, а лишь задерживает их рост. В соответствии с временем, местом, причинами и следствиями семена могут прорасти вновь, если медитирующий не будет придерживаться строгой самодисциплины.

Известно, что на заре знания все проблемы и страдания кажутся устраненными, но при каждом удобном случае проблемы появляются снова и страдание возвращается.

Трава и листья пропадают, когда выпадает снег, но, когда приходит весна, они показываются снова. Точно так же во время медитации все прошлые *кармы* пропадают, но в благоприятной для них ситуации они появляются снова.

* * *

Каково духовное значение этих мысленных трансформаций, особенно *нирвичара-самадхи* (сверхмедитационного *самадхи)?*

47. нирвичāра-ваишāрадйе 'дхйāтма-прасāдах̣

нирвичāра — сверхмедитационное состояние
ваишāрадйе — в невозмутимом, чистом потоке сознания
адхйāтма — субъективное, духовное
прасāда — проявление света, милости

Когда имеет место невозмутимый и чистый поток сознания сверхрефлексивного состояния, проявляется трансцендентный свет Пуруши, «Я».

Невозмутимый и чистый поток сознания преодолевает активную энергию *раджаса* и инертную силу *тамаса,* которые увлекают человека на более низкий уровень существования. Когда посредством *самадхи* устанавливается этот невозмутимый и чистый поток внимания, йог непосредственно объединяется со светом «Я». Он приобретает ясное интуитивное знание объектов, видит их такими, каковы они есть, безотносительно ко всем последовательностям[60] и изменениям. Достигнув стадии единения со светом Всевышнего, *Пуруши,* он больше не подвластен *карме,* судьбе. Йог находит в медитации высшее убежище и смотрит на всех собратьев-существ с огромной любовью и сочувствием.

Это — **путь Солнца**. Здесь «я» непосредственно объединяется с «Я». До этой стадии «я» получало свет *Пуруши* опосредствованно, через *читту.* Такое опосредствованное отражение света «Я» называется путем Луны, потому что лунный свет — лишь отражение Солнца Луной.

Праджня прасадам арухья
Ашочйан шочато джанан
Бхумистхан ива шайластхах
Сарван праджньо анупашьяти[61].

«Обретя высшее убежище в мудрости, человек освобождается от всех печалей и страдания и приобретает способность видеть причины страданий других людей, подобно тому как стоящий на вершине горы видит всех, находящихся у подножия».

60 О последовательности моментов времени см. 3: 53. — *Прим. ред.*

61 Цитата из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

Те, кто не достиг этой вершины, не видят причин своих страданий или страданий других людей. На очистившего свое сознание по божественной милости проливается духовное блаженство.

* * *

В каком смысле интуитивное знание в *самадхи* отличается от психологического, физического и метафизического знания преуспевающих академических институтов?

48. ṛтам-бхарā татра праджн̃ā

татра — там (в *самадхи)*
праджн̃ā — интуитивное знание
ṛтам — непосредственную истину
бхарā — несущая (в себе)

Интуитивное знание, обретенное при этом (в нирвичара-самадхи), несет в себе непосредственную истину.

В состоянии *самадхи* интуитивное знание является непосредственным и приносит Истину; поэтому оно идентично с непосредственной Истиной. В этом отношении оно является способностью сущностного познания.

Интуитивное знание, возникшее у тех, чья субстанция разума сконцентрирована в состоянии *самадхи*, называется *ритамбхарой* — «несущим Истину», «идентичным с Истиной», «самой Истиной». Данный термин уже характеризует его значение: это не символическое воспроизведение Истины, а сама Истина, в которой нет и следа ложного понимания.

Вьяса считает, что для обретения наивысшего состояния «Я» это интуитивное знание должно быть подкреплено посредством следующих трех методов:

Агамена ануманена
Дхьяна-абхьяса-расена ча
Тридха пракалпан праджням
Лабхате йогам уттамам.

1) *агамена* — посредством словесного свидетельства книг мудрости и высказываний опытных наставников;

2) *ануманена* — индуктивного и дедуктивного умозаключений;

3) *дхьяна-абхьяса-расена ча* — посредством практики концентрации, созерцания и медитации[62].

Обретение знания в виде словесного свидетельства подразумевает слушание *Вед* и *Упанишад*. Умозаключение осуществляется с помощью логики. Созерцание есть ревностная практика постоянного вслушивания в *наду*, звуковой поток.

* * *

Объясняется различие между интуитивным знанием и академической ученостью.

49. шрутānумāна-праджн̃āбхйāм анйа-вишайā вишешāртхатвāт

шрута — услышанное, вербальное
анумāна — выведенное
праджн̃āбхйāм — от познанного
анйа-вишайā — существенно отличное (интуитивное знание)
вишешāртхатвāт — из-за специфики направленности (является самой Истиной)

Интуитивное знание, полученное в самадхи, существенно отличается от знания, полученного путем слушания лекций, чтения книг, индуктивного и дедуктивного выводов.

Оно не является символическим знанием; оно есть непосредственное знание. Другим видам знания мы учимся посредством символических слов в процессе слушания, чтения и умозаключения. Но интуитивное знание приходит непосредственно. Поэтому его предмет — совершенно иной.

Вербальное знание получают от других; оно содержит чужой опыт. Аналогично, выведенное знание получается умозаключением, а не прямым восприятием. Заметив дым, человек делает вывод о наличии огня, хотя непосредственно и не видел его. Взирая на громадную Вселенную, делают вывод о творческой силе, и благодаря вербальному знанию понимают, что за этой феноменальной Вселенной должна стоять тонкая творческая сила. Но в вербальном и выведенном знании нет прямого видения Реальности; всеобъемлющее постижение находится за преде-

62 Продолжение перевода цитаты: «...тремя способами получения знания обретается высшая йога». — *Прим. ред.*

лами восприятия чувств, от которых зависит вербальное и выведенное знание.

Человек может выйти за пределы восприятия эмпирических чувств, а также за пределы своей способности рассуждать. Внутри нас есть потенциальная способность превзойти свои эмпирические чувства. Благодаря практике концентрации эта способность проявляется в форме интуитивного знания, которое трансцендирует весь эмпирический опыт чувств, всё вербальное и выведенное знание. Йог в этом состоянии начинает воспринимать всё непосредственно — таким, каково оно есть. Вследствие этого интуитивное знание отличается как от вербального знания, содержащегося в писаниях и учениях, так и от логического знания.

* * *

Когда йог в *самадхи* обрел интуитивное знание, оно посредством цепной реакции увеличивается в каждой области и превосходит все другие впечатления, тенденции и привычки.

50. тадж-джах̣ сам̇ска̄ро 'нйа-сам̇ска̄ра-пратибандхī

тат джа — рожденные из того *(самадхи)*
сам̇ска̄ра — впечатление, тенденция, привычка, опыт
анйа сам̇ска̄ра пратибандхī — подавляют все другие впечатления, опыты и привычки

Переживания, полученные в нирвичара-самадхи, подавляют отпечатки всех других переживаний.

Опыт, порожденный высшим состоянием *(самадхи)*, благодаря интуитивному знанию преобразует личность. Устраняются все старые привычки, опыты и впечатления, ведущие к более низким состояниям. Впечатления, полученные в *самадхи*, преграждают путь всем другим впечатлениям.

Когда человек пытается поднять сознание от низшей жизни к высшей, ему препятствуют *санскары:* старая личность и черты характера, прежние накопления. Каждый начинающий знает, что во время медитации его ум начинает отвлекаться; он медитирует ради достижения высшей жизни, и как раз в это время появляются *санскары*, сложившиеся наклонности. В другое время они не так активны, но когда начина-

ющий медитирует — они тут как тут: пытаются изо всех сил проникнуть в ум и сорвать практику.

Какова психологическая интерпретация такого явления? Почему эти тенденции не столь агрессивны в другое время? Это обусловлено механизмом подавления и сдерживания. Во время медитации человек концентрирует свое внимание на *Ом* или на чем-то еще. Многие идеи были бессознательно сдержаны или сознательно подавлены. Эти сдержанные и подавленные идеи будут противодействовать практике изо всех сил. В другое время нет действия, поэтому нет и противодействия. Каждое действие вызывает равное и противоположно направленное противодействие. Это вечный закон природы. В бессознательной части *читты* накопилось бесконечное множество впечатлений, и они подобны льву, готовому к нападению. Их следует проанализировать, оценить и сублимировать.

Согласно закону ассоциации, когда в сознательную часть *читты* входит одна идея, она в это время подавляет все другие идеи. Механизм, посредством которого ум хронологически представляет идеи, называется регулятивным механизмом.

При психических расстройствах, когда этот механизм не действует как следует, в сознательную часть *читты* одновременно приходят несколько конфликтующих идей. Это порождает «расщепление личности». Состояние личности зависит от работы регулятивного механизма. У нормальной личности противоположные идеи, борющиеся за право войти первыми, строятся хронологически в виде упорядоченной последовательности.

На пути к высшей жизни (к сверхнормальной личности) все эти идеи следует анализировать и сублимировать, чтобы развить более высокую личность. Эти идеи и *санскары* препятствуют достижению *самадхи*. Их нелегко подчинить.

Однако когда достигается когнитивный транс *самадхи*, эти идеи, *санскары* и привычки исчезают, как исчезает ночь перед восходом Солнца. Каждый более высокий опыт и существование редуцирует более низкий опыт и существование до незначительного и несущественного состояния. Старые идеи, привычки и *санскары*, находящиеся в подавленном состоянии, выводят ум из равновесия, так как они все еще имеют значение для ума. Подавляя *санскары*, начинающие думают, что они исключают их. Пока будет ощущение, что их нет, их подавление

будет неэффективным. С другой стороны, неестественное подавление такого рода вызовет невротический и психотический срыв и приведет к физическим и психическим расстройствам.

Когда посредством *самадхи* проявляется свет «Я», он являет несравненную красоту, бытие, сознание, реальность, мир и блаженство. Все другие идеи теряют свое значение перед Высшим Светом. Они исчезают навсегда. Посредством регулярной практики *самадхи* интуитивное знание проявляется в виде цепной реакции. Йогу становится известной тайна его существования и тайна окружающей его Вселенной. Низшие идеи и впечатления исчезают точно так же, как правильное лечение устраняет лихорадочное состояние.

Санскары, возникающие во время *самадхи* (когнитивного транса), так сильны, что никакая другая идея или впечатление не могут устоять перед ними. Если есть какие-либо противоположные идеи и впечатления, они будут оставаться под полным контролем впечатлений, вынесенных из *самадхи*. Исполненное блаженства познание *Пуруши, Брахмана*, не позволяет укорениться в уме другим идеям и впечатлениям. Субстанция разума прекращает думать о них, трансформироваться в них. В таком состоянии она занята одним *Пурушей*, так как впечатление от *Пуруши* — наивысшее. Величайшее преимущество этого *самадхи* состоит в том, что субстанция разума освобождается от всех колебаний и становится такой чистой, прозрачной и ясной, что отражает *Пурушу*, Высшую Реальность, в ее запредельной сущности.

* * *

Благодаря *сампраджнята-самадхи читта* медитирующего соединяется с *Брахманом, Пурушей*, но прошлые *кармы* разрушаются не полностью. Они присутствуют в виде семени. Поэтому сохраняется возможность пасть обратно в мир страдания. Благодаря соединению с *Брахманом* и дальнейшей практике приходит абсолютное отождествление с *Пурушей*, после чего человек уже никогда не упадет.

51. тасйāпи нироджхе сарва-нироджхāн нирбīджаḥ самāджхиḥ

нироджхе — (с) устранением
āпи — даже
тасйа — этого
сарва-нироджхāт — из-за устранения всех (тенденций)
самāджхи — когнитивный транс
нирбīджа — (становится) «без семени»

Когда все низшие тенденции в субстанции разума разрушены, сампраджнята-самадхи (соединение индивидуального сознания с Высшим Сознанием) трансформируется в самадхи «без семени» (асампраджнята-самадхи, отождествление индивидуального сознания с Высшим Сознанием).

Когда *читта* принимает образ *Брахмана*, все другие изменения подавляются, но для окончательного освобождения эта модификация также должна быть трансформирована в *Брахман*. Не должно оставаться никакой двойственности. Когда все модификации субстанции разума прекратились, индивидуальная субстанция разума возвращается к космической субстанции разума и *Пуруша* («Я») сияет в своей собственной форме.

Субстанция разума, достигшая своей цели и освободившаяся от всех материальных изменений, приводит человеческое сознание к абсолютной свободе и перестает действовать как материальная суть. Когда субстанция разума прекращает видоизменяться в низшую природу, *Пуруша, Брахман,* остается в своем истинном «Я», которое есть не что иное, как Чистое Сознание, Абсолютное и Вечное Бытие, Вечная Реальность. В этом состоянии йога называют *дживанмуктой — Пурушей, Брахманом*, в человеческой форме.

* * *

ити пратхамаḥ пādаḥ

Так заканчивается первая глава «Йога-сутр» Патанджали о концентрации, созерцании, медитации и *самадхи.*

* * *

Резюме главы 1

1. В афоризме 1 раскрывается предмет йоги.
2. В афоризмах 2 и 3 дано следующее определение йоги: «После устранения ментальных и физических изменений, ведущих к низшему миру, происходит объединение индивидуального сознания с *Пурушей*, Абсолютным Сознанием; это и есть йога».
3. В афоризме 4 объясняется состояние души, порабощенной ментальными изменениями — *вритти.*

4. В афоризме 5 говорится о пяти классах этих ментальных изменений.

5. В афоризмах 5—11 даны определения пяти ментальных изменений (флуктуаций субстанции разума, или *вритти*) и объясняется их природа. Эти пять *вритти* таковы:

   а) источники достоверного знания;

   б) ошибочная интерпретация и иллюзия;

   в) мания и галлюцинация;

   г) сон;

   д) память.

   Все эти пять изменений могут приносить как приятные, так и неприятные ощущения, согласно времени, месту, причине, следствию и личности.

6. В афоризме 12 сказано о двух методах контроля ментальных изменений:

   а) *абхьяса* — практика медитации на *Пурушу, Брахман, наду, Шабда-брахман*, звуковой поток;

   б) *вайрагья* — непривязанность к материи и продуктам материи.

7. В афоризмах 13 и 14 описываются суть и природа практики *абхьясы*.

8. В афоризмах 15 и 16 описываются суть и природа *вайрагьи* и два класса непривязанности:

   а) *апара-вайрагья* — непривязанность к грубому миру;

   б) *пара-вайрагья* — непривязанность к тонкой природе.

9. В афоризме 17 говорится о четырех ступенях *сампраджната-самадхи*:

   а) *витарка* — логическое рассуждение, эпистемологическое мышление;

   б) *вичара* — философское различение;

   в) *ананда* — познание Реальности и Высшего Блаженства;

   г) *асмита* — единение с *Пурушей, Брахманом*.

10. В афоризмах 18—20 дано определение *асампраджната-самадхи* как тождества с *Пурушей, Брахманом*, и описаны два класса *асампраджнаты*:

а) псевдо-*асампраджнята-самадхи*, которое приводит сознание к поглощению в *пракрити;*

б) истинное *асампраджнята-самадхи*, которое приводит сознание к тождеству с *Брахманом, Пурушей.*

11. В афоризмах 21 и 22 рассматривается природа медитирующих и быстрое достижение успеха тем йогом, который осуществляет наиболее интенсивную практику.

12. В афоризмах 23—28 говорится о тождестве с Ишварой; дается определение *Пуруши* как всезнающего, вездесущего и всемогущего. Этот *Пуруша* достигается посредством вслушивания в *наду, пранаву,* и посредством повторения *Ом* с целью преобразования человеческой личности в божественную личность.

13. В афоризме 29 сказано, что результатами вслушивания в *наду* являются:

а) Космическое Сознание;

б) устранение всех помех.

14. В афоризмах 30 и 31 описываются помехи, психические и физические расстройства.

15. В афоризме 32 говорится об исключительной роли медитации на *Пурушу, Брахман, наду*, которая позволяет преодолеть все помехи, психические и физические расстройства.

16. В афоризме 33 описаны четыре метода очищения ума, дающих возможность поддерживать его в спокойном, счастливом и безмятежном состоянии.

17. В афоризмах 34—39 дано описание различных методов достижения эмоциональной устойчивости.

18. В афоризме 40 объясняется результат концентрации — господство над природой, от самого крошечного атома до беспредельности.

19. В афоризмах 41—44 описывается природа мысленной трансформации и ее четыре класса:

а) *савитарка;*

б) *нирвитарка*;

в) *савичара*;

г) *нирвичара.*

20. В афоризме 45 объясняется природа *пракрити* как предельного состояния всех грубых и тонких объектов.
21. В афоризмах 46—49 описывается *сампраджната-самадхи* (соединение с Космическим Сознанием) как *самадхи* «с семенем». Интуитивное сознание, приобретаемое в *самадхи*, является наивысшим и самым прямым восприятием Запредельной Истины.
22. В афоризме 50 объясняется, что *самадхи* контролирует все другие впечатления, тенденции и привычки.
23. В афоризме 51 утверждается, что *сампраджната-самадхи* (соединение с Космическим Сознанием) завершается в *асампраджната-самадхи* (отождествлении с Космическим Сознанием).

2

са̄дхана-па̄даḥ

КРИЙЯ-ЙОГА

Практический метод достижения концентрации и самадхи

Глава 1 утверждает, что *самадхи* (Космического Сознания) могут достичь те, чья субстанция разума чиста и сконцентрирована. Глава 2 описывает средства достижения сконцентрированного состояния субстанции разума тех, чей ум беспокоен и рассеян.

1. тапаḥ-сва̄дхйа̄йеш́вара-пран̣идха̄на̄ни крийа̄-йогаḥ

тапас — тренировка чувств для самодисциплины и очищения
сва̄дхйа — изучение физики и метафизики с точки зрения самоанализа
ш́ва̄ра-пран̣идха̄на̄ — преданность «я» Высшему «Я», отождествление с Высшим Сознанием
крийа̄-йога — (суть) практические средства достижения концентрированного состояния субстанции разума

Аскеза, самообучение и преданность Богу составляют крийя-йогу.

Союз и отождествление с Космическим Сознанием не могут быть обретены тем, чей ум не очищен и не самодисциплинирован.

Душа в ходе бесчисленных рождений оказалась наполненной множеством загрязнений. Эту нечистоту нельзя устранить без *тапаса* — самодисциплины и очищения. Однако тренировка или самодисциплина должна быть ограничена дисциплиной «Я». Здесь под «свадхьяей» понимается, в частности, рецитация очистительных слов (таких, как Ом), изучение физики и метафизики, ведущее к анализу «я», и постоян-

ное исследование разумной силы, которая действует в человеческом сознании как сила поощрения и наказания. Должна иметь место всецелая преданность индивидуального сознания Космическому Сознанию.

Читта состоит из трех основных частей:

1) ум — *манас;*

2) «я», эго — *ахамкара;*

3) сверхсознание — *буддхи.*

Эти три части действуют гармонично и совместно называются *читтой.* Субстанция разума называется *читтой,* так как является центром проявления *Чити,* Высшего Сознания, *Брахмана, Пуруши,* «Я». Высшее Сознание проявляется во всех частях *читты,* но в *буддхи* оно проявляется в первую очередь и непосредственно. Из *буддхи* сознание нисходит в *ахамкару,* а из *ахамкары* в *манас.*

Развитие личности в количественном и качественном отношении зависит от степени проявления в *читте* Высшего Сознания. Космическое Сознание, которое отражается как принцип, вознаграждающий или наказывающий согласно добрым или дурным поступкам, называется Высшим Сознанием. Знает человек об этом или нет, но его развитие есть не что иное, как проявление и раскрытие этого Сознания. Благодаря академической учебе в школе и университете, посредством молитвы и поклонения в церкви и синагоге и в конечном счете путем концентрации, созерцания и медитации в *самадхи* человек раскрывает подсознательную *читту* и познает Высшее Сознание, которое имманентно и трансцендентно скрыто в существах в качестве центрального основания.

Согласно проявлениям сознания можно провести градации существования. В минеральном царстве сознание находится в спящем состоянии. В растительном мире оно проявляется как жизненная сила. В царстве животных сознание выступает как сила инстинкта. Наконец, в человеческих существах оно проявляется как сила мышления, рассуждения и постижения. Все части Природы управляются этим могущественным Принципом Сознания.

Свет и эфир не занимают пространства; у них нет веса, размера или формы. Следовательно, они не являются материей. Они суть проявления в материи, которая занимает пространство и имеет размеры и форму. Например, в электрической плите мы видим проявление света в форме тепла, наполняющего и пронизывающего объект, в котором

оно проявляется. Аналогично, Высшее Сознание — вне времени, пространства, причины и следствия. Тем не менее оно проявляется в *читте* и пронизывает ее имманентно и трансцендентно. Эта энергия, которая вечно действует в *читте* как руководящая сила, называется Абсолютным Учителем. Раскрытие и исследование этого Высшего Сознания в психике должно быть главной движущей силой каждого человека. Преданность этой Высшей Психической Силе не означает, что человек должен ради нее прыгать из окна; это значит, что он должен избавиться от предвзятости и поддерживать открытость ума, чтобы это Сознание смогло действовать. Отождествление с Высшим Сознанием — другое название преданности. Преданность Высшей Силе, Абсолютному Учителю, прислушивание к *Ишваре,* спокойное слушание его голоса, отказ от всех индивидуальных предвзятостей и отождествление с этим Высшим Учителем называется «ишвара-пранидхана».

* * *

В чем назначение *крийя-йоги?*

2. самādхи-бхāванāртхах клеша-танӯ-карaṇāртхаш ча

бхāвана — (для) осуществления
самāдхи — союза и отождествления с Космическим Сознанием
āртхах — с целью
клеша — помех, психических и физических расстройств и аффектов
танӯ — ослабления
карaṇāртха — ради
ча — и

Крийя-йога предназначена для осуществления союза и отождествления индивидуального сознания с Космическим Сознанием и ради ослабления аффектов.

Крийя-йога вызывает положительные перемены в личности. Воспитание и тренировка субстанции разума подобна воспитанию и тренировке детей. *Крийя-йогу* следует постоянно практиковать для того, чтобы устранить *клеши* (всё неблагоприятное) и обрести единение с Космическим Сознанием. Аффекты, ослабленные *крийя-йогой,* теряют свою силу, и ум больше никогда не затрагивается ими. Когда аффекты и препятствия ослаблены до крайней степени, они остаются в форме семени. Позже, посредством огня интуитивного знания *Пуруши* и *пракрити,* эти семена

сжигаются, и ученик полностью освобождается от них. Когда *субстанция* разума полностью освобождается от аффектов, она отражает Абсолютный Свет *Пуруши*. Так человек приходит к раскрытию тождества с Высшим Сознанием.

* * *

Что такое *клеша?*

3. авидйāсмитā-рāга-двешāбхинивещāх пан̃ча клещāх

авидйā — неведение, незнание, нереальное познание
асмитā — эгоизм, индивидуализм
рāга — привязанность, (материальная) любовь
двешā — отвращение, ненависть
абхинивеща — инстинкт жизни в противовес инстинкту смерти
пан̃ча клещāх — (суть) пять препятствий, аффектов

Неведение, эгоизм, влечение, отвращение, инстинкт жизни суть пять аффектов.

Все *клеши* (аффекты) — помехи, несущие страдания; они являются формами *авидьи* — ложного знания, не соответствующего реальности. Они есть результат неправильного восприятия; все они иллюзорны и вызваны ошибочной интерпретацией. *Клеши* ведут личность по направлению к низшей природе, которая приносит новые напасти. Так движется их порочный круг.

* * *

Ложное знание *(авидья)* — главная причина всякого страдания.

4. авидйа кшетрам уттарешāм̇ прасупта-тану-виччхиннодāрāн̣āм

авидйа — неведение, ложное знание
кшетрам — (есть) поле
уттарешāм — других (эгоизма, привязанности, отвращения, инстинкта смерти)
прасупта — (будь они) спящими
тану — ослабленными
виччхинна — преодоленными, замещенными
удāрāн̣āм — расширившимися, действующими в полную силу

Неведение является плодородной почвой для других четырех, будь они спящими, ослабленными, преодоленными или расширившимися и действующими в полную силу.

Что такое «спящие аффекты»? Это существование *карм* как потенциальной способности в форме семян, способных прорасти в подсознательной форме субстанции разума. Семя *кармы* прорастает и дает побег в подходящее время года, на пригодной почве и при наличии влаги — т. е. в благоприятных условиях, соответственно времени, месту, причине, следствию и личности. У человека, обладающего знанием различия между *Пурушей* и *пракрити*, ростки аффектов сжигаются. Поэтому, несмотря на наличие подходящей среды и ситуации, они не вступают в деятельность. О мудром человеке, чьи *клеши* сожжены, говорят, что он родился в *Пуруше, Брахмане.* Это — психологическое рождение. Хотя сила семян разрушена и они не пробуждаются даже тогда, когда перед ними предстает какой-нибудь объект, такое состояние входит в число *клеш.* Подобная спячка есть потенциальная форма семян *кармы* и подразделяется на два класса:

1) семена, ожидающие благоприятной ситуации, чтобы пустить побеги;

2) сожженные семена, которые не могут пустить побеги даже в благоприятных условиях.

Аффекты, препятствия, помехи и страдания ослабляются. Они преодолеваются путем взращивания противоположных впечатлений, тенденций и привычек. Они прячутся, когда замещаются или преодолеваются другими аффектами, и появляются вновь и вновь согласно ситуации. Например, во время прилива любви деятельность гнева не наблюдается. Другими словами, гнев не возникает, если пришла в действие любовь.

Таким образом, гнев и любовь могут находиться в любом состоянии — спящем, ослабленном, замещенном или деятельном. Полностью деятельное и активное состояние *(удара)* — такое, в котором психические силы вместе с физиологическими силами нашли полное проявление в каком-либо объекте.

Так как они приводят к страданиям, то и становятся напастями, хотя и различными по своему характеру. В соответствии с благоприятными или неблагоприятными ситуациями всякое страдание может быть спящим, ослабленным, замещенным чем-то или — полностью деятельным и активным.

Все аффекты суть модификации и видоизменения *авидьи* (неведения). *Авидья* пропитывает все *клеши*, которые проявляются согласно

количественному и качественному проявлению *авидьи*. Они существуют параллельно *авидье* (ложному знанию) и исчезают, когда исчезает *авидья*.

* * *

Что такое *авидья?*

5. анитйа̄шучи-духкха̄на̄тмасу нитйа-шучи-сукха̄тма-кхйа̄тир авидйа̄

анитйа — (видеть в) невечном
ашучи — нечистом
духкха — приносящем боль
ана̄тмасу — в не-«Я»
нитйа — вечное
шучи — чистое
сукха — приносящее наслаждение
а̄тма-кхйа̄ти — самопознание
авидйа̄ — (есть) неведение

Неведение есть принятие невечного за вечное, нечистого за чистое, приносящего боль за приносящее наслаждение и «не-Я» за «Я».

Первой фазой *авидьи* (неведения) является принятие невечного за вечное; например, когда человек считает, что земля вечна, что твердь небесная с Луной, планетами, Солнцем и звездами неизменна, что боги бессмертны.

Вторая фаза — это когда человек считает чистыми нечистые вещи, например, тела противоположного пола, лживость, воровство. Сюда включается ощущение чистоты в теле, которое нечисто по своему положению, происхождению, процессу поддержания и разрушения. Необходимость в постоянной его очистке подтверждает, что оно находится в нечистом состоянии.

Высказывания типа «Ты величественна, как Луна; твои члены — мед и нектар; твои глаза сверкают как молнии, они большие и восхитительные, как лепестки голубого лотоса; ты кажешься рожденной Луной» — это просто поэтические описания, и они хорошо демонстрируют, как нереальное познание нетренированного ума видит чистое в нечистом.

Третья фаза — когда болезненные вещи считают доставляющими наслаждение; потворство чувствам.

Четвертая фаза — принятие недуховного за духовное. К этому же классу относится видение «Я» в том, что не есть «Я». Внешние аксессуары, будь они чувствующие или нет, тело, являющееся инструментом наслаждения, и ум, выступающий как инструмент «Я», *Пуруши,* суть проявления «не-Я». Мнение, что что-нибудь из этого или все это есть «Я», называется *авидьей.* Те, кто верят, что ум и тело — объективные сути — являются «Я», и радуются их росту, считая, что это влечет за собой процветание «Я», — приобретают страх смерти. Они начинают тревожиться, когда состояние тела ухудшается и умственные способности уменьшаются, считая это несчастием для «Я».

Эти четыре вида *випарьяйи* (ложных мнений) именуются *авидьей.*

Авидье прямо противоположна *видья,* знание вещей такими, какие они есть, в то время как *авидья* (незнание) состоит в том, что человек знает вещи не такими, какие они есть. Незнание питает инстинкт смерти.

* * *

Приводится описание эгоизма.

6. дрг-даршана-шактйор экātматевāсмитā

дрг — субъективная энергия сознания, Зрящий
даршана — объективная инструментальная способность видения
шактйа — энергия
экātмата ива — словно едина
асмитā — (это есть) эгоизм, индивидуализм

Эгоизм — это кажущееся тождество субъективного Зрящего с объективными инструментами зрения.

Пуруша суть субъективная энергия Сознания, а *читта* (субстанция разума) есть объективная инструментальная способность видения. Поверхностное впечатление, будто эти две энергии тождественны, называеся *асмитой* (эгоизмом).

* * *

Приводится описание *раги.*

7. сукхānушайī рāгаḥ

сукхānушайī — то, что влечет к наслаждению
рāга — (есть) любовь и привязанность

Рага — то, что сопутствует наслаждению.

Стремление обладать объектами, погоня за наслаждениями и средствами их достижения, охваченность воспоминаниями о наслаждении — называется любовью и привязанностью.

* * *

Описание *двеши* (ненависти, отвращения).

8. дуḥккха̄нушайа̄ двешаḥ

дуḥккха̄нушайа̄ — то, что вызывает отталкивание вследствие боли
двеша — (есть) ненависть и отторжение.

То, что сопутствует боли, называется ненавистью и отторжением.

Сопротивление страданиям и тому, что его вызывает, есть ненависть, отторжение.

* * *

Приводится описание инстинкта жизни *(абхинивеша)*, противоположного инстинкту смерти.

9. сва-раса-ва̄хӣ видушо 'пи татха̄ рӯḍхо 'бхинивешаḥ

сва-раса-ва̄хӣ — проистекающий из себя
апи — даже
видуша — мудрец
татха̄ рӯḍха — так укоренен
абхинивеша — инстинкт жизни, провоположный инстинкту смерти

Инстинктивный страх смерти присущ всем, даже мудрому.

Всем живым существам свойствен инстинкт жизни, противостоящий инстинкту смерти. Инстинкт жизни не может существовать в том, кто не испытал природу смерти. Посредством этого инстинкта проявляется опыт прошлых жизней. Такова *клеша* инстинкта жизни, который поддерживается сам собой.

У каждого живого существа есть инстинкт любви к жизни и инстинкт страха смерти. Возникновение этих любви и страха нельзя объяснить на основе знаний, полученных в данной жизни посредством органов чувств или на основе услышанной или умозрительной инфор-

мации. Наличие такого опыта приводит к мысли, что страдания смерти уже были испытаны в прошлых жизнях. Эту силу инстинкта жизни, противостоящую инстинкту смерти, можно видеть даже в одноклеточных существах. Такое подсознательное впечатление, являющееся результатом страха смерти, есть как у разумных, так и у невежественных людей.

* * *

Объясняется, как преодолеть эти *клеши.*

10. те пратипрасава-хейāḥ сӯкшмāḥ

те — эти (пять аффектов)
пратипрасава-хейāḥ — то, что должно быть преодолено путем обратного движения
сӯкшмāḥ — (пока они не станут) тонкие, в форме семени

Эти (клеши) можно победить, растворив их в причинном состоянии.

Названные пять аффектов в разных своих состояниях — дремлющем, ослабленном, замещенном и полностью активном и деятельном — должны быть преодолены путем растворения их в их причине.

Сознательное состояние субстанции разума есть единственное состояние, в котором возникают конфликты, боль и страдание. В бессознательном или подсознательном состоянии субстанции разума все это совершенно не конфликтует, а лежит там бок о бок в условиях полного равновесия космических сил. В таком непроявленном состоянии *(авьякте) клеши* не могут вывести из равновесия субстанцию разума. Поэтому нужно изменить направление их движения и погрузить их в причинное состояние.

Во время медитации аффектам не позволяется входить в сферу сознания и памяти, поэтому они возвращаются в бессознательный, подсознательный ум, где остаются в форме семени. Когда действие *клеш* приостановлено и они находятся в семенной форме, их легко разрушить. Когда они сжигаются в виде семени посредством *самадхи* (союза и отождествления с Космическим Сознанием), субстанция разума йога освобождается от них.

Этот процесс попятного движения есть не что иное, как неделание того, что делалось раньше. Человек, оказавшийся в горящем доме, должен покинуть его через любой выход. Посредством обратного дви-

жения «я» должно войти в «Я», а субстанция разума должна снова войти в *пракрити* (Верховную Природу). Нет другого пути преодоления конфликтов и страданий. Человеческое усилие не может преодолеть их, так как их истинная форма не находится на уровне сознательного состояния субстанции разума. Такое обратное движение включает в себя механизм подавления и вытеснения, известный современной психологии.

Тонкие и потенциальные *санскары* (впечатления) пяти *клеш* (аффектов) впоследствии проявляются в грубой форме. Поэтому нужно обрести власть над тонким состоянием *санскар*, посредством света *Пуруши, Брахмана*, погрузив индивидуальную *читту* в ее причину — Космическую *Читту*. Образование психического механизма, ментального действия и противодействия, является бессознательным феноменом, но причины образования подсознательного или бессознательного состояния *читты* исходят из сознательного состояния субстанции разума. Следовательно, благодаря познанию *Пуруши* весь подсознательный, бессознательный ум может быть просветлен светом *Пуруши*, что с корнем вырвет все *санскары*.

* * *

Как преодолеть грубые изменения и следствия пяти *клеш*.

11. дхйāна-хейāс тад-вр̣ттайах̣

дхйāна-хейāх̣ — то, что должно быть преодолено посредством психологического анализа и самоанализа с помощью медитации в *самадхи*.
тат — их
вр̣ттайах̣ — грубые изменения и следствия

Их грубые модификации и следствия должны быть преодолены посредством психологического анализа и самоанализа в медитации.

Медитация — одно из действенных средств контроля за возникновением таких грубых волн. Грубые модификации ослабляются посредством *крийя-йоги*, а будучи ослаблены, они становятся бездейственными и разрушаются светом Высшего Сознания. Как из одежды сначала стряхивают грубую грязь, а потом удаляют тонкую грязь в прачечной и химчистке, так и для противодействия грубым изменениям нужны лишь небольшие усилия, тогда как потенциальные флуктуации требуют мощного противодействия.

* * *

Если эти аффекты не разрушены, они будут накапливаться в бессознательном состоянии субстанции разума и станут причиной страданий в этой жизни или в следующей.

12. клеша-мӯлах кармāшайо др̣шт̣āдр̣шт̣а-джанма-ведан̄йах

клеша-мӯла — результат совокупности аффектов, склонностей, подавленных стремлений и привычек

кармāшайа — (находится в) хранилище *карм* (в подсознательном состоянии субстанции разума)

др̣шт̣а адр̣шт̣а джанма ведан̄йа — восприятие страдания, болезненного опыта в этом рождении и в следующем

Хранилище карм, которое является коренной причиной страданий, наслаждений и всех бед, приносит все виды опыта нынешней и будущей жизни.

Хранилище *карм* находится в бессознательной, подсознательной субстанции разума. Истоком этого латентного отложения *карм* являются аффекты. Его результат проявляется в разных страданиях этой жизни и будущих рождений.

В подсознательном уме хранятся как дурные, так и хорошие *кармы*. Их действие ощущается в этой жизни и будет ощущаться в будущих. Хорошие *кармы* из этого хранилища, вложенные в него в результате интенсивных и энергичных очистительных действий, медитации, повторения мантр и сопровождающиеся преданностью и любовью к Ишваре, великим провидцам и другим учителям, обладавшим великим могуществом, созревают и дают плод сразу. Очень дурные *кармы* также созревают и дают плод сразу.

Тот, кто посредством медитации и *самадхи* разрушил хранилище аффектов, не испытывает страданий ни в этой жизни, ни в следующей.

Что бы человек ни думал, какую бы работу он ни выполнял, это сопровождается изменениями в его субстанции разума. После того как мысли или действия пришли к концу, изменения ума в форме тонких впечатлений уходят в бессознательное хранилище. В процессе воспоминаний эти тонкие впечатления снова выходят на сознательный план. Иногда впечатления так глубоки, что поднимаются с трудом. Таким образом, все мысли и все действия, хорошие или дурные, опускаются вниз, становятся тонкими и откладываются в хранилище. Эти запасен-

ные впечатления составляют личность индивидуума. Сознательная жизнь человека есть не что иное, как постепенное и хронологическое проявление этих *карм* в соответствии с окружением, в котором человек живет.

Как паук выпрядает паутину из собственной субстанции и опутывается ею, так и человек спроецировал из собственной субстанции (субстанции разума) эту сеть тела и оказался опутан ею. Однако посредством практики медитации можно изменить расположение молекул таким образом, что больше не будет страданий, и трансформировать свое тело в божественное.

Когда человек действует через сеть тела, это похоже на посылку электрических импульсов по проводам. А когда человек действует напрямую, это похоже на беспроводную связь. Ментальное электричество, освобожденное от телесных ограничений, может быть моментально послано в любую часть Вселенной. Психическая энергия — это высшая из всех доступных энергий. Ум способен послать ментальное электричество в любую часть Вселенной, но в нетренированном состоянии, из-за того что он включен в сеть нервных токов, ему это не под силу. Когда посредством ментальной дисциплины это ограничение преодолевается, ум может действовать во всей Вселенной без помощи нервной системы. Если человек способен действовать как с помощью тела, так и без него, смерть не имеет для него значения и он получает освобождение.

Строение тела зависит от танматр, атомов и молекул, и оно может меняться в зависимости от побуждений и практики. Человек забыл свое предназначение и стал автоматической машиной. Если он сможет познать процесс размещения молекул, атомов и танматр, то будет способен сформировать свое тело и ум согласно своей силе воли. Каждый человек является творцом собственного тела. Приобретя реальное господство над этим процессом, он сможет омолодить свои тело и ум и обнаружит свое тождество с Владыкой Вселенной.

Способность проникать во что-то есть неотъемлемое свойство ментальной энергии. Посредством этой способности мы познаем окружающий мир. В состоянии порабощенности проницательная сила ограничена и — в соответствии с этим ограничением — ограничено также и знание. Когда благодаря медитации сила инерции, ответственная за непроницательность, преодолевается с помощью энергии *раджаса* и это

приводит к *саттве* (сознательной энергии), препятствия течению проницательной мощи субстанции разума устраняются и ее поле становится бесконечным.

* * *

Каковы будут последствия, если хранилище карм не разрушено?

13. сати мӯле тад-випāко джāтийāур-бхогāх̣

сати — (если хранилище *карм)* существует
мӯле — в (качестве) корней
тат випāка — его созревание (приведет в результате)
джāти āйур бхога — (к) форме жизни, длительности жизни и опыту наслаждения и боли

До тех пор, пока есть корень (хранилище карм), будет и плод — в виде рождения в каком-либо теле, определенной продолжительности жизни и различных видов опыта.

Хранилище латентных *карм* действует соответственно накопленным аффектам. Если все *клеши* выкорчеваны, это хранилище *карм* прекращает давать ростки страдания и боли — как шлифованный рис не может прорасти. Плодоношение латентных *карм* приносит три результата:

1) определенную форму жизни;
2) время жизни;
3) опыт жизни.

Вызывает ли одна *карма* (следствие одного поступка) одну жизнь или же несколько жизней? Вызывают ли несколько *карм* одну жизнь? Одна *карма* не может вызвать одну или несколько жизней, так как в таком случае не было бы регулярной последовательности в плодоношении нынешних действий и те, кто перегружен *кармами,* никогда не могли бы действовать. По той же причине одна *карма* не может быть причиной многих жизней.

Хранилище *карм* собирает все хорошие и плохие действия на протяжении всей жизни от рождения до смерти, и оно включает в себя все разнообразные виды действий. Вследствие этого причиной следующего за смертью рождения становится *кармашая,* вмещающая в себя *кармы* всей жизни. За всеми этими *кармами* стоит единый реальный деятель — субстанция разума. Таким образом, жизнь представляет собой непрерывную цепочку. Смерть вовсе не означает разрыва непрерывности

жизненной силы. Она представляет собой резюме предыдущей главы жизненного процесса, которая становится ядром следующей главы. Смерть сама является определенным процессом жизненной силы — иначе жизнь не имела бы смысла. Если бы всё оставалось в статическом состоянии, то биологическая жизнь прекратилась бы. Совокупность энергии во Вселенной не сотворяется и не уничтожается. Переход в проявленное состояние называется созиданием; уход в инволюцию называют смертью. Никакая вещь не сотворяется. Все вещи создаются.

Изменение расположения и размещения молекул, атомов, танматр называется жизнью и смертью. Когда заранее устроенная конструкция молекул и т. д. распадается, это называется смертью. Когда они организуются в новую конструкцию, это называется рождением или эволюцией жизни.

Эта эволюция и инволюция жизни зависит от качества и количества накопленных *карм*. Состояние жизни, время жизни и жизненный опыт являются результатом конфигурации танматр, атомов и молекул, что в свою очередь зависит от хранилища *карм*.

* * *

Все *кармы*, впечатления и привычки коренятся в *клешах*, которые являются латентными отложениями в хранилище *карм*, в бессознательном, подсознательном состоянии субстанции разума. Эти *клеши* и *кармы*, действуя через посредство подсознательного состояния субстанции разума, приносят результат в виде той или иной формы жизни, продолжительности жизни и жизненного опыта. А каковы результаты жизни в той или иной форме, на протяжении определенного времени с конкретным жизненным опытом?

14. те хлāда-паритāра-пхалāх пуӈйāпуӈйа-хетутвāт

те — они (состояния жизни, время жизни, опыт жизни)
пхалāх — (приносят) результаты (в виде)
хлāда — наслаждения
паритāра — страдания
хетутвāт — по причине
пуӈйа — добродетели
апуӈйа — порока

Они приносят результат в виде материального наслаждения и страдания согласно количеству добродетели и порока.

* * *

Обычные люди счастливы, когда испытывают материальные наслаждения. В разгаре наслаждений они не чувствуют страданий. Подобным образом животные, находясь на бойне и видя как забивают их сородичей, все же наслаждаются той едой, которую им дают, не понимая, что приближается и их конец. Однако йог чувствует боль даже в материальных наслаждениях. Почему?

15. париṇāма-тāпа-саṁскāра-дуḥкхаир гуṇа-вр̣тти-виродхāч ча дуḥкхам эва сарваṁ вивекинаḥ

париṇāма-тāпа-саṁскāрадуḥкхаиḥ — (является) болью, связанной с изменением, беспокойством, латентными отложениями в подсознательном уме
ча — и
гуṇа-вр̣тти-виродхāḥ — по причине противоречивого функционирования гун
дуḥкхам эва — несомненно, болезненное страдание
сарвам — (находится во) всем (материальном наслаждении и боли)
вивекинаḥ — для различающего

Способный различать осознаёт, что всё ведет к страданиям из-за изменений, беспокойства, прошлых впечатлений или конфликта свойств трех гун.

С точки зрения просветленного, всякое материальное наслаждение и страдание несет боль, потому что всякая вещь приносит страдания либо в виде изменения, последствия, либо в виде предчувствия утраты счастья, либо в виде желания, возникающего от впечатлений испытанного материального счастья в результате противодействия космических сил.

Индивидуальность зависит от противоречивого течения космических сил. Космические силы управляют ментальной энергией. Гармония индивидуальных и космических сил порождает счастье. Когда индивидуальные силы становятся сильнее, они действуют в оппозиции к космическим силам, противостоят им, и этим укрепляют индивидуальность. Такое укрепление индивидуальности означает отделение индивидуума от остальной части космоса. Отделение от Реальности нарушает равновесие субстанции разума и выливается в несчастье и страдание.

Четырьмя причинами укрепления индивидуальности и отделения индивидуального разума от Космической *Читты* являются:

1. Изменение и его последствия. Человек, желая удовольствий, наслаждается определенными объектами и из-за этого привязывается к ним. Становясь привязанным, он ввергается в пучину страданий. Его можно сравнить с тем, кто, боясь укуса скорпиона, оказывается укушенным змеей. Невозможно часто наслаждаться объектами, не навлекая на себя последствий — привычек и привязанностей. Повторные наслаждения формируют привычку ума, которую называют навязчивой тенденцией и навязчиво-принудительной личностью. Все, что повторяется без контроля за телом и умом, является результатом навязчиво-принудительной личности. Такое принуждение к повторению приносит не наслаждение, а психическое расстройство. Оно есть результат повторения наслаждения, которое порождает в личности дегенеративные изменения.

2. Тревога, связанная с удержанием объектов желания и наслаждения, а также с устранением их разрушительных последствий. Она порождает многочисленные изменения в субстанции разума: депрессию, страх, навязчивые реакции и т. п. Беспокойство является главной причиной психоневротических расстройств.

3. Болезненность *санскар* (впечатлений). Наслаждения ушли, но память о них осталась, и это насильно уводит человеческий ум от контакта с реальностью и погружает его в нереальный мир.

4. Результат всех этих трех причин — *гуна-вритти-вародха.* Это означает, что субстанция разума движется от контакта с реальностью к контакту с нереальностью, от истины к неистине, от света к тьме, от анализа «Я» к анализу «не-я». Человек рожден для анализа «Я». Удовлетворять свои чувства можно в любой форме жизни. Но те, кто рожден не в человеческих телах, не могут анализировать «Я». И все же из-за движения ума к несущим мирское наслаждение объектам чувств человек теряет такую благоприятную возможность. Если человек старается постичь «Я», его жизнь становится вратами к небесам, но если он занимается анализом «не-я», его жизнь — преддверие ада. Если ум движется по направлению к нереальности, он питает индивидуальность и человек отделяется от своей космической формы. В таком случае естественный поток сознания ведет космический поток гун от космической формы человека к его индивидуальной форме.

Таково вечное течение болезненных влияний, которого опасается лишь мудрый. Почему только мудрый? Потому что мудрый в данном случае имеет такую же чувствительность, как глаз. Шерстинка, попав в глаз, причиняет ему боль простым соприкосновением с ним, но не причиняет никакой боли, если коснется ладони. Просветленный человек подобен глазу, а непросветленный подобен ладони. Материальное наслаждение и боль подобны шерстинке.

«Я» и «мое» в отношении к вещам, которые следует оставить в стороне, становится главным побуждением эгоистического человека. Он вновь и вновь рождается в этом полном несчастий мире. Все хотят наслаждаться и не страдать. Однако осуществить эти желания не удается, так как, взявшись за один конец, люди автоматически притягивают к себе и другой. Йог в мире существ, окруженных вечным потоком страданий, обращается за прибежищем к истинному знанию, приносящему избавление от всех несчастий. Йога не вводят в заблуждение миражи, которые обманывают других людей.

Эти четыре силы заставляют бессознательный ум приближаться к миру, который подобен позолоте, покрывающей реальность. Человек получает удовольствие от этой позолоты и не стремится снять ее, не стремится найти Запредельную Реальность. Фундаментальной причиной этих четырех сил является неведение, незнание, которое питает мирской ум. Средством разрушения неведения есть истинное познание *Пуруши.*

Как в медицине есть четыре раздела — учение о болезнях, о причинах болезней, о здоровье и о причинах здоровья — так и учение йоги состоит из четырех разделов:

1) *сансара* (мир множественности);

2) причины *сансары* (множественности);

3) *мокша* (освобождение, *нирвана);*

4) причины *нирваны.*

Мир множественности полон боли и страдания. Причиной множественности мира является неведение относительно *Пуруши* и *пракрити.* Прекращение всякого страдания есть *мокша, нирвана.* Правильное знание является причиной устранения всех страданий.

Эта система разбивается на четыре раздела: 1) страдание, 2) причины страданий, 3) *нирвана, мокша, кайвалья*, 4) причины *нирваны.* Ниже описывается страдание.

16. хейам̇ дух̣кхам анāгатам

хейам — то, что можно устранить
дух̣кхам — боль, страдание
анāгатам — не наступившее

Не наступившего еще страдания можно избежать.

Страдание, которое уже было и прошло, не подпадает под то, чего можно избежать. Боль, которая присутствует сейчас, не попадает в перечень того, чего можно избежать, так как она уже находится в действии. Ее действие можно уменьшить посредством медицины и медитации. Поэтому боль, которая еще не пришла, — единственная, которая беспокоит йога, чувствительного как глаз. Она не беспокоит непросветленных людей.

Та боль, которая еще не пришла, в действительности уже присутствует в бессознательном, подсознательном состоянии субстанции разума. Она еще не пустила ростки из своего семени. Поэтому ее можно выкорчевать посредством психологического анализа. Боль, которая находится в действии, сравнительно незначительна, но боль, которая должна прийти в будущем, сильна, чревата серьезными последствиями и сравнительно долговечна. Если ее не искоренить, она впоследствии выльется в череду жизней, полных страданий. Поэтому такого страдания следует тщательно избегать.

* * *

Следующий афоризм описывает причину страдания.

17. драшт̣р-дрш̣йайох̣ сам̇його хейа-хетух̣

хету — причина;
хейа — (боли), которую можно устранить
сам̇йога — единение
драшт̣р — «Я»
дрш̣йайох̣ — с «не-я»

Причиной страдания, которое может быть устранено, является отождествление зрящего (субъекта, познающего) со зримым (объектом, познаваемым).

Кто же такой этот познающий или зрящий? Это — «Я» человека, *Пуруша.* Что такое зримое, объект, познаваемое? Это — вся проявленная

Вселенная, начиная с ума и заканчивая грубой материей. Познающий, *Пуруша,* Сознательный принцип, распознает отражение *читты,* которая есть materia radica — космическая корневая субстанция — всех объектов. Объекты не накладываются на субстанцию разума и не находятся внутри нее; когда субстанция разума посредством чувств входит в контакт с объектами, она принимает их формы. Субстанция разума трансформируется в объекты. Эта тонкая танматрическая трансформация отражается в *Пуруше*, и *Пуруша* отражается в ней. Результатом такого взаимоотражения является «я». Таким образом, в сфере относительности знание *Пуруши* является опосредствованным и непрямым. Человек познает свой дух не посредством духа, а разными путями через проявления материи.

Когда мы говорим, что такой-то человек жив или мертв, наше утверждение основывается на движении или неподвижности органов его тела. Движение сердца или легких является признаком жизни; их неподвижность является признаком смерти. Утверждения «Я мыслю», «Я существую», «Я чувствую» указывают на субстанцию разума, действующую посредством чувств. Отражение этой деятельности в *Пуруше* является причиной «я». Во всех предложениях объекты меняются, но *Пуруша*, «Я», присутствует неизменно. Таким образом, познавательная деятельность «Я», *Пуруши,* осуществляется через посредство *читты.*

Допустим, у человека спрашивают: «Ты жив?». Он отвечает: «Да». Если у него спросят, откуда он знает это, его ответ будет помещен в рамки внешнего мира: он узнаёт свой дом, друзей и т. п. Внимательно рассмотрите эти утверждения. Он доказывает свою живое состояние, свое существование не посредством духа, а через материю и окружающие его материальные объекты. В сфере относительности невозможно прямое знание «Я».

Поведение субстанции разума в присутствии *Пуруши* напоминает железный предмет, помещенный рядом с магнитом. Одного присутствия *Пуруши* достаточно, чтобы весь механизм субстанции разума пришел в движение. Благодаря своей познающей способности *читта* становится собственностью владыки, *Пуруши*, который по природе обладает способностью познавать. *Пуруша* становится агентом наслаждения и попадает в зависимость, хотя по своей реальной природе независим и стоит выше всякого наслаждения. Его природа совсем другая, чем у

читты, но, отождествившись с ней, он ведет себя так, словно является субстанцией разума.

Это отождествление *Пуруши* с субстанцией разума является причиной всего относительного существования и всех страданий. Отказавшись от такого отождествления, *Пуруша* воспринимает свою беспредельную свободу, в результате чего все страдания прекращаются. Например, подошва ноги обладает способностью быть проколотой, а колючка обладает способностью прокалывать. Чтобы избежать страданий, человек будет избегать наступать на колючку или будет наступать на колючку только тогда, когда нога обута.

Тот, кому известна ложность отождествления «Я» с «не-я», устраняет его и становится вечно счастлив. *Пуруша*, «Я», есть Чистое Сознание, Чистое Бытие и Высшая Реальность. Лишь из-за отражения, в соединении с внешними объектами, он кажется ощущающим боль и наслаждение.

* * *

Что такое *дришья*, объект?

18. пракāша-крийā-стхити-шīлам бхӯтендрийāтмакам бхогāпаваргāртхам др̣шйам

шīлам — (имеющий) природу, свойство
пракāша — озарения
крийā — движения
стхити — инерции
атмакам — по своей сути
бхӯта — элементы
индрийа — чувств
бхога — опыт
апаварга — (и) освобождение
āртхам — цель
др̣шйам — видимое, Вселенная, *пракрити*

Видимое имеет природу озарения, движения, инерции и состоит из элементов и чувств, а его цель — опыт и освобождение.

Задача объективного мира Природы состоит в том, чтобы позволить субъекту получить опыт Высшей Реальности и избавиться от нереальности и предрассудков. Имеющий природу озарения, движения и

инерции объективный мир составлен из атомов и элементов, а также из энергий ощущения, действия и мысли.

Весь объективный проявленный мир есть продукт фундаментальных космических сил *(гун):*

1) *саттвы* — протонной силы, которая имеет природу озарения;

2) *раджаса* — энергии, которой свойственна природа движения и активности; она является электронной силой;

3) *тамаса* — нейтронной силы, инерции, чья природа — равновесие и пассивность.

Эти фундаментальные космические силы взаимозависимы, взаимосвязаны и взаимодействуют друг с другом. Они всегда эволюционируют, сочетаются и разъединяются. В силу сочетания *гун* проявляется объективная Вселенная. Ни одна из этих сил, будучи соединенной с другими, не теряет своей отличительной особенности — даже если в каком-либо явлении одна из них является главной, а две другие подчиненными. Эти космические силы действуют повсюду, но на организм индивидуума они действуют через посредство субстанции разума. Они образуют как индивидуальную, так и космическую личность.

Эти силы движутся, и их способности проявляются благодаря *Пуруше. Пуруша* — словно магнит, который притягивает космические силы. Высшим источником этих космических сил является *прадхана, пракрити,* Верховная Природа, в которой они пребывают не проявляясь, в полном равновесии, но с внутренним динамическим движением. Всю эту Вселенную, *пракрити,* называют «дришья». Она состоит из космических сил, субстанции разума, сверхатомных принципов, называемых танматрами, атомных и физических проявлений, формации сенсорных и моторных органов и способностей ощущения, действия и мышления.

Конечная цель этой Вселенной, объективного космоса — привести человеческое сознание посредством опыта от индивидуальности к универсальности и в конечном счете — к *Пуруше, Брахману.* Человеческое эго не обладает знанием собственной высшей природы. Однако с помощью тела, чувств и проявленной Вселенной оно достигает высшей реальности Чистого Сознания, Бытия и Блаженства.

Человеческое сознание систематически анализирует проявленную Вселенную — это похоже на математический вывод из заданных ключевых посылок. Посредством этих посылок сознание приходит к заклю-

чению, которое не было заранее дано. Каждая математическая проблема имеет две части:

1) заданные посылки;

2) поиск ответа посредством правильного использования этих посылок.

Каждый вопрос должен содержать эти две части. Если даны и посылки, и ответ, то нет никакого вопроса, так как нечего решать. Если сформулирован вопрос, но не даны предпосылки или исходные пункты, то он не может быть решен. В математических уравнениях имеет место определенное соотношение между посылками и ответом. Из исходных данных можно найти ответ.

Проявленная Вселенная подобна математической посылке для нахождения ответа на вопрос о том, какова реальная природа индивидуума и в чем состоят космические проблемы. Она предохраняет эго от поверхностных выводов и крайностей ложного мышления. Факты, предоставленные нашей внешней и внутренней природой, не могут ввести нас в заблуждение, если мы исследуем их критически и серьезно. Если человек игнорирует эти факты, он может попасть в бесконечный океан суеверия.

Главное назначение проявленной Вселенной — вести сознание от *дживатмы* (индивидуального «я») к *Праматману (Брахману,* Космическому «Я») посредством опыта и освобождения от низшей природы.

Человеческое сознание представляет собой смесь «Я» с «не-я». Оно отождествляется то с «Я», то с «не-я». В основном оно отождествляет себя с Природой и забывает, что является чистым и бесконечным. Высшая Реальность, *Пуруша,* есть Чистая Любовь, Чистое Бытие и Чистое Знание. Человек не просто любит, знает или существует; любовь, знание и бытие являются его сущностной природой. Они являются не качествами «Я», а его сущностью.

Будучи вовлечено в *пракрити,* человеческое сознание не может достичь высшей природы без анализа посредством *пракрити* природы Всевышнего, *Пуруши.* Когда посредством данных человеку исходных посылок Природы, т. е. посредством тела, чувств, субстанции разума и внешней проявленной Вселенной, человек осознает Чистого *Пурушу,* Сознание, он познает всю проявленную Вселенную, освобождается от всех страданий и отождествляется с Абсолютом.

Жизнь является задачей, которая, подобно математической задаче, требует решения. По определению, задача имеет в себе исходные данные. Материя индивидуального существования тождественна космической материи. Индивидуальное сознание тождественно Космическому Сознанию. Бесконечное разнообразие звезд и солнечных систем является путеводным светом, убеждающим человеческое сознание, что за индивидуумом и космосом есть имманентная и трансцендентная Высшая Реальность, *Пуруша, Брахман*. Таким образом, проявленная Вселенная с ее активностью света, с ее инерцией неорганического мира и ее атомными конструкциями, с органическим миром ощущений, действий, восприятий и мышления является светом, ведущим человеческое сознание от индивидуального «я» к Абсолюту.

* * *

Афоризм 18 определяет назначение проявленной Вселенной и ее космических сил. Афоризм 19 определяет деятельность космических сил в четырех фундаментальных разделах пракрити.

19. вишешāвишеша-лиṅга-мāтрāлиṅгāни гуṇа-парвāṇи

вишеша — специфическое, конкретизированное
авишеша — неспецифическое, неконкретизированное
лиṅга-мāтра — только обозначенное
алиṅга — ноумен без признаков
гуṇа-парвāṇи — (эти четверо суть) состояния космических сил

Соответственно грубому или тонкому проявлению, у космических сил есть четыре состояния — специфическое, неспецифическое, только обозначенное и лишенный характерных признаков ноумен.

1. Специфическое или конкретизированное состояние состоит из пяти состояний физической природы и одиннадцати органов: твердое, жидкое, газообразное состояния, свет, эфир; пять сенсорных органов, пять моторных органов и ум. Эти шестнадцать называются специфическими или конкретизированными состояниями космических сил.

2. Неспецифических или неконкретизированных состояний гун есть шесть: пять состояний танматр, сверхатомных состояний (танматры звука, света, вкуса, обоняния, осязания), плюс шестое неспецифическое состояние, называемое *ахамкарой* (эго).

3. «Только обозначенное» — это *буддхи* (космический и индивидуальный интеллект). Из него исходят все другие проявления. Только обозначенное (интеллект) является первым продуктом *пракрити.*

4. *Алинга,* лишенное признаков, — это фундаментальная *пракрити.*

* * *

Была вкратце объяснена объективная Вселенная *(пракрити).* Теперь описывается субъективная сторона — *Пуруша,* «Я». В чем состоит природа Зрящего?

20. драшта дрши-матрах шуддхо 'пи пратйайанупашйах

драштар — Зрящий
дрши-матра — способность видеть, сознание
шуддха — чистое
апи — хотя
пратйайанупашйа — зрящий через ограничения чувств и субстанции разума

Хотя Зрящий (в своей истинной форме) есть Чистое Сознание, Бытие и Реальность, (в состоянии порабощенности материей он) познает объективную Вселенную в меру ограничений тела, чувств и субстанции разума.

Высшая Реальность, *Пуруша,* пребывает вне качеств материи и природы. Он есть Вечное Знание, Бытие и Блаженство, неописуемая причина и сущность Сознания. *Пуруша* не подвержен процессу эволюции и никогда не смешивается с эволюционирующей стороной — *пракрити.*

Индивидуальная душа в своей нынешней форме не есть высшее «Я», так как она ограничена телом, чувствами и субстанцией разума (хотя по своей сущности она идентична Абсолютному «Я»). До тех пор, пока сущностная природа «Я» не постигнута, индивидуальное «я» остается ограниченным телом, чувствами и субстанцией разума и воспринимает проявленную Вселенную в меру их ограничений — чистоты или нечистоты.

* * *

После описания природы Зрящего и зримого, Познающего и познаваемого, делается утверждение, что *пракрити* вместе со своей проявленной Вселенной существует ради Зрящего, *Пуруши, Брахмана.* Отношение между ними — это отношение субстанции и ее энергии. *Пуру-*

ша — это Высшая Субстанция, а *пракрити* — ее сила, могущество, *шакти*.

21. тад-артха эва др̣шйасйа̄тма̄

тат — Того *(Пуруши)*
артха — ради
эва — только
а̄тман — сущность
др̣шйасйа — *пракрити* и ее проявленной Вселенной

Видимое существует только ради Зрящего.

Пракрити и вся проявленная Вселенная существуют только ради Высшей Реальности, *Брахмана, Пуруши*.

Самоанализ, который вопрошает: «Кто я?», не является изолированной задачей. Он включает в себя анализ «Я» и «не-я». Упорно задавая внутри самого себя вопрос «Кто я?», человек узнает свое истинное «Я» и этим достигает спасения. Реальное «Я» — это не пять чувств, не ощущение объектов, не органы действия и восприятия, не движение жизненных сил, не ум, не состояние глубокого сна.

То, что остается после исключения вышеперечисленного, и есть истинное «Я», *Пуруша*, Чистое Сознание. Субстанция разума сможет успокоиться только тогда, когда найдет ответ на вопрос «Кто я?». Прежде всех мыслей возникает мысль о «я». Ум и эго по своей сущности являются одним и тем же. То, что в этом теле утверждает о себе как о «я», — это лишь эго. Если человек проследит, откуда приходит мысль о «я», он отчетливо увидит, что она возникает в *читте* вместе с движением сердца, которое является источником мысли о «я».

Вовсе не обязательно без умолку бормотать «я, я, я...»; надо найти внутри себя то, что теперь светит в сердце как «Я». Если преодолеть чередующийся поток разнообразных мыслей, то в субстанции разума возникнет непрерывное и ненарушаемое, безмолвное и спонтанное осознание «Я». Если человек увидит его и обретет покой, он полностью уничтожит «я», ограниченное телом, чувствами и умом.

Нет границ обретаемому могуществу и спокойствию ума. И нет предела его способности управлять, наказывать или даровать блаженство. Поистине он — причина счастья и несчастья, материального наслаждения и освобождения. Если человек сможет понять изначальное и меняющиеся состояния ума, он будет способен познать реальную при-

роду иллюзорного сновидения, называемого «бодрствующим состоянием», которое вводит в обман непросветленного человека. Если стало ясно, что *сансара* (мир множественности) есть не что иное, как порождение ума, значит, раскрыта тайна цикла рождений и смертей.

Нет никого, кто не желал бы избежать страданий и достичь счастья, кто не стремился бы к этой цели. Есть немало метафизиков, которые занимаются исследованием активного и пассивного состояний ума. Но очень мало тех, кто знает, что Высшую Истину следует искать внутри самого себя, а не где-то вовне и что счастье и несчастье порождает сам человек. Мало тех, кто занимается выяснением истины относительно «Я»; еще меньше тех, кто постигли «Я»[63]. Путь самоосознания, который вначале кажется полным трудностей и горьким, в конце сладок как нектар[64].

Тем не менее система *санкхья-йоги* излагает классический метод самоанализа. Искренне следуя ему, человек найдет, что самоанализ легок и доступен. Афоризм 21 описывает одновременно внешний и внутренний анализ объектов. *Пракрити* вместе со всеми своими проявлениями — внешними или внутренними, относящимися к собственному телу человека или к окружающей его Вселенной — существует ради *Пуруши*, «Я». У нее нет отдельного бытия. Существование «Я» становится известным через посредство *пракрити*. Когда мы хотим определить, жив человек или умер, мы смотрим на движения сердца и легких — но они суть не что иное, как продукт *пракрити*.

«Я мыслю, значит, — существую» — в этом утверждении существование «я» доказывается посредством мышления — акта мыслящего принципа *(читты)*, являющегося продуктом *пракрити*. В мире относительности невозможно воспринять «я» напрямую, без помощи *пракрити* и проявленной ею Вселенной. Именно для этого и существует проявленная Вселенная. Вселенная вместе со своей множественностью исчезнет, когда будет полностью постигнута Абсолютная Природа *Пуруши*.

63 Ср.: «Среди тысяч людей едва ли кто-либо стремится к совершенству; из совершенных едва ли кто-либо воистину знает Меня» (*Бхагавад-гита*, 7: 3). — *Прим. ред.*

64 Ср.: «То, что сперва — как яд, а в конце подобно нектару, — такое рожденное чистотой душой и разумом счастье названо саттвичным» (*Бхагавад-гита*, 18: 37). — *Прим. ред.*

* * *

Если объективная Вселенная и ее множественность исчезают, тогда почему мы все еще видим эту Вселенную и множественность?

22. кр̣тā̄ртхам̇ прати наш̣т̣ам апйанаш̣т̣ам̇ тад-анйа-сā̄дхā̄ран̣атвā̄т

апи — хотя (эта Вселенная с ее множественностью)
наш̣т̣ам — разрушена
прати — для
кр̣тā̄ртхам — тех, кто достигли освобождения и просветления
анаш̣т̣ам — (она) не разрушена
тат анйа-сā̄дхā̄ран̣атвā̄т — из-за свойства быть общей для других — тех, (кто не просветлен)

Хотя эта Вселенная с ее множественностью перестала существовать для того, кто достиг просветления и нирваны, она не перестала существовать для тех, кто не просветлен.

* * *

Этот афоризм призван описать характер отношений между *Пурушей* и *пракрити* в состоянии порабощения.

23. сва-свā̄ми-ш̣актйох̣ сва-рӯпопалабдхи-хетух̣ сам̇йогах̣

ш̣актйох̣ — в силах обоих
сва — собственности, *пракрити*
свā̄ми — собственника, *Пуруши*
хету — причина
упалабдхи — обретения
сварӯпа — характера *(пракрити)*
сам̇йога — отождествления

Когда силы Пуруши, «Я», включают в себя характерные черты сил пракрити, это становится причиной отождествления «Я» с «не-я».

Само по себе отождествление не такая уж плохая вещь, но от природы отождествления зависит, будет ли оно правильным или ошибочным. Если человек рассматривает себя как человека и отождествляется с человеческими свойствами, то это желательно, так как такое отождествление истинно. Но если он отождествляет себя с чем-то, что человеку не свойственно, это будет нежелательным ввиду ложности подобного тождества.

«Я» вездесуще, всезнающе и всемогуще. *Пракрити* есть его внутренняя сила, неотъемлемая от него, как тепло и свет неотделимы от Солнца. Если «Я» осуществляет такое истинное отождествление, оно желательно и естественно. Но в порабощенном состоянии душа, которая по своей сущности имманентна и трансцендентна, которая на самом деле пребывает вне времени, пространства, причины и следствия, отождествляет себя с такими материальными продуктами *пракрити*, как тело, ум и чувства. Из-за этого ложного отождествления с ограниченными материальными продуктами она забывает свое всезнание, всемогущество, вездесущесть, имманентность и трансцендентность. Она ограничивает себя сферой тела, чувств и ума, которые являются порождением времени, пространства, причины и следствия. Это ложное отождествление является причиной всех страданий и несчастий.

Если пациент отождествляется с врачом, он избавится от своей болезни. Напротив, если врач отождествляется с пациентом, то и сам заболеет. Если человеческое сознание отождествляется с материей и материальными продуктами, оно будет страдать. Если оно отождествится с Абсолютным «Я», то освободится от всех страданий и несчастий.

* * *

В чем состоит причина ложного отождествления?

24. тасйа хетур авидйā

тасйа — этого (ложного отождествления)
хету — причина
авидйā — неведение, незнание

Причина этого — неведение.

Фундаментальной причиной ложного отождествления является нереальное знание, незнание природы «Я» и «не-я». Посредством неведения человек создал ложное отождествление с телом, чувствами и умом. Тем самым он открыл себя несчастью. Тело является центром проявления «Я» во времени и в пространстве. «Я» использует тело в качестве приемника и передатчика. Но отождествление «Я» с телом является предрассудком, который становится причиной материального счастья и несчастья. Причиной этого предрассудка или ложного отождествления есть неведение. Следовательно, он будет устранен только посредством его противоположности — знания.

Неведение есть отсутствие знания. Знание является причиной освобождения. (Это фигуральное выражение, так как знание само по себе является освобождением.)

Как отсутствие неведения есть знание, так и отсутствие знания есть неведение.

В чем заключается механизм неведения?

1. Является ли оно окутыванием «Я» свойствами космических сил? Нет, так как облака *гун* не в состоянии скрыть Солнце «Я».

2. Является ли оно неудачной попыткой субстанции разума создать более высокие следствия, изменения, перед *Пурушей*, «Я», который является их Зрителем? Нет, так как знание не является продуктом субстанции разума.

3. Является ли оно естественным следствием функционирования космических сил, стремящихся породить отсутствие знания у «Я»? Нет, так как деятельность космических сил находится под полным контролем «Я».

4. Является ли его причиной недифференцированное сознание, *пракрити*, которое на протяжении бесчисленных рождений привело субстанцию разума в потенциальное состояние, чтобы она осталась в форме семени и не выросла в самопознание?

5. Является ли его причиной нарушение равновесия *пракрити*, которое, чтобы вызвать неведение, приводит в действие проявленные подсознательные впечатления ума? Сказано, что, если бы первичная причина, *пракрити*, пребывала всегда только в равновесии, она перестала бы быть первопричиной из-за отсутствия следствия, т. е. эволюции. Аналогично, если бы первопричина всегда пребывала в движении, она была бы не первичной причиной, так как развившиеся из нее следствия были бы вечными. Это противоречит истине. Так как она действует обоими способами, т. е. в равновесии и в движении, она и именуется первичной субстанцией.

6. Некоторые говорят, что неведение, отсутствие истинного знания, есть не что иное, как энергия *пракрити*, посредством которой она производит как знание, так и неведение. Человек хочет знать о хорошем, но в то же время стремится забыть или не знать о плохом. Знание есть способность знать познаваемое; точно так же неведение есть способность не знать вещи, не заслуживающие знания.

7. Еще говорят, что знание — энергия *Пуруши* и что отсутствие знания — энергия *пракрити.*

8. Также говорят, что видение множественности есть неведение, а видение единства есть знание.

9. *Санкхья-йога* заявляет, что видение множественности всей Вселенной в «Я» и способность видеть «Я» во множественности Вселенной есть *видья* (знание), а отсутствие этого знания — *авидья* (неведение).

10. *Йога-веданта* утверждает, что все разделы эмпирического знания суть неведение *(авидья)* и лишь знание *Брахмана* есть *видья.* Вследствие этого любое знание, отличное от знания «Я», именуется «авидьей».

* * *

В йоге есть четыре раздела — «О страдании», «О причине страдания», «О *нирване*» и «О причине *нирваны*». Страдание описано в афоризме 16. Причина страдания раскрыта в сутре 17. Афоризмы 18—24 описывают темы, относящиеся к двум первым разделам. Теперь дается описание освобождения *(кайвальи).*

25. тад-абхāвāт сам̇йогāбхāво хāнам̇ тад др̣шех̣ каивалйам

абхāвāт — от отсутствия
тат — его (неведения)
абхāва — отсутствие
сам̇йога — ложного отождествления
хāнам — устранение (отождествления)
тат — то
каивалйам — Абсолютное Освобождение, *нирвана.*
др̣шех̣ — Зрящего, *Пуруши*

Освобождение Зрящего есть порожденное устранением неведения отсутствие ложного отождествления «Я» с «не-я».

Прекращение страдания состоит в устранении отождествления «Я» с «не-я». Такое ложное отождествление обусловлено неведением. Следовательно, устранение неведения означает устранение ложного отождествления. С исчезновением ложного отождествления *Пуруша*, «Я», обретает Абсолютную Свободу.

* * *

Всего описываются четыре термина:

1) *Хея* или *духкха* — страдание, несчастье;

2) *Хея-карана* — причины страдания;

3) *Хана*— прекращение страдания;
4) *Ханопая* — причина устранения страдания.
Ниже приводится описание причины прекращения страдания.

26. вивека-кхйāтир авиплавā хāнопāйах

вивека-кхйāти — прямое интуитивное знание *Пуруши* и *пракрити.*
авиплавā — нерушимое, непоколебимое
хāнопāйа — средство устранения страдания

Средством прекращения страдания является нерушимое и непоколебимое различающее знание Пуруши и пракрити.

Страдание нельзя устранить, не устранив его причину. Причиной страдания является отождествление «Я» с «не-я», а коренной причиной отождествления и страдания есть незнание природы «Я». Следовательно, избавление от ложного отождествления и таких его последствий, как страдания, связанные с рождением, смертью и старостью, возможно только в единении с *Пурушей, Брахманом,* через непосредственную интуицию или самопознание.

Это нерушимое, непоколебимое различительное знание представляет собой распознание абсолютной природы *Пуруши,* каковой является Вечное Бытие, Сознание и Блаженство.

Различающее знание остается нетвердым, нестойким и легко разрушимым до тех пор, пока не устранено ложное отождествление «Я» с «не-я». Когда потенциальное семя *авидьи* (неведения) сожжено и уже неспособно принести плод, когда из субстанции разума удалена затмевающая сила *раджаса* и *тамаса,* тогда *саттва* (сознательная энергия) в состоянии наивысшей чистоты может свободно течь по направлению к *Пуруше, Брахману.* Именно это различающее распознавание является средством устранения страданий.

У освобождения есть два аспекта:

1) сжигание семян всех *карм* и устранение неведения, не дающее этим *кармам* прорасти; устранение отождествления «Я» с «не-я»;

2) постоянная медитация и самоанализ для достижения различающего знания и установления единства и отождествления «я» с «Я».

* * *

Это различающее распознавание проходит семь стадий.

27. тасйа саптадхā прāнта-бхӯмих праджн̃ā

тасйа — его (различающего йогина)
праджн̃ā — интуитивное знание (проходит)
саптадхā — семь
прāнта-бхӯми — стадий

Интуитивное знание йога проходит семь стадий.

Эти семь стадий сознания суть следующие:

1. Познание страдания, подлежащего устранению. На этой стадии не остается ничего, что еще нужно было бы знать о боли, несчастье и страдании.

2. Устранение причин страдания. Не остается больше ничего, что еще нужно было бы знать о причинах страдания.

3. Непосредственное культивирование *кайвальи, нирваны*, посредством различающего знания в *самадхи*. Нет более высокого состояния счастья, чем *нирвана*.

4. Достижение понимания средства познания, различающего распознавания.

Таковы четыре вида свободы сознательного различения внешних явлений.

Свобода от внутренних явлений субстанций разума трояка:

5. Прекращается власть *читты* (мыслящей субстанции) над «Я».

6. Заканчивается бесконтрольная деятельность космических сил в субстанции разума. Без поддержки субстанции разума давление *гун* прекращается, как с горы падают лишенные опоры камни. *Гуны* стремятся к растворению и приходят в покой вместе с субстанцией разума. Когда они растворены и побудительной причины больше нет, они больше не вызывают роста индивидуальности. В этом состоянии «Я» непосредственно объединяется с *Пурушей, Брахманом*.

7. В этом состоянии «Я» становится тождественным с *Пурушей, Брахманом*, пребывающим за пределами космических сил. Оно становится имманентным и трансцендентным.

Йог, прошедший через эти семь стадий сознания, называется *кушалой* (искусным). Он утвердился в высшем Бытии, Сознании и Блаженстве. Это состояние можно только испытать; описать его нельзя. На каждой стадии сознания открывается много сверхъестественных сил. Они будут описаны в главе 3.

Соответственно бесчисленному множеству объектов во Вселенной, имеются бесчисленные классы сознания. Здесь перечислены семь фундаментальных классов, которые включают в себя все другие подклассы и разнообразные виды сознания.

* * *

Благодаря совершенству различающего распознания человек обретает освобождение. Далее описываются средства различающего распознавания.

28. йогāṅгāнуштхāнāд ашуддхи-кшайе джн̃āна-дīптир āвивека-кхйāтех̣

ануштхāнāт — из-за практики
āṅга — вспомогательных средств
йога — союза индивидуального сознания с Высшим Сознанием
кшайе — в разрушении
ашуддхи — загрязнений
джн̃āна-дīпти — свет знания
āвивека — вплоть до различающего
кхйāтех̣ — распознавания

В результате разрушения посредством постоянной практики вспомогательных средств йоги физических и ментальных загрязнений в субстанции разума проявляется свет «Я».

Следует использовать вспомогательные средства йоги до тех пор, пока не проявится Абсолютное «Я», *Пуруша, Брахман.* Как химические средства можно использовать для устранения примесей в веществах, так вспомогательные средства йоги очищают ум и тело.

Химикаты сами по себе не являются чистыми, но, устраняя примеси, они косвенно становятся причиной чистоты. Точно так же практика сама по себе не является *Брахманом, Пурушей*, но она разрушает загрязнения ума и тела и косвенно становится причиной просветления.

* * *

Дается описание восьми вспомогательных средств йоговской практики.

29. йама-нийамāсана-прāṇāйāма-пратйāхāра-дхāраṇā-дхйāна-самāдхайо 'шт̣āваṅгāни

йама — сильная воля к обузданию

нийама — сильная воля к соблюдению и применению истины
а̄сана — физические и психические упражнения, включая позы
пра̄н̣а̄йа̄ма — трансформация индивидуальной энергии в космическую
пратйа̄ха̄ра — перенаправление и сублимация психической энергии
дха̄ран̣а̄ — фиксация ума на различных объектах, внутренних или внешних
дхйа̄на — психология и философия внушения
самадхи — психология и философия чувствования и восприятия; эволюция сознания от индивидуальности к универсальности
аштн̣а̄ван̇га̄ни — восемь ступеней йоги

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

* * *

Что такое *яма?*

30. татра ахимсā-сатйа̄стейа-брахмачарйа̄париграхā йамах

татра — здесь
ахимсā — ненасилие
сатйа — правдивость
астейа — неворовство
брахмачарйа — воздержание
апариграха — ненакопление, несобирание
йама — (называются) *ямой.*

Яма состоит из ненасилия, правдивости, неворовства и воздержания.

Из их числа ненасилие (неубиение, воздержание от причинения вреда) означает воздержание от дурных намерений по отношению ко всем живым существам, от причинения им вреда любым способом и в любое время. Это является основой соблюдения других ограничений. Если целью человека является совершенствование в *ахимсе* (ненасилии) и самоограничении, он достигнет поставленной цели. Когда ученик дает обеты, его ум отвращается от зла и грехов, совершенных им вольно или невольно; в результате его ум становится все чище и чище, а его личность поднимается на новый уровень.

Воздержание от лживости означает не говорить неправду — физически (вслух) или в уме. Правдивость должна быть в слове и в мысли. Речь служит для передачи знания от одного человека к другому. Она не

должна вводить в обман, содержать ошибки или быть бессодержательной. Ее нужно использовать для служения всем, а не для причинения вреда кому-либо. Центральной основой правдивой речи являются мягкость, приятность, благожелательность, благотворность и дружелюбие; правда, используемая только для разрушения, — это не истина, а грех[65]. Разрушительное использование истины является симуляцией добродетели. Из-за злоупотребления правдой человек впадает в кромешную тьму страдания. Нужно хорошо всё взвесить и затем произносить только истину на благо всем живым существам.

Астея (неворовство) подразумевает не только воздержание от воровства, но и отсутствие алчности. Воровство — это недозволенное присвоение чужих вещей, имеющих какую-либо ценность. Воздержание от воровства, свобода от алчности называется «астея» (*а*, «не» + *стея*, «кража»).

Брахмачарья (воздержание) — это сохранение гормональных сил посредством контроля за сексуальными импульсами. Это воздержание не только от полового общения, но и от сексуальных мыслей и импульсов.

Мужские и женские семенные субстанции представляют высшую производительную энергию. Их следует использовать только для деторождения.

Накопление материальных благ, которыми не делятся с другими, называется *паригрaхой*. Воздержание от такого накопления материальных благ носит название *апариграха*.

Эти пять запретов называются *ямами*.

* * *

Раскрывается область охвата и приложения *ям*.

31. эте джāти-деша-кāла-самайāнаваччхиннāх̣ сāрва-бхаумā маха̄-вратам

эте — эти (*ямы*)
анаваччхиннāх̣ — не ограниченные
джāти — кастой
деша — страной

65 Ср.: «Произнесение слов, которые не причиняют страданий, правдивы, приятны и благотворны, а также регулярное чтение Вед называется аскетизмом речи» (*Бхагавад-гита* 17: 15). — *Прим. ред.*

кāла — временем (прошлым, настоящим, будущим)
самайа — обстоятельствами
сāрва-бхаума — (эти *ямы* суть) всемирный
махā-вратам — великий обет

Эти ямы не ограничены классом, страной, временем (прошлым, настоящим, будущим) или ситуацией. Поэтому они называются универсальными великими обетами.

Яму должны практиковать все мужчины, женщины и дети, независимо от класса, веры, цвета кожи, страны или времени.

* * *

Описывается вторая ступень йоги, *нияма.*

32. ш̣ауча-сантоша-тапах̣-свāдхйāйеш̣вара-прāн̇иидхāнāни нийамāх̣

ш̣ауча — чистота, очищение
сантоша — удовлетворенность
тапас — аскеза, самодисциплина
свāдхйāйа — изучение физики и метафизики с точки зрения самоанализа
ишвара-прāн̇иидхāна — посвящение себя и всей своей деятельности Всевышнему
нийамāх̣ — *ниямы*

Нияма — это чистота, удовлетворенность, самодисциплина, самообучение и преданность Всевышнему.

Очищение, или чистота, делится на три вида:

1) физическая — очищение тела и его органов, а также одежды и окружения;

2) словесная — правильное употребление слов;

3) ментальная — правильное мышление.

Удовлетворенность — отсутствие желания обеспеченности большей, чем необходимо. Это приносит удовлетворение жизнью.

Самодисциплина состоит из правильного использования чувств, очистительных действий и из терпения по отношению к таким парам противоположностей, как боль и наслаждение, жара и холод, стояние и сидение, разговор и молчание и т. д.

Самообучение — это чтение литературы по науке освобождения и повторение *пранавы* (слога *Ом*).

Ишвара-пранидхана — это союз и отождествление с Ишварой посредством приношения всех действий Высшему Учителю. Сделать Ишвару движущей силой всех действий — значит совершать все действия с целью исполнения замысла Великого Учителя, Высшего Сознания, *Пуруши-вишеши*, который проявляется в субстанции разума благодаря сверхсознанию. Тот, кто предан Ишваре, связан с ним в каждом поступке и действии — видении, слышании, осязании, обонянии, ощущении вкуса, хождении, разговоре, постижении, воспроизведении, сне и дыхании.

Человек должен обретать достоинства *Ишвары* посредством медитации на положительные и отрицательные аспекты. Положительные аспекты включают в себя атрибуты *Ишвары:* вездесущесть, всезнание, всемогущество, вечность, бесконечность, сила, чистота, всепроникаемость, имманентность, трансцендентность, самосущность, светимость, благость. Он есть Высший Судья и Высший Учитель. Отрицательная оценка состоит из устранения из жизни человека атрибутов, не принадлежащих *Ишваре:* он не есть тело, чувства и ум; он не имеет в себе никаких изъянов; он не подчиняется ограничению тела, чувств и ума; он никогда не совершает никаких греховных деяний; его никогда не беспокоит страдание, боль или неведение. Целью *ишвара-пранидханы* является внедрение в свою жизнь всех положительных атрибутов *Ишвары* и устранение из своей жизни атрибутов, не принадлежащих *Ишваре. Ишвара* справедлив и милосерден, и каждый медитирующий должен быть справедлив и милосерден. Если человек медитирует, но не обретает добродетелей *Ишвары* и не устраняет свои отрицательные качества, он не достигнет просветления даже за триллион инкарнаций.

Методы ишвара-пранидханы (обретения достоинств Ишвары)

1. О Высший Свет, просвети мой ум той мудростью, которой обладают просвещенные, святые, адепты, освобожденные и йоги.

2. *Ишвара* — Высший Свет; да войдет этот Свет в меня. Он — бесконечное могущество, бесконечная сила, бесконечная жизненность; да обрету я эти качества. *Ишвара* исполнен бесконечного гнева к порокам; да обращу я так же свой гнев на дурные склонности в себе.

3. Мой ум имеет озаряющие качества, простирается далеко и широко, когда я бодрствую, входит в глубокий сон, когда я крепко сплю, и уходит далеко, когда я вижу сновидения. Он есть Свет светов. Да наполнят мой ум благородные идеи; пусть он всегда думает хорошо о себе и о других. Пусть он никогда никому не желает зла.

4. Ум — это инструмент познания, с помощью которого человек совершает добродетельные и похвальные деяния. Ум пребывает во всех существах как мыслящая сила. Пусть в мой ум внедрятся хорошие желания и уйдет все неправедное.

5. Уму внутренне свойственно познавать, ощущать, хотеть. Он является светоносной и нетленной способностью во всех существах. Да войдут в мой ум светлые качества *Пуруши.*

6. С помощью ума йоги, святые и освобожденные познают тайну Вселенной, прошлое, настоящее, будущее и соединяют индивидуальное сознание с Всевышним. Да наполнится мой ум знанием *Пуруши.*

7. Все писания — не что иное, как проявление ума. Да войдет в мой ум вечная наука *Пуруши* и *пракрити.*

8. Ум, подобно исправной машине, заставляет людей двигаться по тому или иному пути. Он является могущественной силой, ведущей от низшей жизни к высшей, от тьмы к свету, от смерти, болезни и страдания к бессмертию. Да освободится мой ум от неведения и да войдет в него сила Всевышнего. Да отвратит мой ум чувства от неправедных путей и обратит их на путь добродетели.

9. О Высший Учитель, Свет светов, Податель счастья, о Самоозаренный, всезнающий, дай нам знание праведных средств и удержи нас от кривых путей несправедливости и неведения.

10. Да войдут в мой ум свет, бессмертие и истина *Ишвары,* и да отринет он от себя тьму, тлен и неистину.

Благодаря обретению положительных и отрицательных атрибутов *Ишвары* человек преодолевает все разрушительные инстинктивные движущие силы ума и достигает тождества с *Ишварой,* которое уничтожает все помехи.

* * *

Как преодолеваются инстинктивные движущие силы *(витарки)?*

33. витарка-бāдхане пратипакша-бхāванам

витарка-бāдхане — для (преодоления) разрушительных инстинктивных движущих сил
пратипакша-бхāванам — культивирование противоположного

Для преодоления разрушительных ложных мыслей следует развивать их противоположности.

Когда в ум приходят разрушительные движущие силы, с ними следует бороться посредством созидательных движущих сил. Когда в уме появляются разрушительные идеи о причинении вреда самому себе или другим, например: «Я убью своих врагов; я скажу ложь, чтобы уничтожить его; я присвою имущество этого человека; я захвачу жену и детей этого человека; почему у меня нет вещей, которые есть у него?» — следует направить свой ум к противоположным идеям. Нужно размышлять так: «Будучи сжигаем огнями мира, я нашел прибежище в истине, которая дает защиту всем живым существам. Я отказался от всех дурных действий. Если я возобновлю их, то уподоблюсь собаке, которая срыгнула, а потом возвращается обратно и слизывает блевотину с земли. Я поступлю как эта собака, если снова примусь за то, от чего однажды отказался»[66].

Убийство, неправдивость, стяжание, несдержанность, эгоистичность, нечистоту, неудовлетворенность, потворство своим слабостям, пренебрежение учением и отсутствие преданности следует заменить неубиением, правдивостью, нестяжанием, сдержанностью, неэгоистичностью, чистотой, удовлетворенностью, самодисциплиной, учением и преданностью. Гневу и ненависти следует противопоставить спокойствие и любовь, сексуальным побуждениям — духовные переживания.

Пратипакшабхавана включает в себя три способа, которыми можно контролировать разрушительные инстинктивные влечения:

1. Защитная реакция, когда ум принимает позицию, прямо противоположную этому импульсу, и пытается преградить ему дорогу.

2. Замещение, посредством которого ум вызывает сознательно противодействующий импульс, когда из подсознания исходит сильное нежелательное течение.

66 Цитата из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

3. Сублимация. Конечная цель йоги — вызвать полную трансформацию и сублимацию субстанции разума в свет *Пуруши, Брахмана.* Это делает возможной трансформацию индивидуума в универсальную, космическую форму, т. е. отождествление индивидуума с сознанием *Брахмана.*

* * *

Описываются *витарки,* разрушительные инстинктивные движущие силы.

34. витаркā химсā̇дайах̣ кр̣та-кāритānумодитā лобха-кродха-мохапӯрвакā мр̣ду-мадхйādхи-мātрā дух̣кхāджн̃ānānанта-пхалā ити пратипакша-бхāванам

витаркāх̣ — разрушительные инстинктивные движущие силы
химсā̇дайа — (суть) мысли, приносящие вред себе или другим
кр̣та — (будь они) осуществлены
кāритāх̣ — намерены осуществиться
нумодитāх̣ — (или) одобрены
лобха — в попытке приобрести вещи по скрытым мотивам
кродха — в гневе
моха-пӯрвакāх̣ — или обусловленные неведением
мр̣ду — в мягкой форме
мадхйа — в умеренной форме
адхи-мātрāх̣ — в интенсивной форме
пхалāх̣ — (приносят) плод
ананта — бесконечное
дух̣кха — страдание
аджн̃āна — (и) неведение
ити — поэтому
бхāванам — (должно иметь место) культивирование
пратипакша — противоположного

Разрушительные движущие силы суть мысли человека, которые причиняют вред ему или другим независимо от того, осуществил ли человек их, добивается ли их осуществления или одобрил их. Им предшествует алчность, гнев или неведение. Они могут быть в мягкой, умеренной или интенсивной форме. Они приводят в результате к бесконечному циклу страданий и к разрушению мудрости. Поэтому необходимо культивировать их противоположности.

Чтобы защитить себя от боли, несчастья, страдания и потери мудрости, следует культивировать в уме противоположные волны — созидательные силы. Противоположные движущие силы приходят вместе с пониманием того, что эти разрушительные склонности вызывают нескончаемую боль, страдание, несчастье и разрушение мудрости. Это означает, что страдание и уничтожение мудрости являются нескончаемыми результатами таких разрушительных сил. Поэтому следует настойчиво взращивать созидательные мысли.

Кроме того, разрушительная и вредоносная деятельность требует планирования. Это планирование выполняется умом человека. Он не может причинять вред другим, не повредив сперва своими идеями себе. Вредоносными мыслями ум человека отравляется, и его рост блокируется. Отсюда проистекают различные психические и физические расстройства. Будет нанесен другим вред или нет — зависит от их судьбы. Но ум человека, имеющего вредоносные мысли, безусловно терпит вред и отравляется. Это неизменный психологический факт.

Дальнейшее формирование и рост личности протекает согласно психологическим движущим силам. «Если кто-то окружил тебя шипами, осыпь его цветами. Он наколется на шипы, а ты будешь иметь дело с цветами».

Разрушительные силы расходуют огромное количество психической энергии во зло, против физиогенных сил тела. Вследствие этого возникают физические и психические расстройства.

* * *

Описываются результаты *ям* — *ахимсы, сатьи, астейи, брахмачарьи* и *апариграхи.*

35. ахимса̄-пратиштха̄йа̄м тат-самнидхау вайра-тйа̄гах̣

пратиштха̄йа̄м — в утвержденности
ахимса̄х̣ — (ментальных волн) непричинения вреда, ненасилия
самнидхау — в присутствии
тат — его (такого человека)
вайра — враждебность
тйа̄га — (всех живых существ) прекращена

Когда субстанция разума твердо покоится в волнах ахимсы (непричинения вреда), в присутствии такого человека все существа прекращают свою вражду.

Вредоносность и злые помыслы убивают естественную силу субстанции разума. Волны такого вредоносного ума причиняют вред — знает человек об этом или нет. Если вредоносные волны устранены и ум утвердился в вибрациях ненасилия, они излучаются во всех направлениях. Перед таким йогом все существа забывают о своей враждебности. Термин *ахимса* состоит из двух слов: *а* («не») + *химса* («убийство, причинение вреда»). Термин *химса* происходит от слова *симха* («лев»). Природа льва — нападать, обижать, причинять вред. Поэтому *ахимса* — это отсутствие любых форм нападения или войны.

Химса делится на три класса:

1) физическая — посредством тела и орудий, включая войну;

2) словесная — посредством разговоров, направленных против других, включая психологическую войну;

3) ментальная — посредством мышления, направленного против других.

Химса значит действовать, говорить или мыслить против себя или других, наносить вред себе или другим в любой форме. Сюда относится употребление наркотиков и других веществ, наносящих вред тканям тела. Отказ от всех видов причинения вреда называется *ахимсой.*

Этот термин используется без прилагательного, так как применяется в широком смысле: он включает в себя все типы причинения вреда.

Человек не может причинить вред другим, не причинив его сперва самому себе, так как причинение вреда является результатом психологического планирования. Вред от слов более серьезный, чем нанесенный физически, а ментальное причинение вреда — самое серьезное. Посредством физического причинения вреда можно разрушить только физические формы. Посредством слов можно повредить как телу, так и уму. Ментальное причинение вреда может разрушить даже форму духа. Вследствие этого душа человека, причинившего вред, переселяется в более низкие типы тел.

* * *

Описывается вторая *яма* — *сатья.*

36. сатйа-пратиштхāйāм крийā-пхалāшрайатвам

пратиштхāйāм — при утверждении
сатйа — в правдивости
крийāх — (всякие) действия

пхалāх — (имеют) плоды
āшрайатвам — зависимости

Когда йог утверждается в правдивости, являющейся основой всех действий, он обретает плоды без усилий.

Если ум прочно обосновался в правдивости, совершаемые действия начинают приносить результаты немедленно. В обычном состоянии, когда человеческий ум содержит как правду, так и неправду, человеку требуется дольше времени, чтобы достичь успеха в своих действиях, или же он может потерпеть неудачу, даже если делает всё очень тщательно. Но когда его ум прочно утвердился в истине, каждое совершенное действие будет приносить определенные результаты.

Все начинающие знают, что медитация дается с большим трудом. Они упорно стараются, но результат невелик или вовсе отсутствует. Даже 24-часовая медитация не приносит ожидаемых результатов. Это обусловлено тем, что их бессознательный или подсознательный ум забит смесью неистины и истины. Когда ум человека очищается посредством медитации и неистина устраняется, совершаемые им действия начинают скоро давать результаты, даже превышая его ожидания. Минутная медитация может принести результат, которого начинающие не достигают и за годы.

Когда ум йога утвердился только в истине, каждое его слово становится полным истины и благословения.

* * *

Описывается третья *яма* (неворовство).

37. астейа-пратиштхāйāм сарва-ратнопастхāнам

пратиштхāйāм — при утверждении
астейа — в неворовстве
сарва — всех
ратна — драгоценностей, процветания
упастхāнам — стекание

Когда йог утверждается в неворовстве, он обретает все внутренние богатства.

Ум йога, если он надежно утвердился в состоянии нестяжания, всячески процветает — материально, ментально и духовно. Чем больше человек отказывается от овладения природой, тем больше она становится его

собственностью. Это факт. Чем больше человек хлопочет, тем больше он теряет; чем больше он отрешается, тем больше обретает.

* * *

Описывается четвертая *яма, брахмачарья.*

38. брахма-чарйа-пратиштхāйāм вīрйа-лāбхах

пратиштхāйāм — при утверждении
брахма-чарйа — в воздержании
вīрйа — энергии (физической, ментальной и духовной)
лāбха — обретение

Когда человек тверд в половом воздержании, он приобретает физическую, ментальную и духовную крепость.

Невоздержание включает в себя следующее:

1) слушание разговоров о сексе;
2) чтение эротической литературы;
3) наблюдение за совокупляющимися;
4) беседы о сексе;
5) флирт;
6) мысли о сексе;
7) танцы (как прелюдия секса);
8) просмотр порнографических и эротических фильмов и телепередач;
9) близкое общение с сексуально озабоченными людьми;
10) совершение половых актов и мысли о них.

Во все эти виды деятельности вовлечены колоссальные психические силы. У химических, биохимических и биологических сил отбирается их психическая и физиологическая энергия. Воздержание от этих действий называется *брахмачарьей.* Посредством *брахмачарьи* не допускается растрачивание гормональной и другой физиологической энергии тела, которая должна использоваться для ментального и физического развития.

Эта энергия трансформируется в *апара-оджас* и *пара-оджас. Апара-оджас* поддерживает физическую крепость, которая защищает тело от физических болезней. *Пара-оджас* поддерживает силу духа и ума, защи-

щает человека от психических болезней и проявляет ментальные и духовные силы.

Именно *оджас* называется *Брахманом,* Всевышним, а преобразование *оджаса* в физическое и психическое развитие называется *брахмачарьей. Оджас* находится между умом и Абсолютом, *Пурушей, Брахманом.* Он является сущностью всех физических и психических сил.

* * *

Описывается пятая *яма — апариграха.*

39. апариграха-стхайрйе джанма-катханта̄-самбодхах̣

стхайрйе — при утверждении
апариграха — в ненакоплении, неалчности
самбодха — (человек обретает) знание
катханта̄ — причин процесса
джанма — рождения

Когда ум утвердился в неалчности и неэгоистичности, йог обретает знание, касающееся процессов рождения и смерти.

Все наши связи суть отношения к другим людям. Эти связи сопровождаются обменом идеями, мыслями, материалами и деньгами. Знает человек или нет, верит он в это или нет, но он везде и всегда порождает три основных вида взаимоотношений:

1) дружбу и товарищество;

2) нейтральность;

3) враждебность.

Эти отношения создавали, создают и будут создавать среду, в которой человеку приходится жить. Отношения матери и отца, мужа и жены, а также нейтральные и враждебные отношения — не что иное, как следствия умонастроений человека. Хорошим поведением человек может сделать друга из кого угодно, а плохими поступками может превратить друзей во врагов. В зависимости от отношения к ним, враги могут стать друзьями, а друзья — врагами. Поэтому человеку следует внимательно относиться к окружающим людям, так как, сам того не зная, он подбирает себе семью, в которой родится в следующий раз.

Основой всех этих связей является материальное благополучие, без которого любовь не может найти выражения. Из-за жадности и желаний человек вовлекается во всевозможные хлопоты. Накопление иму-

щества, которым другие люди не пользуются, является серьезным прегрешением против общества и нации.

У каждого человека есть три типа обязанностей:

1. Общественные, национальные и международные. Человек является продуктом общества и нации. Он обязан содействовать их улучшению.
2. Обязанности по отношению к наукам. Сейчас уже существует множество наук, и в будущем появятся новые. Поскольку человек пользуется их плодами, он должен содействовать их непрерывному развитию.
3. Космические обязанности. Человек рождается с помощью космических сил, и он обязан содействовать учреждениям, имеющим дело с космосом.

Апариграха — это непривязанность к материальным вещам. В состоянии *апариграхи* человек пользуется своими деньгами как доверенное лицо, а не как собственник. Непривязанность не означает отбрасывание денег. Она означает, что человек должен делиться своими деньгами с другими.

Человек считает свои доходы собственностью, но это не так. С доходами связаны семейные, общественные, национальные, международные и другие долги. Если не оплачивать их, они создают дисгармонию и страдание.

Изучающий йогу не должен быть привязан к материальной собственности. Ему следует справедливо распределять свою собственность по мере ее поступления. Непривязанность к материальной собственности называется *апариграхой.*

Различие между *ямами* и *ниямами* состоит в следующем. Соблюдение пяти *ям* влечет за собой индивидуальный, общественный, национальный и международный мир и счастье. Поэтому они и называются «великими обетами». Чтобы выполнить их, человек должен следовать *ниямам*, предписаниям. *Ямы* суть великие индивидуальные обеты; они являются ограничениями. *Ниямы* являются индивидуальными предписаниями. Действие *ям* непосредственно отражается на других людях. *Ниямы* косвенно влияют на Вселенную, так как позади и *ям* и *ниям* стоит действующая сила ума.

* * *

Описывается воздействие *ниям*, предписаний. Первой из них является *шауча* (чистота), которая описана в афоризмах 40—41.

40. шаучāт свāнга-джугупсā параир асaмсаргаx

шаучāт — от чистоты и очищения
джугупсā — защита; отвращение
свāнга — своего тела
асaмсарга — (и) отсутствие общения, инфекции
параиx— вызванных (контактом с) другими

Благодаря чистоте йог становится непривязанным к своему телу и не желает физического контакта с другими.

Посредством внешней и внутренней чистоты и очищения человек защищает свое тело и прекращает контакты с другими людьми. Он начинает очищаться. Почувствовав омерзение от нечистоты собственного тела, он утрачивает привязанность к телам других людей и становится аскетом. Кроме того, он перестает вступать в контакт с другими людьми. Он узнаёт, что тело по природе нечисто, даже если его постоянно очищают водой и другими средствами. Зачем тогда ему вступать в контакт с телами других людей, которые столь же нечисты? Эта внутренняя и внешняя чистота предохраняет тело и создает иммунитет, способный противостоять внешнему и внутреннему окружению. Благодаря этому иммунитету, если человек вступает в контакт с другими, он не подхватывает их инфекции. *Самсарга* означает контакт не только с телами других людей, но также и с их инфекциями.

Современная медицина доказала, что большинство физических болезней появляются в результате заражения инфекцией от других людей.

* * *

Чистота приносит прозрачность *саттвы.*

41. саттва-шуддхи-сауманасйаикāгрйендрийа-джайāтма-даршанайогйатвāни ча

саттва-шуддхи — чистота *саттвы* (приносит)
сауманасйа — безмятежность ума
экāгрйа — однонаправленность ума и силу концентрации
джайāтма — победу, контроль
индрийа — (над) чувствами
ча — и

йогйатва̄ни — способности
даршана — прямого восприятия
а̄тман — «Я»

В результате очищения *саттвы* (внимания) приходит безмятежность и радостное настроение, концентрация и однонаправленность ума, контроль чувств и способность прямого восприятия «Я».

* * *

Описывается вторая *нияма* (удовлетворенность).

42. сантоша̄д ануттамах̣ сукха-ла̄бхах̣

сантоша̄т — из-за удовлетворенности
ануттамах̣ — уникальное и великолепное
сукха — счастья и мира
ла̄бхах̣ — обретение

Следствием удовлетворенности является обретение высочайшего счастья.

«Наслаждение любви в этом мире и высочайшие наслаждения на небесах не составляют и шестнадцатой доли той радости, которая приходит после победы над жаждой наслаждений, влечениями страстей и желаниями» (*Махабхарата, Шанти-парва* 1: 74—76).

* * *

Описывается третья *нияма* — *тапас* (очистительные действия).

43. ка̄йендрийа-сиддхир ашуддхи-кшайа̄т тапасах̣

сиддхи — совершенство
ка̄йа — тела
индрийа — чувств и ума
ашуддхи-кшайа̄т — посредством уничтожения загрязнений
тапас — самодисциплина и очистительные действия; аскеза

Посредством самодисциплины и очистительных действий все загрязнения уничтожаются. Когда нечистота уничтожена, достигается совершенство тела, чувств и ума.

* * *

Описывается четвертая *нияма* (изучение и *мантры).*

44. свāдхйāйāд ишт̣а-деватā-сам̇прайогах̣

свāдхйāйāт — через изучение, через повторение мантр
сам̇прайога — прямое восприятие; связь
ишт̣а-деватā — совершенство искомых идей; божественность

Свадхьяя приводит к установлению связи с божественностью.

Через изучение возвышенных наук и благодаря повторению мантр приходит прямое постижение совершенства идей, заложенных в мантрах и изучаемых предметах. Постоянным повторением мантр и изучением предметов, связанных с самоанализом, человек устанавливает тождество с мантрами и изучаемыми предметами, а также связь с высшими элементами Природы.

* * *

Пятая *нияма.*

45. самāдхи-сиддхир īш̣вара-пран̣идхāнāт

сиддхи — совершенство
самāдхи — Космического Сознания
пран̣идхāнāт — из-за отождествления
īш̣вара — (с) всезнающим, всемогущим и вездесущим Принципом

Совершенство в самадхи обретается через преданность Ишваре.

Тот, кто предан *Ишваре,* получает совершенство Космического Сознания, так как *самадхи* есть не что иное, как форма *Ишвары.* Посредством Космического Сознания человек узнает вещи такими, какие они есть на самом деле. С человека спадают ограничения времени, пространства, причины и следствия. Он может знать прошлое, настоящее и будущее, так как его сознание выходит за границы относительности.

Разрушительные инстинктивные движущие силы отвлекают огромное количество психической энергии. С помощью *ям* и *ниям* эта психическая энергия используется для развития тела и ума.

* * *

У каждого человека есть пять тел:

1) *аннамая-коша* — внешнее физическое тело, состоящее из преобразованной пищи;

2) *праномая-коша* — тело *праны* (электричества);

3) *маномая-коша* — тело ума, пяти органов восприятия и пяти органов действия;

4) *виджнянамая-коша* — психосоматическое тело, тело индивидуального сознания;

5) *анандамая-коша* — тело космического блаженства, вселенское «Я есмь».

Физическое тело подвержено времени и пространству, рождению и смерти. Оно рождено и поэтому умрет. Грубое материальное тело образовалось из слияния яйцеклетки и сперматозоида и выросло благодаря усвоению веществ из пищи.

Четыре других тела — космические и вечные. Это внутренние тела. После смерти они оставляют старое физическое тело, а затем участвуют в формировании нового.

Пока человек не достиг освобождения, у него всегда есть материальное тело. Освобожденному такое тело уже не требуется — разве что для помощи другим. В любом случае, в относительной Вселенной эти четыре космических тела не могут действовать без помощи физического тела. Поэтому четыре тела называют оперативными силами, а материальное тело — оперативным полем деятельности. Чтобы воздействовать на четыре внутренних тела, надо поддерживать физическое тело в хорошем состоянии. Поэтому в афоризмах 46—53 идет речь о тренировке этого тела.

* * *

Описывается третья ступень йоги: позы, физические и психические упражнения.

46. стхира-сукхам āсанам

стхира — устойчивое, неподвижное
сукхам — удобное и приятное (положение тела)
āсанам — (называется) позой *(асаной)*

Асана есть устойчивое, неподвижное, удобное и приятное положение тела.

Все виды деятельности требуют, чтобы тело и ум находились в определенном положении, которое должно быть устойчивым и удобным. Ум — это супраэлектронная сила. Он побуждает тело принимать конкретное положение при определенных мыслях и ощущениях. Например,

если человек хочет есть, он может принять любую устойчивую и удобную позу, пригодную для еды. Усталый или сонный человек принимает позу, в которой удобно отдыхать или спать. Человек, который собирается бежать, должен принять позу, подходящую для бега. Медитирующий также должен принять устойчивое удобное положение, подходящее для размышления и концентрации. Каждый вид размышления характеризуется определенным положением тела и наоборот — каждое положение тела указывает на определенный тип мышления. «Устойчивость и неподвижность» относится не только к медитирующему, но и к медитации.

В системе йоги считается, что тело не менее важно, чем ум. Индивидуум в равной степени управляется двумя силами — физиогенными и психогенными. Примером физиогенных сил являются химические, биохимические и биологические силы, ткани, мышцы и т. д. Психогенные силы включают в себя ум, эго и сверхсознание.

Асана (поза тела) — это физическое и ментальное упражнение, способствующее концентрации, развивающее тело и ум путем преодоления физических и психических болезней. Человек не может медитировать в позах, предназначенных для бега и прыжка; однако он может концентрировать свой ум во время бега и прыжка. С помощью различных поз и упражнений освобождаются элементы, накопившиеся в теле и вызывающие напряжение, и человек избавляется от тревоги, которая является главной причиной психоневротических расстройств.

Прежде чем приступить к медитации, нужно принять удобную и подходящую позу. Патанджали не приводит регламентированных упражнений; он советует, чтобы эти упражнения и позы соответствовали внутреннему потоку желаний, чтобы они были естественными, устойчивыми, приятными и легкими. Например, плаванье — серьезное физическое упражнение; однако на пловца не действует никакая сила, заставляющая его плыть.

После выполнения *асан* человек ощущает себя счастливым и бодрым. В этом состоит отличие поз и упражнений йоги от других поз и упражнений. Позы йоги специально предназначены для поднятия тонуса медитирующего человека — в физическом, ментальном и эмоциональном отношении. Это осуществляется культивированием позитивного мышления, при помощи которого медитирующий осознает «Я», обретает неограниченную уверенность в себе, крепость и способ-

ность к успешному рассуждению и мышлению. Медитационные позы помогают раскрыть мощные ресурсы подсознательного ума, ускоряя тем самым достижение физического и психического здоровья, а также материального и духовного процветания. В результате человек получает доступ к огромному количеству психической энергии, которую можно использовать для саморазвития.

Позы и упражнения йоги вызывают:

1) расслабление;
2) позитивное мышление;
3) жизненную энергию;
4) уверенность в себе;
5) чувство безопасности;
6) самоосознание;
7) развитие памяти;
8) естественный и освежающий сон;
9) активную силу воли;
10) развитие личности.

Желающий изучить эти позы и упражнения должен прочесть авторитетные книги и проконсультироваться с опытными учителями.

Тело можно превратить либо в опору животной распущенности, либо в божественный храм. Раздел йоги, именуемый *«хатха-йога»*, требует большой силы и физической выносливости. Это отдельная тема. *Хатха-йога* предназначена для совершенствования тела, чувств и ума, она освобождает их от постоянной усталости и задерживает их тенденцию к распаду и старению.

Позы и упражнения йоги должны быть плавными, спокойными и тихими, так как йога готовит человека к контролю своего тела, а не к умерщвлению плоти. Воздержание от потакания чувствам — это не самоубийство и не истязание тела. Согласно йоге, физическое совершенство означает красоту, грацию, силу, чистоту, алмазную твердость и выносливость[67].

* * *

Указаны достоинства поз и упражнений.

67 Об этом см. 3: 47. — *Прим. ред.*

47. прайатна-шаитхилйа̄нанта-сама̄паттибхйа̄м

прайатна ... бхйа̄м — посредством *(асан* приходит устранение) элементов, вызывающих напряжение
шаитхилйа — ослабление, устранение
сама̄патти — (и) мысленная трансформация
ананта — (в) *Пурушу, Брахмана*

Посредством асан устраняется напряжение и достигается медитация на бесконечное «Я».

Асаны играют важную роль в жизни йога, так как устраняют напряжение, вызывают естественное расслабление и создают благоприятные условия для отождествления ума с *Пурушей, Брахманом.*

Имеется бесчисленное множество причин и форм беспокойства, но общей чертой всех их является напряжение. Тревога не может действовать на сознательном плане ума без напряжения. Тот, кто испытывает тревогу, ощущает это напряжение. Качество и уровень напряжения являются показателями качества и степени тревоги. Напряжение делится на два класса:

1. Физическое. Если с ним не справиться, оно трансформируется в различные ментальные и физические симптомы болезней: потерю аппетита, сильное сердцебиение, сердечный приступ, сердечную недостаточность и т. д.
2. Психическое напряжение, возникающее внутри личности, называется «напряженностью». Ее результатом становятся разнообразные аномальные физические движения и психические эмоции. Она приводит к психическим расстройствам, а затем — к психическим и физическим заболеваниям.

В своей основе эти два вида напряжения не отличаются. Они взаимозависимы и взаимотрансформируемы. В результате человек обособляется и отделяется от космического потока жизненной силы, *ананта-самапатти.*

Посредством *асан* (поз и упражнений) напряжение перенаправляется и сублимируется в физиологическую (физическую, химическую, биохимическую и биологическую) и психическую энергию. Таким образом в отсутствие элементов, вызывающих напряжение, тело достига-

ет естественного расслабления. Когда поток внимания становится естественным, он отражает свет Всевышнего, *ананта-самапатти.*

Таким образом, на физиологическом и психологическом уровне позы и упражнения способствуют физическому, психическому и духовному развитию. Главная цель *асан* — вести индивидуальное сознание к совершенному состоянию, где оно трансформируется в беспредельность, *ананта-самапатти.*

* * *

Каково следствие устранения напряжения, расслабления и мысленной трансформации в *Пурушу?*

48. тато двандванабхигхатах

татах — отсюда (из-за устранения напряжения, расслабления, отождествления с «Я»)
двандва — парным противоположностям, двойственности
анабхигхата — неподверженность

Овладение асаной влечет за собой неподверженность воздействию двойственности.

Когда йог овладевает позой, напряжение устраняется, приходит естественное расслабление и постигается вездесущее, всезнающее и всемогущее «Я». Такие пары противоположностей, как жара и холод, любовь и ненависть, честь и бесчестие, а также двойственность мира, не затрагивают йога.

* * *

Описывается четвертая ступень йоги — *пранаяма.*

49. тасмин сати шваса-прашвасайор гати-виччхедах пранаямах

тасмин — в этом (положении)
сати — совершенство
гати-виччхеда — прекращение движения
шваса — вдоха
прашваса — выдоха
пранаяма — *пранаяма*

Когда йог овладел позами, наступает прекращение движения вдоха и выдоха, что и есть пранаяма.

Прана — это всеобщая космическая энергия. Любая энергия является проявлением *праны*, изначальной энергии. Самое важное проявление, которое может охватить индивидуальное сознание, — движение легких и сердца. Движение легких и сердца предшествует всем физиологическим изменениям: химическим, биохимическим и биологическим. Все движения зависят от легких и сердца. Таким образом, движение легких и сердца составляет феномен индивидуальной жизни[68]. Когда сердцебиение и дыхание прекращаются, говорят, что биологическая жизнь тела завершилась. Поскольку это движение является проявлением Космической *Праны*, путем контроля за этим движением можно управлять Космической Энергией. Дыхание и сердцебиение — это знакомые всем движения, которые могут вести к Космической *Пране*.

Движение сердца является совершенно непроизвольным, и в обычном состоянии им нельзя управлять или непосредственно влиять на него. Но движение легких, дыхание, находится (до некоторой степени) под контролем сознания. Непроизвольным центром этого движения является продолговатый мозг, а сознательные центры находятся в *сахасраре* — головном мозге. При помощи дыхательных упражнений можно подобраться к движению сердца, а научившись управлять сердцебиением, можно контролировать процессы всех тканей, клеток, молекул и атомов тела. Контроль за всеми физиологическими движениями и трансформация физиологической множественности в психологическое единство, а также психологического единства в физиологическую множественность позволяет установить гармонию и единство индивидуального существования с космическим бытием.

В нормальном состоянии поддерживается определенное соотношение движения легких, сердца и метаболизма (температуры). Болезнь нарушает это соотношение.

Дыхание делится на два вида:

1. Внешнее, состоящее из трех процессов:

   а) вентиляция, прохождение воздуха от носа к легким;

   б) собственно механизм газообмена внутри легких;

---

68 Ср.: «Эти два бесконечных, бессмертных подношения он совершает постоянно — бодрствуя и во сне. Другие же подношения имеют конец, ибо состоят из действий» (*Каушитаки Упанишада* 2: 5). — *Прим. ред.*

в) пульсация сердца, которая посылает к каждой клетке тела воздух вместе с постоянными компонентами крови и извлеченными из пищи субстанциями.

2. Внутреннее дыхание — процесс поглощения *праны*, кислорода и других газов и образования *апаны*, т. е. удаления углекислоты и других газов.

Внешнее дыхание во время вдоха доставляет *прану*, а в процессе выдоха удаляет углекислый и другие газы. В процессе внутреннего дыхания при вдохе *прана* поглощается, а на выдохе удаляется углекислота и другие вещества. Внутреннее дыхание состоит из неисчислимого множества химических, биохимических, биологических действий и противодействий. Всё тело, все его клетки и ткани вовлечены в процесс дыхания. Если какая-то клетка выйдет из этого процесса, она немедленно умрет. Легко понять, почему *пранаяма* дает способность контролировать химию и биологию тела. Интенсивность обмена веществ может быть сведена до минимума; в результате из минимального количества воздуха и пищи извлекается колоссальное количество энергии.

В высшем состоянии *самадхи* метаболические процессы могут продолжаться, производя огромное количество энергии, в то время как вдохи-выдохи полностью прекращаются.

Расширение индивидуальной энергии до космических масштабов называется *пранаямой (прана*, «энергия» + *яма*, «расширение»). *Пранаяма* не исчерпывается дыханием. Дыхание есть лишь часть *пранаямы*. Практика начинается с дыхания и заканчивается космическим расширением. Контроль дыхания ведет к контролю Космической Энергии, Космической *Праны*.

Дыхательные упражнения — это не изобретение чего-то нового, а раскрытие. Дыхание всех существ проходит через четыре фазы. Таким образом, простое упражнение состоит из следующих четырех фаз:

1) *пурака* — вдох, наполнение воздухом легких и тела;

2) *антар-кумбхака* — удержание воздуха в легких и теле;

3) *речака* — выдох, освобождение тела и легких от воздуха;

4) *бахья-кумбхака* — удержание воздуха вне тела и легких.

С помощью тренировки дыхание становится научно упорядоченным.

Индивидуальное сознание зависит в равной степени от физиологических и психических сил. Расстройство тех или других приводит к равным результатам. Хотя главенствуют психологические силы, йога считает, что физиологические силы не менее важны. Психологические силы контролируются посредством *дхараны, дхьяны* и *самадхи* (концентрации, внушения и восприятия), в то время как физиологические силы (химические, биохимические и физические) контролируются с помощью поз и *пранаямы.*

Различия между психическими и физиологическими силами следующие:

1. Психические силы олицетворяют *Пурушу,* физиологические силы олицетворяют *пракрити.*
2. Психические силы представляют единство, а физиологические силы являют множественность.
3. Психические силы руководят сознательным и сверхсознательным состояниями, а физиологические действуют на бессознательном, подсознательном уровне.
4. Психические силы составляют субъект, а физиологические относятся к объекту, телу.
5. Психические силы пронизывают как субъект, так и объект (преобладают в субъекте), в то время как физиологические силы покоятся в дремлющем состоянии в субъекте в качестве его базисной основы, а на относительном плане преобладают в объекте.

* * *

Описываются виды *пранаямы.*

50. бāхйāбхйантара-стамбха-вр̣ттир деш̣а-кāла-сан̇кхйāбхих̣ парид̣р̣шт̣о дīргха-сӯкшмах̣

бāхйа — внешняя
абхйантара — внутренняя
стамбха — задержка
вр̣тти — (суть) модификации *(пранаямы)*
парид̣р̣шта — регулируемые
деш̣а — пространством
кāла — временем
сан̇кхйāбхих̣ — числом
дīргха — (являются) длинными, продолжительными

сӯкшма — (или) короткими

Модификации пранаямы суть следующие: внешняя, внутренняя и полная задержка дыхания. Они продолжительны или кратки и видоизменяются согласно пространству, времени и числу.

Прекращение дыхательного движения, которое следует за выдохом, называется *бахья-вритти* («внешняя модификация»). Отсутствие дыхательного движения, которое следует за вдохом, называется *абхьянтара-вритти* («внутренняя модификация»). Третья модификация — *стамбха-вритти* («полная задержка»), когда в едином усилии происходит прекращение обоих этих движений. Во внешней модификации отсутствует поток дыхания после выдоха. Во внутренней модификации отсутствует поток дыхания после вдоха. В модификации «полная задержка» в результате единого усилия нет ни вдоха, ни выдоха.

Каждая из них регулируется в отношении пространства и связана с определенным объемом. Также каждая регулируется в отношении времени и связана с определенным ограниченным количеством времени. Еще они регулируются в отношении числа и все имеют большую или малую продолжительность.

Начинающие ограничены пространством грудной клетки. С ходом практики пространство всё расширяется и расширяется. В конце концов можно достичь уровня клеточного дыхания, которое занимает все пространство индивидуальности, а от него — и всю атмосферу. Аналогично и в отношении времени: начинают с нескольких секунд и доходят до многих минут. В конечном счете, когда дыхание расширяется во времени, можно дойти до космического дыхания, достичь совокупной энергии прошлого, настоящего и будущего.

Для начинающих, как правило, рекомендуется соотношение продолжительности вдоха, задержки и выдоха равное 1:4:2. Когда ученики продвигаются в своих занятиях, они могут принять большее соотношение. *Пранаяма* называется длительной, если она занимает большое пространство, время и повторяется много раз. Краткую *пранаяму* повторяют небольшое число раз, а занимаемые ею пространство и время невелики.

* * *

Описывается четвертая модификация *пранаямы.*

51. бāхйāбхйантара-вишайāкшепī чатуртхаḥ

бāхйа — внешнее
абхйантара — внутреннее
вишайа — (в противодействующей) сфере, области
акшепī — превосходит
чатуртха — четвертая (модификация дыхания)

Четвертая модификация пранаямы превосходит сферу ума и проявления внешних и внутренних объектов.

В этом дыхательном упражнении воздух с усилием втягивается внутрь, когда он стремится выйти наружу, и с силой выталкивается наружу, когда стремится наполнить легкие. Благодаря этому противодействию обретается контроль над вдохом и выдохом. Контроль дыхания ведет к господству над умом и чувствами.

Как в плавильном тигле металлы очищаются от примесей, так в огне *пранаямы* исчезают расстройства и заболевания тела, ума, чувств и достигается чистота. В этих четырех упражнениях содержатся все виды дыхательных упражнений. (Подробнее см. в приложении «Психология и философия дыхания».)

* * *

Афоризмы 52—53 описывают физиологическое, психологическое и духовное значение *пранаямы.* Обретению света «Я» в основном препятствуют: 1) *авидья* (неведение), которая скрывает реальность и проецирует нереальное представление о множественности; 2) слабость ума в отношении концентрации на *Пуруше.* Афоризм 52 описывает уничтожение неведения.

52. татаḥ кшīйате пракāщāвараṇам

татаḥ — вследствие этого (совершенства в *пранаяме)*
кшīйате — разрушается
āвараṇам — покров
пракāща — света «Я»

Благодаря совершенству в пранаяме разрушается авидья, скрывающая свет «Я».

Когда человек практикует *пранаяму*, неведение относительно «Я» разрушается. Магия похоти и желания материального, чувственного и сексуального наслаждения очень могущественна. Стоит удовлетворить одну волну желания, как тут же с еще большей силой поднимаются другие. Этот лабиринт желаний и *карм* порождает неведение, скрывающее светоносный по своей природе сознательный принцип *(саттву)*. Порочные круги дурных *карм* и негативных желаний человека порождают неведение относительно реальности «Я», скрывают саттвичное качество (сознательный принцип) ума и приковывают человека к страданиям повторных рождений и смертей.

Посредством практики *пранаямы* неведение вместе с его последствиями разрушается и воспринимается самосущий свет *Пуруши, Брахмана.*

Нет более высокого очистительного действия, самодисциплины или подвижничества, чем *пранаяма.* Посредством *пранаямы* субстанция разума избавляется от загрязнений. Принцип *саттвы,* сознательный принцип, становится прозрачным и отражает ясный свет *Пуруши, Брахмана*[69].

* * *

В зависимости от качественной и количественной степени разрушения неведения, субстанция разума постепенно становится чище, пока не станет пригодной для концентрации на *Пуруше.*

53. дхāраṇāсу ча йогйатā манасаḥ

ча — и
йогйатā — пригодность
манаса — ума
дхāраṇāсу — для концентрации на *Пуруше*

Ум становится пригодным для концентрации (дхараны) на Пуруше.

* * *

Когда ум становится пригодным для концентрации, он обретает огромное количество психической энергии, которую прежде отвлекали чувства для концентрации на своих объектах. Эта энергия сублимируется в процессе концентрации на «Я». Механизм, посредством которого

69 Пафос данного абзаца объясняется тем, что он представляет собой цитату из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

ум отнимает и сублимирует психическую энергию, называется *пратьяхарой*. Это пятая ступень йоги.

54. сва-вишайāсампрайоге читтасйа сва-рӯпāнукāра ивендрийāṇāм пратйāхāраḥ

пратйāхāра — тот механизм ума (посредством которого)
индрийāṇāм — энергия чувств
асампрайоге — в несвязанности
сва — со своим
вишайа — объектом
ива— *словно*
анукāра — (сублимируется в) тождество
сва — их собственной
рӯпа — формы
читтасйа — (и) вещества ума

Пратьяхара́ — это тот механизм ума, посредством которого энергия чувств отнимается от их объектов и сублимируется в тождество с субстанцией разума.

Пратьяхара содержит в себе два главных механизма:

1) изъятие, перенаправление;

2) сублимация, трансформация в высшую энергию.

В процессе изъятия энергия чувств отвлекается от их объектов, с которыми чувства перестают контактировать. Когда ум сдержан, чувства тоже сдерживаются. Как солнечные лучи следуют за Солнцем, так и энергия чувств следует за умом, ибо в своей основе энергия чувств есть не что иное, как психическая энергия.

Куда бы ни пошла царица, ее сопровождают фрейлины. Аналогичным образом, чувства всегда следуют за умом. Когда черепаха активна, она высовывает из панциря конечности и голову, а когда отдыхает — втягивает их обратно. Сходным образом активный ум устанавливает с миром контакт посредством десяти органов[70], тогда как в состоянии покоя они погружаются в Космический Разум, *Читту*.

---

70 Пяти органов восприятия и пяти органов действия. Ср.: «Когда йог, как черепаха, втягивающая в себя все конечности, отрывает чувства от объектов чувств, тогда его сознание становится стойким» (*Бхагавад-гита*, 2: 58). — *Прим. ред.*

Чтобы сделать из золотого украшения другое ювелирное изделие, вначале нужно расплавить исходный материал. Аналогично, чтобы осуществить любые ментальные преобразования с участием десяти чувств, нужно вернуть ум в его изначальное состояние — в *читту*.

Индивидуальная субстанция разума постоянно пытается возвратиться в свое естественное состояние Космической *Читты*, но органы чувств тянут ее обратно. Процесс *пратьяхары* заключается в том, чтобы сдержать, остановить это противодействие чувств и заново утвердить субстанцию разума в разумности. Посредством *пратьяхары* энергия чувств отвлекается от объектов и сублимируется в ум. Энергия ума должна быть сублимирована в эго. Энергию эго нужно сублимировать в сверхсознание. Энергию сверхсознания нужно преобразовать в *пракрити* (Верховную Природу), чья энергия в свою очередь должна быть сублимирована в *Пурушу*, Высшее Сознание.

Этимологически «пратьяхара» означает притяжение психической энергии к противоположному полюсу (*прати*, «противоположное» + *ахара*, «притяжение»).

* * *

Психологическое, философское и практическое применение *пратьяхары*.

55. татах парамā вашйатендрийāṇāм

татах — отсюда (благодаря *пратьяхаре*)
парамā — высшее
вашйата — господство
индрийāṇāм — над чувствами

Отсюда проистекает высший контроль над чувствами.

Некоторые говорят, что победа над чувствами заключается в непривязанности к их объектам. Привязанность формирует навязчиво-принудительную личность. Человек, привязанный к какой-то вещи, находится в ее власти и поэтому теряет свою личность. Объекты привязанности отвлекают чувства от благой деятельности и самоанализа. Человек становится слишком слабым, чтобы контролировать их.

Другие говорят, что отсутствие желания обрести различные объекты чувств является победой. Иные думают, что не запрещенное[71] наслаждение законно и дает господство над запретными чувственными наслаждениями. Некоторые считают, что законный и разумный чувственный опыт есть господство, так как человек наслаждается по собственному намерению, не будучи под контролем чувств. Действительно, если человек наслаждается объектами чувств по своему намерению, он господствует над ними. С другой стороны, если его тянет наслаждаться ими, то это рабство. Еще говорят, что господство над чувствами — это приобретение знания об объектах чувств без отождествления с болью и наслаждением, ненавистью и любовью или отвращением и привязанностью. Джайгишавья[72] считает, что ввиду однонаправленности ума на *Пурушу* нет никакого объединения чувств с их объектами. В результате *пратьяхары*, когда субстанция разума находится под контролем, чувства также контролируются и нет необходимости в особом усилии для контроля чувств. Господство над умом — это высшее завоевание.

Есть два рода завоеваний — высшее и высочайшее.

ити двитӣйах̣ па̄дах̣

Так заканчивается вторая глава «Йога-сутр» Патанджали о концентрации, созерцании, медитации и трансформации.

* * *

Резюме главы 2

1. Афоризм 1 знакомит с темой главы — *крийя-йогой* (практическими методами).
2. Афоризм 2 объясняет два назначения практических методов:
   а) достижение Космического Сознания;
   б) устранение препятствий.
3. Афоризмы 3—9 обсуждают пять аффектов *(клеш)*.

---

71 *Не запрещенное шастрами*, священным писанием. Данный абзац взят автором из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

72 *Джайгишавья* — древний автор трактата по йоге под названием «Дхарана-шастра». Достиг освобождения благодаря суровому аскетизму. — *Прим. ред.*

4. Афоризм 10 описывает методы преодоления *клеш*, находящихся в подсознательном уме в самом тонком состоянии.
5. Афоризм 11 объясняет, как контролировать аффекты, когда их волны расходятся по сознательному плану ума.
6. Афоризмы 12—13 имеют дело с *кармой, кармашаей,* и ее результатами: состоянием жизни, длительностью жизни и жизненным опытом.
7. Афоризм 14 описывает два следствия *кармы* — боль и наслаждение.
8. Афоризм 15 объясняет, что всякое материальное наслаждение заканчивается болью.
9. Афоризм 16 утверждает, что боль должна быть преодолена.
10. Афоризмы 17—24 описывают причины страдания.
11. Афоризм 25 имеет дело с освобождением, свободой.
12. Афоризмы 26—27 говорят о причинах освобождения.
13. Афоризмы 28—29 рассказывают о восьми ступенях йоги.
14. В афоризмах 30—39 сказано о пяти *ямах.*
15. Афоризмы 40—45 знакомят с пятью *ниямами.*
16. Афоризмы 46—48 объясняют *асаны* (позы).
17. Афоризмы 49—53 описывают *пранаяму.*
18. В афоризмах 54—55 говорится о *пратьяхаре.*

3

вибхӯти-пāдах̣

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ И СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ

Первые пять ступеней йоги были описаны выше. Теперь объясняется концентрация *(дхарана).*

1. деша-бандхаш читтасйа дхāран̣ā

деша-бандха — концентрация внимания на внутреннем или внешнем объекте
читтасйа — субстанции разума
дхāран̣ā — концентрация

Концентрация — это фиксация внимания на внутреннем или внешнем объекте.

Во время *дхараны* ум фокусируется на каком-то объекте в теле или вне его и удерживается там. Когда человек с открытыми глазами концентрирует свою субстанцию разума на внешнем объекте или объектах, это называется *тратакой. Тратака* — концентрация, созерцание и медитация с открытыми глазами.

В теле есть бесчисленное множество мест для концентрации. Для удобства йоги разделили их на семь основных *чакр* (нервных сплетений). *Чакры* суть чисто психологические объекты, посредством которых субстанция разума действует в определенных частях тела и физиологических процессах.

Описание семи *чакр:*

1. *Муладхара-чакра (бху)*[73] — включает в себя самую нижнюю часть живота и половые органы. Посредством этой *чакры* контролируется, отбирается и сублимируется ради высших целей гормональная энергия.
2. *Свадхистхана-чакра (бхувар)* — включает в себя обе ноги и нижнюю часть живота. Концентрация на ней наполняет тело чудесной укрепляющей силой.
3. *Манипура-чакра (свар)* — включает все органы брюшной полости. Концентрация на ней дает возможность управлять физиологическими силами.
4. *Анахата-чакра (манас)* — включает все анатомические органы грудной клетки. Психика осуществляет свою власть через посредство сердца. Концентрация на этой чакре приносит единение сознания со всеми супраэлектронными движениями тела и атмосферы.
5. *Вишуддха-чакра (джана)* — включает шею, являющуюся вратами жизни. Концентрация на ней приносит единение сознания с электромагнитным океаном *праны.*
6. *Аджня-чакра (тапас)* — охватывает сенсорные и моторные участки центральной нервной системы, за исключением коры головного мозга. Концентрация на ней приносит единение индивидуального сознания со Всевышним, с Космическим Сознанием.
7. *Сахасрара-чакра (сатья)* — включает головной мозг, мозжечок и кору головного мозга. Это наивысшая *чакра.* Концентрация на ней приносит отождествление с *Пурушей, Брахманом.*

Когда одна из этих чакр избрана для частной концентрации, это называется частной *дхараной.* Когда концентрация осуществляется на все тело, она называется общей *дхараной.*

Если для фиксации избирается какой-либо внешний объект, он должен иметь некую символическую связь со Всевышним. Начинающие, которые не знают детального устройства *чакр,* для обозначения Высшей

73 *Бху, бхувар, свар* — соответственно земля, «промежуточные» и «высшие» небеса. — *Прим. ред.*

Реальности могут выбрать конкретный объект: кончик носа, межбровье, или символы (например, цветные кружки). Или можно выбрать какое-то место внутри тела: кончик языка, область пупка, лучезарный свет в сердце, третий глаз, центр головы, нёбо или корень языка.

Имеется бесчисленное множество объектов концентрации, расположенных как внутри, так и вне тела.

* * *

Описывается седьмая ступень — *дхьяна* (внушение).

2. татра пратйайаика-тānатā дхйānам

татра — там
эка-тānатā — сфокусированность
пратйайа — мысли, сознания
дхйānам — внушение

Постоянное и непрерывное внушение в состоянии концентрации называется дхьяной.

Под «внушением» здесь подразумевается умственное усилие, ментальное внушение. Внушение голосом помогает в тех случаях, когда ум не способен концентрироваться; оно используется для внушения другим людям.

* * *

Описывается восьмая ступень — *самадхи* (когнитивный транс).

3. тад эвāртха-мāтра-нирбхāсам̇ сва-рӯпа-цӯнйам ива самāдхих̣

тат эва — (когда) то же самое (внушаемый объект)
нирбхāсам — освещает
артха — (своим собственным) светом
мāтра — только
сва-рӯпа — (в) своей собственной форме
цӯнйам — лишенный (внешней формы)
ива — словно
самāдхи — (называется) когнитивным трансом

Когда в медитирующем уме сияет только один неискаженный объект медитации, это называется самадхи.

Самадхи — это то, в чем ум поглощает природу объекта мысли без всякой фантазии *(калпаки)*. Когда осознание объекта начинает сиять,

как бы лишенное внешней формы объекта, то это называется *самадхи*. В таком состоянии объект внушения полностью овладевает умом, а осознание объекта лишено двойственности, так как ум отождествляется с объектом медитации.

Есть четыре стадии внушения:

1) состояние речи — словесное внушение с целью описания объекта;

2) состояние ума — думание, рассуждение, формирование идей;

3) состояние действия — формирование действия;

4) состояние бытия и становления.

В *самадхи* внушение достигает своего совершенства — состояния бытия и становления. Посредством медитации на *Брахман, Пурушу,* человек отождествляется с сознанием *Брахмана.* Таким образом то, что внушается, во время *самадхи* воспринимается.

Сознание является результатом внушения — хорошего или плохого. Это универсальное правило, которое не имеет исключений. Сначала ум привлекается к положительному или отрицательному объекту, а затем удерживается притяжением этого объекта. В конечном счете он отождествляется с идеями, связанными с объектом.

Таким образом, три процесса — *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (непрерывное внушение) и *самадхи* (восприятие этого внушения) — присутствуют во всяком обучении. В йоге эти три процесса направлены на *Пурушу.* Термин «самадхи» используется в двух значениях:

1) в частном смысле — как восьмая ступень йоги;

2) в общем смысле — как соединение с Космическим Сознанием и отождествление с ним.

* * *

Когда все эти три процесса протекают одновременно, это называется *саньямой.*

4. трайам экатра самйамах

трайам — эти три *(дхарана, дхьяна, самадхи)*
экатра — (работая) вместе
самйам — равновесие *(саньяма)*

Когда концентрация, внушение и когнитивный транс протекают одновременно, это называется саньямой.

Начинающим, для того чтобы сконцентрировать свое внимание, осуществить процесс непрерывного внушения и воспринять результат, требуется определенное время. Иногда они не воспринимают никаких результатов своего внушения. У опытного йога эти три процесса срабатывают моментально и одновременно. В таком состоянии нет необходимости разделять их; фактически такое разделение становится невозможным.

Когда человек направляет свой ум на какой-нибудь частный объект, концентрируется на нем, удерживает на нем сознание в течение длительного времени, а затем ощущает результат своего внушения, — это не является *саньямой*. Но если эти процессы протекают одновременно, тогда их можно назвать *саньямой*. Она является результатом зрелой медитации.

* * *

Каково психологическое, философское и практическое применение *саньямы?*

5. *тадж-джайāт праджн̃āлокаḥ*

тат джайāт — из-за победы над этим
лока — свет
а — вполне, совершенно
праджн̃ā — интуитивного знания (приходит)

В результате овладения саньямой приходит свет интуитивного знания.

Достижение *саньямы* приносит непосредственное восприятие истины относительно объекта. По мере того как *саньяма* укрепляется и углубляется, когнитивный транс *(самадхи-праджня)* становится все более и более ясным.

* * *

Применение *праджнялоки* (интуитивного знания).

6. *тасйа бхӯмишу винийогаḥ*

тасйа — его
винийога — применение
бхӯмишу — постадийное

Применение саньямы — раскрывать планы сознания.

Когда посредством *саньямы* завоеван один план сознания, она применяется к следующему за ним. Тот, кто не овладел низшими стадиями и планами сознания, не может перепрыгнуть на следующий план. Если он не овладел *саньямой* на низшем плане, как он сможет достичь ее на высшем? А при отсутствии *саньямы* на высшем плане, как может проявиться свет этого высшего плана?

Тому, кто концентрируется на *Пуруше,* нет необходимости медитировать на что-либо другое, так как *Брахман* выше всех и включает в себя всю красоту, всю любовь, все бытие, все знание и всю Вселенную. Опыт высшего состояния нельзя облечь в слова и картины; его может испытать только субстанция разума.

Йогена його джанатавьо,
Його йогат правартате.
Йо-апрамататсу йогена,
Са йоге рамате чирам[74].

«Посредством практики йоги следует приобрести опыт йоги. Опыт есть наставник высшего опыта в йоге. Тот, кто знает эту тайну, навсегда останется в состоянии Космического Сознания».

* * *

Завершается описание восьми ступеней йоги и их применения. Теперь предлагается их общий анализ и синтез. Из числа этих восьми ступеней, первые пять составляют раздел *бахир-анга* («внешние средства»).

7. трайам антар-аṅгам̇ пӯрвебхйаḥ

трайам — эти три ступени *(дхарана, дхьяна, самадхи)*
антар-аṅгам — внутренние средства
пӯрвебхйа — по отношению к предыдущим (которых пять: *яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара)*

Эти три ступени (дхарана, дхьяна и самадхи) суть внутренние и прямые средства — по сравнению с предыдущими.

74 Цитата из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

Эти три ступени суть внутренние средства в смысле всеохвата. Когда человек концентрирует свой ум, удерживает его на объекте и поглощается своим внушением, то при этом действие пяти предыдущих *(ямы, ниямы, асаны, пранаямы, пратьяхары)* совершается на более высоком уровне, потому что здесь сильная воля *(яма)*, предписания *(нияма)*, позы *(асана)*, контроль дыхания *(пранаяма)* и сублимация психической энергии *(пратьяхара)* происходят автоматически и спонтанно.

* * *

Анализ последних трех ступеней — *дхараны, дхьяны, самадхи.*

8. тад апи бахир-анґам̇ нирбӣджасйа

тад апи — эти три (ступени) также
бахир-анґам̇ — становятся внешними (средствами)
нирбӣджасйа — в состоянии *асампраджнята-самадхи.*

Даже эти ступени становятся внешними средствами по отношению к самадхи «без семени».

В состоянии *асампраджнята-самадхи* эта медитационная триада становится внешним средством, так как ее цель достигается до того, как наступает *самадхи* «без семени». В *асампраджнята-самадхи (самадхи* «без семени») *дхарана, дхьяна* и *самадхи* контролируют индивидуальность. Они оказывают косвенную помощь, поэтому и называются *бахир-анга* — внешние и косвенные средства.

После постижения непосредственно *Пуруши, Брахмана,* никакого дальнейшего внушения уже не требуется. Чтобы войти в дом, человеку не нужна повозка. Ее назначение — довезти человека до входа в нужное место. Чтобы постичь *Пурушу, Брахман,* субстанция разума вместе со своими чувствами превращается в Космическую *Читту* и человек отождествляется с *Пурушей, Брахманом,* который сам по себе есть Высшая Реальность, Одно-без-другого. *Пуруша* — высшее внушение, а все остальные внушения вторичны.

Достигнув высшего состояния, йог начинает воспринимать космические внушения, а его индивидуальные внушения постепенно прекращаются.

«Я не повторяю ни молитв, ни имен Бога. Он осуществляет службу посредством Вселенной со всеми Своими силами; пребывая в полном покое, я вполне могу следить за ней» (Кабир[75]*).*

Внушения относятся к сфере триады познающего, средств познавания и познаваемого. *Асампраджнята-самадхи* — недвойственное состояние, в котором нет места никаким внушениям.

«До тех пор, пока было "я", не было Бога, а когда есть Бог, нет "я"» (Кабир).

Путь любви очень узок, на нем «я» и «Я» не могут стоять вместе. До тех пор, пока есть «я», нет «Я», а когда проявляется «Я», тогда нет никакого «я» (индивидуальности).

* * *

Изменчивость заложена в самой природе ума. Какого рода изменения происходят во время концентрации? Есть три главных изменения ума: 1) *нируддха-паринама*, 2) *самадхи-паринама*, 3) *экаграта-паринама.*

Когда устранены саморазрушительные мысли, проявляются самовоспроизводящие силы. Такая модификация ума является наивысшей, и она называется *нируддха-паринама.* Здесь объектом мысли является только чистый элемент, *саттва.* Теперь дается описание *нируддха-паринамы.*

9. вйуттха̄на-нируддха-самскā̄райор абхибхава-пра̄дур-бхā̄вау нируддха-кшан̣а-читта̄нвайо нируддха-пари̇н̣а̄мах̣

нируддха-пари̇н̣а̄ма — результат высшей концентрации
вйуттха̄на-нируддха — благодаря высшей концентрации, разрушительных инстинктивных движущих сил
абхибхава — исчезновение
самскā̄райа — (и) созидательных движущих сил
пра̄дур-бхā̄вау — появление
нируддха-кшан̣а — (в) момент высшей концентрации
анвайа — связь
читта — (с) субстанцией разума

Нируддха-паринама — такая трансформация ума, когда он становится тождественным Космической Читте, которая проявляется во время

75 Кабир (XVв.) — выдающийся поэт-проповедник *ниргуна-бхакти* (любви к Богу, не ограниченной атрибутами). Выступал против религиозного фанатизма и вражды. Почитаем в Индии как индусами, так и мусульманами, а также (особенно) — сикхами. — *Прим. ред.*

концентрации. Вследствие этого разрушительные инстинктивные движущие силы исчезают и проявляются созидательные.

В материальном уме господствуют разрушительные силы. Созидательные движущие силы являются внутренними силами Космического Разума; они время от времени проявляются соответственно степени чистоты материального ума. Во время глубокой концентрации, созерцания и медитации ум очищается и проявляется Космический Разум вместе с созидательными силами. Разрушительные инстинктивные движущие силы исчезают, так как больше нет их причины — материального ума.

В этом состоит простой процесс изменения личности посредством концентрации. Вследствие постоянной, непрерывной и напряженной концентрации природа ума меняется. Он становится тождествен Космическому Разуму, который проявляется в момент концентрации. Благодаря изменению природы ума меняется вся его сфера. Разрушительные силы, которые изначально нарушали равновесие ума, исчезают вместе с исчезновением их причины (материального ума). Созидательные силы проявляются вместе с проявлением их причины, которой является Космический Разум.

Вьюттхана, разрушительные инстинктивные силы, включают в себя три модификации:

1) *кшипта* — беспокойная, блуждающая;
2) *мудха* — ослепленная и подавленная;
3) *викшипта* — рассеянная.

* * *

Как можно распознать проявление Космического Разума?

10. тасйа прашанта-вāхитā самкāрāт

тасйа — его (потока Космического Сознания)
вāхитā — течение
прашанта — спокойное, слаженное, безмятежное
самкāрāт — из-за его внутренней природы

Благодаря внутренней чистоте, Космическое Сознание течет мирно, спокойно и плавно.

Возвышенные впечатления делают субстанцию разума умиротворенной.

* * *

Описывается состояние ментальных изменений, обусловленное *самадхи-паринамой.*

11. сарва̄ртхатаикаграта̄йох̣ кшайодайау читтасйа самā̄дхи-парин̣а̄мах̣

кшайа — прекращение, разрушение
сарва̄ртхата — многонаправленности
удайа — (и) возникновение
экаграта̄йох̣ — единства
читтасйа — субстанции разума (которая достигла уровня)
самā̄дхи-парин̣а̄ма — Космического Сознания

Когда субстанция разума достигает состояния самадхи, множественность Вселенной устраняется и возникает ее единство.

Множественность приводит к многонаправленности ума. Вследствие этого ум становится двойственным и беспокойно мечется от одного объекта к другому. Если контакт с этими разнообразными объектами не приносит удовлетворения, результатом будет неудовлетворенность, разочарование, крушение ожиданий и тревога. Единство создает в уме однонаправленность *(экаграту)*. Двойственность ума исчезает, и результатом становятся удовлетворение, мир, счастье и безмятежность.

Причиной *сарвартхаты (сарва*, «все» + *артхата* «нацеленность») является множественность объективной Вселенной. Причина *экаграты (эка*, «одно» + *аграта*, «направленность») кроется в познании единого Принципа, пронизывающего Вселенную. Этим Принципом является Высшее Сознание, проявляющееся в различных формах и под различными именами.

Так как *самадхи* есть Космическое Сознание, которое включает в себя всю множественность, оно является единством проявленной Вселенной. Когда субстанция разума достигает состояния *самадхи*, Космического Сознания, ее многонаправленность исчезает ввиду отсутствия ее причины (множественности), и возникает однонаправленность благодаря наличию единства.

Многонаправленность является характеристикой материального ума, а однонаправленность характеризует Космический Разум. Прекращение многонаправленности вызывается отсутствием ее причины — материальности. Возникновение однонаправленности означает присут-

ствие другой причины — единства, духовности. Индивидуальный ум находится между двумя полюсами — материей и духом. Когда ум приближается к духовному и обнаруживает, что Дух трансцендентен и имманентен, он склоняется в сторону *самадхи*, Космического Сознания.

Ученику нечего волноваться. Ему нужно заниматься медитацией до тех пор, пока он не достигнет состояния *самадхи*. Опыт *самадхи* разрушит множественность и многонаправленность и вызовет в уме единство и однонаправленность.

Постоянная и непрерывная концентрация вызывает состояние, которое называется *ниродхой* — высшей концентрацией субстанции разума. *Ниродха* приводит ум в состояние *самадхи*, Космического Сознания. В этом сознании возникает *экаграта* — высшая однонаправленность, которая есть не что иное, как проявление *Пуруши*, «Я», *Брахмана*.

* * *

Когда благодаря однонаправленности проявляется *Пуруша*, какого рода изменения происходят в уме?

12. татах пунах̣ ш̣а̄нтодита̄у тулйа-пратйайау читтасйаика̄грата̄-парин̣а̄мах̣

татах-пунар — и, наконец
ш̣а̄нта — успокоенных, прошлых
удита — (и) возникших, нынешних (идей)
тулйа — сходство
пратйайа — познавательной
читтасйа — субстанции разума
эка̄грата̄-парин̣а̄ма — состояние однонаправленности

Когда субстанция разума достигает состояния однонаправленности, впечатления прошлого и настоящего становятся сходными.

Изменение — это универсальный закон, не знающий исключений. В состоянии *самадхи* и однонаправленности все изменения становятся сходными; они становятся всё более возвышенными. Прежние познавательные акты постепенно исчезают, а те, которые появляются, — сходны.

Идея времени и пространства исчезает. Ум естественным образом становится выше времени, пространства, причины, следствия и личности. Будучи сконцентрированным, он входит в свою истинную природу

и выходит за пределы причинности. Если время пролетает незаметно, значит, достигнута высокая степень концентрации ума.

Известно, что, когда человек занят интересным делом, он не замечает времени. Оторвавшись от этой интересной работы, он удивляется тому, что незаметно прошло столько много часов. Так время — прошлое и будущее — сжимается в настоящем.

Строго говоря, это состояние находится за пределами времени, но благодаря неизменному присутствию ума оно всегда пребывает в настоящем. Сознание всегда пребывает в настоящем; для него прошлое является частью памяти, а будущее — частью того, что запланировано. Когда сознание переходит в следующий момент времени, его предыдущий опыт называется *шантой* — угасшим, прошедшим, а будущее *(удита)* возникает в настоящем.

Понятия «прошлое», «настоящее» и «будущее» являются примером относительности всех различий. В *самадхи* различия исчезают; следовательно, исчезает и зависящая от них относительность.

Сходство не означает абсолютной одинаковости; это однотипность, одинаковость природы. Иначе был бы невозможен более высокий опыт. Например, все источники света — керосиновые лампы, электрические лампы, свет костра и солнечный свет — подобны, т. к. излучают свет, но они различаются по степени и интенсивности света.

Не следует думать, что, когда в *самадхи* возникают сходные идеи, это означает повторение одних и тех же идей; это значит, что они одинаково достойны. Они становятся всё более высокими, и все они находятся за пределами возможности описать их при помощи слов. Их можно испытывать, но нельзя описать. Понимать их и ссылки на них может только тот, кто обладает аналогичным опытом.

Этот опыт становится все выше и выше, пока не будет постигнута Высшая Реальность — *Пуруша, Брахман.* Когда человек постиг Абсолют, он видит множественность Вселенной в единстве *Брахмана* и единство *Брахмана* во множественности всей Вселенной.

Пуруша, Брахман, есть Чистое Бытие, Чистое Сознание и Чистое Блаженство. Это высшая цель медитации. Нет ничего, чего не вмещал бы в себя *Пуруша, Брахман.* Тот, кто познал его, называется освободившимся.

Субъект и объект идут рука об руку. Они возникают и исчезают одновременно. Когда один поднимается, поднимается и другой. Они

взаимозависимы и являются двумя аспектами высшей реальности. Если субъект изменится и попадет на более высокий план, то объект тоже будет там и вся картина изменится в количественном и качественном отношении. Не существует субъективного изменения, которое бы не повлекло равного изменения в объективном мире, и наоборот. Ребенок рождается с прошлым опытом. Его возрастные и субъективные изменения вызывают изменение идей относительно объективного мира. Здесь роль субъекта играет «я», индивидуальное сознание. Объектом служит вся Вселенная, состоящая из элементов, включая тело, чувства и ум.

* * *

Описываются изменения в объективном мире.

13. этена бхӯтендрийешу дхарма-лакшаṇāвастхā-париṇāмā вйāкхйāтāх̣

этена — этим (объяснением изменения в *читте)*
дхарма-париṇāма — изменение свойств
лакшаṇа-париṇāма — изменение вторичных качеств
āвастхā-париṇāма — изменение состояния
бхӯта индрийешу — в элементах и мире элементов, теле и чувствах
вйāкхйāтāх̣ — объясненные

Посредством объяснения изменений читты объясняются изменения свойств, вторичных качеств и состояний, относящихся к элементам, телу и чувствам.

Все бесчисленные изменения делятся на три категории:

1) *дхарма-паринама*;

2) *лакшана-паринама*;

3) *авастха-паринама.*

Рассмотрим каждую из этих категорий.

1. *Дхарма-паринама.* Когда *дхармин* (носитель свойства, субстанция) покидает свое родное свойство и воспринимает другое свойство, это называется *дхарма-паринама.* Например, когда глина *(дхармин)* лишается своего природного свойства (комковатости) и принимает форму кувшина, то это изменение, которому подверглась глина, называется *дхарма-паринама* — «изменение свойства».

2. *Лакшана-паринама.* Когда тот же самый кувшин лишается аспекта *анагата* («будущий») и принимает аспект *вартумана* («нынешний»), а затем снова лишается его, приняв аспект *атита* («бывший»), — он подвергается изменению, которое называется *лакшана-паринама.* Например, в камне потенциально скрыта статуя, и скульптор лишь удаляет все лишнее, чтобы выявить ее. Аналогично, кувшин потенциально существует в комке глины, но становится проявленным только тогда, когда горшечник вылепливает его. Поэтому, в согласии с философией *санкхья-йоги,* говорят, что кувшин потенциально существует в *анагате* (будущем), пока он еще не стал видимым. Когда он проявляется, то говорят, что он находится в нынешнем аспекте. О разбитом кувшине говорят, что он находится в аспекте, называемом *атита* — «бывший».

3. *Авастха-паринама.* Изменение, обусловленное одним лишь течением времени, называется *авастха-паринамой.* Атомы и молекулы не могут существовать без движения; это движение называется изменением. В первый момент изготовленный кувшин был новым, и с этого самого момента он начал подвергаться изменению, так как атомы, молекулы, *танматры* и *гуны* не могут ни мгновения просуществовать, не изменяясь. Этот вид модификации, которому каждое мгновение подвергается кувшин, существующий в нынешнем аспекте, называется *авастха-паринамой.* Детство, юность, молодость, зрелость и старость человека — суть примеры *авастха-паринамы.*

Три изменения физического мира суть следующие:

1. *Дхарма-паринама* — это изменение физической формы, в то время как субстанция остается той же самой. Когда сахар растворяется в воде, он сохраняет достаточно своих свойств и сил, чтобы его присутствие можно было бы обнаружить. Хотя он более не является твердым и белым, он все еще может быть распознан по своему сладкому вкусу. Такие изменения называются физическим изменением. Если изменяется только форма исходной субстанции, то это — физическое изменение, *дхарма-паринама.*

2. *Лакшана-паринама* — это химическое изменение. Наш мир полон физических изменений, но химические изменения представляют собой иной род изменений, даже еще более поразительный и более важный. Химическое изменение *(лакшана-паринама)* —

это изменение, при котором фактически меняется состав первоначальной субстанции, когда первоначальная субстанция исчезает и образуется новая. Ткани животных совершенно отличны от растительной субстанции, из которой они строятся. Когда клочок бумаги сгорает, он радикально, полностью изменяется.

3. *Авастха-паринама* — это изменение состояния. Материя существует в трех состояниях: твердом, жидком и газообразном. Например, воду (жидкость) можно превратить в лед (твердое тело) путем охлаждения или в водяной пар (газ) путем нагревания. Переход вещества из одного состояния в другое и есть изменение состояния, *авастха-паринама.*

Примерами *дхарма-паринамы* являются описанные в афоризмах Патанджали изменения, при которых всё сознательное состояние меняется, но на бессознательном или подсознательном уровне остаются в латентном виде причины страдания. Когда изменяются и сознательный, и подсознательный ум, а также вся личность, являющаяся причиной прошлого, настоящего и будущего — это пример *лакшана-паринамы.* В афоризме 11 описывается это изменение. В афоризме 12 рассматривается *авастха-паринама.*

В афоризмах 9, 11 и 12 описаны различные степени концентрации. В афоризме 9 сказано, что Космическая *Читта* вместе с ее сознанием проявлена, но индивидуальное сознание в ней поглощено не полностью. Вследствие этого впечатления индивидуальной *читты* подавлены, но не полностью сублимированы Космическим Сознанием. В афоризме 11 описывается, как индивидуальная *читта* полностью поглощается в Космической *Читте,* а индивидуальные склонности полностью уничтожаются. В афоризме 12 показано, как индивидуальная *читта* вместе с ее сознанием погружается в Космическое Сознание. Течет лишь поток сходных впечатлений, сменяющих друг друга.

Таким образом, когда субъективное «я» уходит из мира множественности и соединяется со Всевышним, наступает аналогичное изменение чувств, ощущений и восприятий, а также состоящей из элементов Вселенной. Вследствие *дхарма-паринамы* они переходят из грубых состояний в более тонкие. Когда субъективное «я» погружается в *Пурушу, Брахман,* множественность чувств и Вселенной элементов также погружается в него вследствие *лакшана-паринамы.* Когда субъективная и объективная Вселенная трансформируется в *Пурушу, Брахман,* она

вследствие *авастха-паринамы* целиком и полностью превращается в Чистый Поток Сознания.

Другими словами, раз посредством изменения человеческого «Я» может быть изменена вся Вселенная, значит, ключ к преобразованию Вселенной находится внутри ума. Вся Вселенная есть не что иное, как проекция ума. Посредством преобразования ума в *Пурушу* одновременно и естественно трансформируется в *Пурушу* и Вселенная.

* * *

Дается определение *дхармина.*

14. ш̣а̄нтодита̄вйападеш̣йа-дхарма̄нупа̄тӣ дхармӣ

дхармин — субстанция (есть то, что)
а̄нупа̄тӣ — тесно следует за
ш̣а̄нта — латентным, прошлым
удита — возрастающим, настоящим
авйападеш̣йа — непредсказуемым, будущим
дхарма — свойством

Дхармин (субстанция, субстрат) — это то, что содержит в себе свойства во всех состояниях — исчезнувших (шанта), проявленных (удита) или тех, что будут проявлены (авьяпадешья).

Вайшешика[76] определяет субстанцию так: «То, чему внутренне присущи качества и действие и что является материальной причиной своего следствия, есть "дхармин"».

Шанта — это те свойства, которые выполнили свою функцию и ушли в прошлое *(атита). Удита* — качества, которые полностью проявлены. *Авьяпадешья* — то, что существует потенциально и ожидает проявления. Согласно этой философии нет ни создания, ни уничтожения; есть только эволюция и инволюция. Все вещи в конечном счете растворяются в *пракрити* и проявляются снова во время эволюции. Здесь происходит только перетекание энергии из одной формы в другую, но нет ни создания, ни уничтожения.

Дхармин — это субстанция. Ее энергию *(шакти)* называют *дхармой.* Всё проявленное — это физическая форма, энергия которой неизвестна. Ее наличие выводится дедуктивно, по специфическим результа-

76 *Вайшешика* — одна из шести ортодоксальных систем *(даршан)* индийской философии; реалистическая онтология, опирающаяся на отточенную логику. — *Прим. ред.*

там, — так же как о существовании и направлении движения воздуха можно узнать по его специфическому воздействию: осязательному ощущению, движению пушинок и листьев. Из числа этих характеристик нынешней является та, которая действует именно сейчас. С относительной точки зрения нынешняя характеристика отличается от тех, которые стали латентными, и от «невыраженных» (тех, которые проявятся в будущем). Однако если она совпадает с родовым качеством, общим для всех состояний, то становится лишь субстанцией, лишенной всех свойств и качеств. В этом состоянии прошлые, настоящие и будущие свойства невозможно различить.

В этом смысле — до тех пор, пока природа существует — каждое состояние включает в себя все другие состояния. Прошлое содержит настоящее и будущее. Короче говоря, каждое из них содержит сущность всех остальных. Однако из-за наличия причин, следствий, пространства и времени все эти состояния проявляются не одновременно.

Итак, субстанция *(дхармин)* — это то, что содержит все вещи и состояния; то, что проходит через последовательные аспекты прошлого, настоящего и будущего, или через латентное, проявленное и еще не наступившее состояния; то, что является субстратом как родовой формы, так и частной; то, что присутствует во всех вещах, но отлично от них.

Без этого перманентного субстрата не было бы никакого опыта, так как одно сознание (субъекта одного опыта) нельзя было бы считать ответственным за деяние, совершенное другим сознанием (субъектом другого опыта). Как следствие, не было бы никакой памяти, так как никто не может вспомнить того, что увидел другой человек. Субстрат, общий всем изменяющимся состояниям, существует, так как все состояния и объекты вновь всплывают в памяти и распознаются как знакомые. Если бы не было неизменного принципа, то как можно было бы распознать, что изменяющиеся вещи действительно изменяются? Если бы не было чего-то неподвижного, то как можно было бы распознавать движения в сфере относительности? *Дхармин* (субъект, зрящий) должен быть свободен от постоянных изменений и движений физического многообразия. Он должен быть простой, однородной и неизменной субстанцией.

Вещь никогда не сможет проявиться в какой-либо другой вещи, если она предварительно не существует там в виде потенциальной причины.

Всё космическое проявление возникает согласно формам *гун* (космических сил), в которых проявляются объекты, и эти формы есть не что иное, как новое размещение трех исходных космических сил. *Гуны* не могут существовать без субстрата, который в свою очередь не может стать познаваемым без наличия сил и свойств.

Свойства и качества, которые однажды проявились, а затем перешли на подсознательный уровень, становятся латентными отложениями. Они остаются бездеятельными, так как уже сыграли свою роль, и остаются там, формируя личность; когда-нибудь, в другое время, они снова активно проявятся. Те свойства, которые проявляются, активны, тогда как другие, еще не проявившиеся, находятся в сфере возможности как неописуемые, неопределимые и непредсказуемые. Таким образом, *дхармин*, субстрат, — это то, что соотносится со свойствами прошлого, настоящего и будущего. Субстанцию нельзя опознать без ее свойств.

* * *

Соотношение причины и следствия является качественным и количественным. Следствие указывает не только на свою причину, но и на качество и количество последней. Изменение строения, упорядоченности причины вызовет соответствующие изменения в следствии.

15. крама̄нйатвам̇ парин̣ама̄нйатве хетух̣

крама — порядка, размещения
анйатвам — различие
хету — причина
парин̣ама — изменений
анйатве — в другом

Различие трансформаций вызвано различием подверженных им процессов.

Объекты материальной Вселенной состоят из всевозможных наборов трех частиц: электрона, протона и нейтрона. Различный порядок размещения этих частиц вызывает в атомах существенные изменения, а разный порядок в размещении атомов вызывает определенные изменения в молекулах и состоящих из них веществах.

Фундаментальные частицы материи (электроны, протоны и нейтроны) и основные элементы ограничены в численности, но из них состав-

лено бесконечное множество объектов Вселенной. В какой бы форме ни проявлялась какая-либо вещь, всегда, когда имеется изменение в следствии, оно обусловлено изменением порядка и размещения в причине. Это может быть либо физическое изменение *(дхарма-паринама)*, либо химическое изменение *(лакшана-паринама)*, либо изменение только состояния *(авастха-паринама)*. Полная энергия Вселенной всегда остается той же самой, не происходит ни нового сотворения, ни уничтожения. Есть только обмен энергией и материей, перетекание их из одной формы в другую.

Вселенная находится в состоянии непрестанного изменения, в то время как Высшая Реальность, *Пуруша, Брахман,* вместе со своей энергией *пракрити* есть единственная субстанция, которая неизменна и вечна.

* * *

Начиная со следующего афоризма и до конца главы описывается применение *саньямы* и ее следствия: паранормальное восприятие и сверхъестественные силы. Посредством *саньямы* на изменениях трех типов — *дхарма-паринамы, лакшана-паринамы* и *авастха-паринамы* — приходит знание прошлого, настоящего и будущего.

16. париṇāма-трайа-самйамāд атīтāнāгата-джн̃āнам

самйамāт — из-за концентрации, внушения и восприятия
трайа — тройного
париṇāма — изменения
джн̃āнам — знание
атīта — прошлого
анāгата — (и) будущего

Посредством саньямы на трех трансформациях возникает знание прошлого и будущего.

Настоящее уже известно, так как медитирующий находится в своем нынешнем сознании. О причине можно судить по ее следствиям, а следствие можно вывести из его причины. Анализируя настоящее (которое является следствием прошлого), человек может точно узнать свое прошлое (которое является причиной настоящего). Познав свое настоящее, которое является причиной будущего, можно точно узнать будущее.

В этом состоит безошибочный метод психологического анализа. Если человек страдает, он, должно быть, накопил причины своего несчастья и страдания. Если человек порабощен дурной склонностью, он несомненно будет страдать в будущем. Аналогично, если человек счастлив и процветает, значит, он заработал своё процветание и счастье. Если человек занят похвальными делами, его ждет процветающая и счастливая жизнь.

Этот афоризм дает надежду и побуждает тщательно исследовать настоящее. Если человек не получает в своей жизни ожидаемых результатов, он должен исследовать подсознательный ум, чтобы разобраться в своем прошлом и устроить свое будущее согласно своим ожиданиям. Изменение причины вызовет определенное изменение следствия (см. афоризм 15). Если человек духовно, ментально и физически счастлив и процветает, он должен исследовать свои хорошие прошлые *кармы* и увеличивать хорошие *кармы* ради еще большего счастья и процветания в будущем. В этом состоит научная основа самоанализа, психологического анализа и психоанализа.

Чтобы понять данный афоризм, необходимо рассмотреть определенные фундаментальные принципы, которые призваны упорядочить и объяснить совокупность гипотез, касающихся функционирования и развития человеческого сознания. Это составляет часть психологии йоги и философии *санкхья-йоги.*

Читта — ум, эго и сверхсознание — может действовать на следующих планах:

1) сознательный уровень — сновидения и бодрствующее состояние;

2) бессознательный или подсознательный уровень;

3) сверхсознательный уровень — *самадхи.*

Что такое сознательное состояние? Оно — не вся субстанция разума в целом, а только частичное проявление латентных подсознательных впечатлений, желаний и инстинктов. Однако такое сознание не является случайным или беспорядочным. Оно выступает как проявление подсознательного ума, систематизированное в качественном и количественном отношении.

Использование *саньямы* включает в себя два следующих фундаментальных принципа:

1) психический детерминизм, причинность;

2) существование и существенная роль ментальных процессов.

Первый принцип означает, что в уме (так же как и в физической природе вокруг нас) ничто не происходит случайно. Каждое ментальное событие определяется событиями, предшествующими ему, хотя и может показаться, что оно не связано с тем, что произошло до него. Механизм причинности — это могущественный, математически точный и неотвратимый закон, которому подчиняются все явления, в том числе и ментальные. В жизни сознания нет разрывов. Понимание и применение этого принципа имеет существенное значение для правильной ориентации при использовании *саньямы* и в познании прошлого, настоящего и будущего.

Если человек соблюдает его тщательно и применяет точно, он не станет отвергать ни одного ментального явления как ничего не значащего и случайного. Так называемые иллюзии, заблуждения и галлюцинации также являются путеводным светом для изучения бессознательного или подсознательного ума. Человек должен тщательно исследовать состояния бодрствования, сновидения, глубокого сна и медитации. По поводу каждого ментального события ему следует размышлять следующим образом: «Что его вызвало? Почему оно произошло таким образом?». Ответ содержится в подсознательном уме, так как явление приходит оттуда. Способен человек найти причину или нет — она скрывается там.

Людям свойственно забывать, терять вещи или совершать ошибки в работе. Обыватель называет такие происшествия случайными событиями или говорит, что «просто так произошло». Однако тщательное исследование таких явлений выявит соответствующую ментальную причину. Они не являются просто случайными событиями. У сновидений и глубокого сна также есть соответствующие ментальные причины. Каждое сновидение, всё воображаемое и глубокий сон являются следствиями других ментальных событий; каждое явление находится в непосредственной причинной связи с предшествующими ментальными событиями.

Тот же самый принцип применим к психическим и физическим заболеваниям. У каждой болезни есть свои причины, без которых она не смогла бы появиться. Каждый невротический и психотический симптом, какой бы природы он ни был, вызван предшествовавшими процессами. Ментальные события, являющиеся причиной, присутствуют и

могут быть продемонстрированы, даже если пациент не подозревает о них.

В связи с этим становится ясной психологическая важность того факта, что существуют и имеют серьезное значение ментальные процессы, которые сам индивидуум не осознает. В действительности связь между упомянутыми двумя принципами такая тесная, что едва ли можно исследовать один из них, не привлекая другой. Многое из происходящего в уме человека является бессознательным, неизвестным ему самому, и этим объясняется кажущееся нарушение непрерывности ментальной жизни. Если какая-то мысль, ощущение, образ, идея, «случайное» забывание, ошибка, сновидение или патологический симптом кажутся не связанными с тем, чем было перед ними наполнено сознание, значит оно, скорее всего, причинно связано с каким-то бессознательным ментальным процессом. Если бы можно было вскрыть подсознательные причины, то все кажущиеся нарушения непрерывности исчезли бы и последовательность причин стала бы очевидной.

Понять причинную связь поможет следующий пример. Человек ловит себя на том, что напевает какую-то мелодию, не имея никакого понятия о том, как она к нему пришла. Это кажущееся нарушение непрерывности его ментальной жизни объясняет посторонний наблюдатель, который свидетельствует, что этот человек «услышал» эту мелодию за какое-то время до того, как она вошла (как ему кажется, ниоткуда) в его сознание. Слуховое восприятие явилось причиной того, что этот человек стал напевать мелодию. Так как он не осознавал звуков музыки, то считает, что его субъективный опыт претерпел разрыв непрерывности. Потребовалось свидетельство постороннего наблюдателя, чтобы устранить видимость разрыва непрерывности и выявить причинную цепь.

В *санкхья-йоге* таким посторонним наблюдателем считается *Ишвара,* который является свидетелем всей деятельности, в то время как субъективное психологическое сознание не осознает непрерывности потока мыслей.

Вскрыть бессознательные, подсознательные ментальные процессы чрезвычайно трудно. Это не всегда так просто, как в приведенном выше примере.

Каков естественный путь проявления ментальных процессов? Можно ли наблюдать их непосредственно? Да. Их можно познавать непо-

средственно с помощью *саньямы*. Нет никакого другого метода, повволяющего человеку непосредственно наблюдать бессознательные, подсознательные ментальные процессы. Однако существуют косвенные методы их изучения. Они позволяют исследователю сделать вывод о существовании данных явлений и определить их природу и их значение в психической жизни индивида. Но наиболее действенным и достоверным методом является *саньяма*, которая включает в себя непосредственный анализ субстанции разума и «Я».

Имеются два метода изучения прошлой, настоящей и будущей ментальной жизни:

1. *Саньяма* — непосредственный анализ субстанции разума и «Я». Этот метод не доступен ученому, если последний не овладел высшей дисциплиной *самадхи*. Это единственное затруднение, связанное с данной системой.
2. Косвенный метод состоит из индуктивного и дедуктивного умозаключений, свободной ассоциации мыслей, идей и образов.

Эти два метода обнаруживают психические процессы, которые иначе остались бы скрытыми и неизвестными. Второй метод, если следовать ему непрерывно и последовательно, приводит к первому — *саньяме*. Ментальная жизнь (как больного, так и здорового человека) является результатом подсознательных процессов психики. Чтобы направить жизнь сознания к более высокому существованию, необходимо изменить ментальные процессы. Они являются основными силами, имеющими значение для нашего существования, и оказывают колоссальное влияние на будущее развитие. Благодаря развитию и применению *саньямы* становится возможным раскрытие ментальной жизни, которое революционизирует всю сферу человеческой психологии и философии.

Сознательное состояние определяется подсознательным состоянием *читты*. Посредством вхождения в глубокое состояние *самадхи* человек непосредственно распознает проявления *мудр* и *йога-нидр*, которые являются проявлениями *кундалини* — свернутой в клубок силы.

Мудры и *йога-нидры* — это проявления более высокого состояния субстанции разума. Из хранилища подсознательного ума все ощущения, идеи и явления будут постепенно выходить на сознательный уровень. Следует фильтровать эти ощущения супраэлектронных сил, *танматр* и *гун*. После очищения проявляется самосущее, самосветящееся,

пребывающее за пределами относительности качество *саттвы*. Благодаря проявлению саттвичности субстанции разума йог непосредственно познает прошлое, настоящее и будущее.

В подсознании скрыты бесчисленные предыдущие инкарнации. Ментальная жизнь никогда не прерывается. Рождение и смерть не есть начало и конец ментальной жизни; ими начинается и заканчивается только биологическая жизнь. Не исследовав прошлые жизни, которые составляют подсознательный ум, нельзя улучшить нынешнюю жизнь и построить лучшее будущее. Таким образом, ученик йоги, пребывая в настоящем, должен учиться у прошлого, строить достойное настоящее и планировать великолепное будущее. Очистив свое подсознательное и сознательное мышление, он достигает уровня сверхсознательного состояния *читты*.

Пролить некоторый свет на проблему могут следующие примеры, которые на более низком уровне показывают связь сознательной деятельности с подсознательными силами.

Например, из поведения матери следует, что к своему ребенку она относится властно и требовательно. В то же самое время она верит, что жертвует собой больше всех матерей и стремится сделать для ребенка все возможное, не имея никаких собственных желаний и задних мыслей. Из данного примера ясно, что эта женщина подсознательно желает властвовать и управлять своим ребенком, хотя и не отдает себе в этом отчета и даже с жаром отрицает наличие таких желаний. В этой ситуации между ребенком и матерью возникают конфликты и неприятности.

Другой пример — пацифист, который отстаивает недопустимость насилия и готов воевать с каждым, кто с ним не согласен. Ясно, что его сознательный пацифизм сопровождается подсознательным желанием бороться.

Эти примеры показывают, как анализировать и осознавать непрерывную связь сознательного с бессознательным. Благодаря познанию этой непрерывности можно рассмотреть ментальные процессы и перестроить их ради более высокой жизни. Путем использования *саньямы* по отношению к *дхарма-паринаме* (физическим изменениям), *лакшана-паринаме* (изменению характера) и *авастха-паринаме* (изменению состояний), по отношению к субъективному и объективному миру, раскрывается непрерывность и становится известным прошлое, насто-

ящее и будущее. Поэтому человек должен тщательно анализировать инстинктивные движущие силы психического аппарата, *читту*, сновидения, глубокий сон, состояние бодрствования и медитационные состояния.

* * *

Применение и результаты *саньямы* в отношении анализа слов, что подразумевает анализ ощущений, мыслей и эмоций.

17. шабда̄ртха-пратйайа̄на̄м итаретара̄дхйа̄са̄т сам̇карас тат-правибха̄га-сам̇йама̄т сарва-бхӯта-рута-джн̃а̄нам

шабда — слова
артха — значения
пратйайа̄на̄м — идей, ощущений и эмоций
сам̇кара — совмещение
а̄дхйа̄са̄т — из-за ошибочного приписывания чужих свойств
итара итара — одного другому
сам̇йама̄т — благодаря *саньяме*
тат — их
правибха̄га — анализа
джн̃а̄нам — знание
рута — звуков
сарва — всех
бхӯта — существ

Слово, значение и идея кажутся одним целым, так как они совмещены друг с другом. Благодаря саньяме на их различии и посредством анализа человек приобретает знание звуков всех живых существ.

Этот афоризм представляет доктрину *спхоты*, всегда отличной от букв, образующих любое слово, и в то же время нераздельно связанной с ним. *Спхота* — это то, что скрывается за словом, значением и идеей. Она открывается при произнесении этого слова. Аналогичным образом из совместного расположения употребленных частей речи раскрывается значение фразы. Неизменный смысл слова всегда отличен от букв, составляющих это слово; и знание, сообщаемое уму этим словом, отлично от букв и значения.

Обычно буквы, смысл и идея так тесно слиты, что их невозможно разделить. Буквы суть только символы, служащие для выражения знания, которое существует вечно. Зачем мы пользуемся словами? Мы

используем их, чтобы сообщить наши идеи и знания другим людям; у нас нет никакого другого способа выразить себя. Знание также можно до некоторой степени передавать посредством знаков. Чтобы сообщить свои собственные идеи самим себе, нам не нужны символы, знаки или слова. Необходимость в них возникает только при передаче своих мыслей другим, и наоборот.

Вечная сила, которая раскрывается как знание благодаря слову, значению, идее, знаку и разным другим символам, называется *спхотой.*

Разные языки мира для выражения одного и того же содержания используют разные слова. Посредством выполнения *саньямы* отдельно на слово, значение и идею, йог может постичь смысл всех звуков, издаваемых любым живым существом. *Спхота* есть музыка Всевышнего, и ее можно услышать в разных формах *нады.*

Есть восемь центров членораздельных звуков:

1) грудная клетка и живот;
2) горло и шея;
3) голова и разные мозговые центры;
4) язык и его движения;
5) нос;
6) губы;
7) нёбо;
8) зубные и черепно-мозговые области.

Чтобы сообщить другим какую-либо идею в форме знания, психическая энергия осуществляет контроль над всеми этими местами согласно ситуации, расположению и частям речи. В этом процессе физиологические силы сопровождаются психическими. Физиологические силы называются *уданой* — энергией *праны*, посредством которой произносится слово.

Части речи состоят из звуковых единиц, причем только из тех, которые приняты в языках мира. Орган слуха преобразует этот звуковой поток в вибрацию, которая отлична от услышанных звуков. Эта вибрация по слуховому нерву передается в мозговые центры. Согласно действию и противодействию этой вибрации и ума, возникают идеи, которые затем формируются в знание.

Главный механизм знания — это не части речи, не вызванные ею вибрации и не сообщаемые ею идеи, а три психических действия. Эти три фактора — слово, значение и идея — лишь возбуждают психичес-

кий механизм, и знание обретается в результате их действия и противодействия.

Тот, кто долго работает с животными, постепенно начинает понимать ощущения, эмоции животных, их любовь или неприязнь, которые они выражают без помощи слов.

Единичное слово воспринимается как единичное проявление сознания. Оно вызывается к существованию посредством единичного усилия. Слово есть явление психического механизма и может быть понято только в том случае, если психический механизм знаком с его употреблением. В этом причина того, что человек не понимает язык, которого он не изучал. Слово, значение и идея сливаются друг с другом ввиду взаимной согласованной совмещенности. Возьмем, например, слово «корова», объект «корова» и понятие «корова»[77]. Это слово, его содержание и идея отдельны друг от друга, но из-за привычного, установившегося употребления люди не замечают этих различий. Если человек слушает речь на иностранном языке, которого не знает, он слышит слова, но не знает значения и идеи. Слово — это одна категория, значение — другая, а идея — третья. Совершая по отношению к ним *саньяму*, человек может при помощи психического аппарата обрести понимание звуков всех живых существ. В более глубоком состоянии *самадхи* йог находится в прямом контакте со *спхотой*, являющейся источником этого знания.

Все знают, что речь на неизвестном иностранном языке кажется очень быстрой, хотя на самом деле иностранец может говорить очень медленно. С другой стороны, тот же слушатель без труда способен понимать даже быструю речь на своем родном языке. В этом примере причина кроется не в трудности или простоте языка, а, соответственно, в неподготовленности и подготовленности ума. Итак, когда йог достигает состояния *спхоты*, он понимает звуки всех живых существ.

* * *

Знание предыдущего существования (инкарнации).

18. самскара-сакшат-каранат пурва-джати-джнанам

сакшат-каранат — от непосредственного осознания

77 Частое употребление в качестве примера слова «корова» вызвано не только важностью этого животного для древнеиндийских скотоводов, но и краткостью его санскритской формы *(го)*. — *Прим. ред.*

самскāра — влечений
пӯрва-джāти-джн̃āнам — знание предыдущей жизни

Благодаря непосредственному восприятию санскар обретается знание прошлых жизней.

Посредством выполнения *саньямы* в отношении влечений, человек выводит их на уровень сознания, посредством чего обретает знание о своих и чужих предыдущих существованиях.

В афоризмах 3—16 разъяснялись два очень важных принципа: психический детерминизм (причинность) и реальность ментальных процессов. Они образуют фундамент, на котором покоится знание предыдущей инкарнации и следующего воплощения. Эти принципы являются путеводными нитями, определяющими наш подход при совершении *саньямы* для получения знания о всех предыдущих и последующих жизнях.

Продолжим анализ схемы аппарата психики *(читты)*, которую предлагает *санкхья-йога*. Давайте рассмотрим *санскары* — инстинктивные силы и влечения, лежащие в основе всякого существования, которые соответственно побуждают и принуждают человека совершать те или иные поступки.

Что представляют собой эти *санскары* — инстинктивные силы и влечения? Обычно слова «инстинкт» и «влечение» используются как синонимы, однако здесь между ними делается различие. Инстинкт — это врожденная способность *(сахаджа)* или необходимость достичь определенной совокупности стимулов каким-либо стереотипным или неизменным способом (например, с помощью рефлексов тела). Он преобладает у животных.

Однако читателю не следует беспокоиться по поводу использования этих терминов, так как различие между ними имеет лишь академическое значение. Практически инстинкт — это любое влечение, телесное влияние, или эго, *ахамкара*. Влечения и инстинкты возбуждают психическую энергию. Человеческий ум представляет собой миниатюрную Вселенную, поэтому в процессе медитации может подняться какой-угодно рефлекс, склонность, инстинкт или влечение. Те влечения, которые преобладают, будут приходить чаще. Влечения делятся на два класса — созидательные и разрушительные.

Какую бы личность мы ни нашли в человеке, она является результатом инстинктивных и влекущих сил, хотя эти силы не может увидеть или воспринять никто (разве что посредством йогических процессов). Они бессознательны по своим характеристикам и, в соответствии со своей природой, порождают изменения, действия, противодействия, подавление, вытеснение, ментальную и физическую силу и слабость, добродетели и пороки, счастье и несчастье, жизнь и смерть.

Саньяма по отношению к этим *санскарам* (влечениям) позволяет обрести непосредственное знание прошлых и будущих жизней. Непосредственное знание влечений невозможно без знания пространства, времени и действующей причины.

Интересна следующая история из жизни Джайгишавьи, который совершал *саньяму* на *санскары* и получил знание многих предыдущих инкарнаций. Он описывал свой опыт таким образом: «Я жил на протяжении десяти больших мировых периодов. Моя *читта* не была одолена. Я испытал ужасы ада и животной жизни. Я рождался вновь и вновь среди людей и богов. По сравнению с ощущаемым ныне счастьем *нирваны* я рассматриваю все, что испытал, только как страдание». Йог по имени Аватья[78] спросил Джайгишавью: «Высшую человеческую и божественную жизнь ты тоже рассматриваешь как болезненные?» Джайгишавья ответил: «Радость человеческой жизни и жизни среди богов бесценна только по сравнению с другими более низкими существованиями, но по сравнению с Блаженством Абсолютной Свободы *(нирваны)* она — всего лишь страдание».

Санскары (влечения) бывают двух родов:

1) вызывающие воспоминание прежних опытов;

2) ведущие к личностным изменениям.

Посредством *саньямы* на влечения йог узнает не только прошлые жизни, но и будущие. Когда страдание и тревога устранены, приходит радость — спокойная, невозмутимая и всеохватывающая.

Глядя на уравновешенного студента, получающего степень магистра, можно узнать три его жизни: 1) нынешнюю, в которой он получает степень с отличием; отсюда делаем вывод, что 2) в прошлом студент серьезно занимался, и что 3) в будущем этот студент займет высокое положение.

78 *Аватья* — древний мудрец из рода Авата, достигший освобождения. — *Прим. ред.*

Если человек проводит лучшую пору своей жизни в беспробудном пьянстве, то это указывает на его обстоятельства в прошлом, настоящем и будущем. Соответственным будет и результат.

Однако знание, полученное посредством *саньямы* на влечения, совершенно отличается от умозаключений. Оно является непосредственным восприятием Реальности, тогда как истина, полученная посредством других методов, зависит от логических выводов.

* * *

Чтение мыслей.

19. пратйайасйа пара-читта-джн̃а̄нам

пратйайасйа[79] — (посредством *саньямы* на деятельность) психического механизма
джн̃а̄нам — (возникает) знание
читта — субстанции разума
пара — других

Посредством саньямы на деятельность психического механизма приходит знание чужих мыслей.

Деятельность психического механизма подчиняется законам ума, регулирующим его функционирование. Эти ментальные законы не являются материальными. Будучи нематериальными, они все же заставляют определенным образом двигаться тело, которое материально. Каждое внутреннее ощущение направляет тело в ту или иную сторону, и тело приходит в состояние, соответствующее психической энергии, которая проявляется посредством механизма психики.

На протяжении всей жизни тело зависит от деятельности психического механизма, спит ли человек глубоко, видит ли сны, бодрствует или медитирует. Движение тела, соответствующее движению психической энергии, называется *мудрой*.

Знание чужих мыслей бывает двух родов:

1. Косвенное. Посредством индукции и дедукции определяются ментальные законы и вид деятельности ментального механизма.

79 *Пратияте артхо анена ити пратьяям.* — Тот принцип, посредством которого познаются объекты, называется «пратьяя».

2. Непосредственное. В *саньяме* приходит непосредственное интуитивное знание содержания чужих умов, включающее прошлое, настоящее и будущее.

В пространстве тело может двигаться в любом направлении. Ум пребывает за пределами времени и пространства; он может двигаться в любую сторону не только в пространстве, но и во времени. Телу дозволено двигаться во времени только вперед, но не назад. Например, если старый человек захочет мысленно перенестись в свое детство, он может сделать это посредством надлежащей техники («возрастной регрессии»), но реально трансформировать свое тело в тело ребенка он не сможет.

Согласно *санкхья-йоге*, субстанция разума (ум, эго и сверхсознание) вечна, а смерть и рождение суть закат и восход субстанции разума. Если человек сможет познать законы ума, деятельность ума, непрерывность ума и его природу, которая вне времени и пространства, он будет знать умы других людей точно так же, как знает свой собственный ум. «Познай самого себя и узнаешь всё». Человек не может читать умы других людей потому, что он не умеет читать свой собственный ум. В клинике психолог может узнать об уме пациента больше, чем сам пациент. Совершенный йог способен без труда читать ум любого человека. Его чтение — это непосредственное восприятие, в отличие от использования обычными людьми определенных индуктивных и дедуктивных выводов, которые могут быть правильными или ошибочными (в зависимости от методов, принятых для зондирования ума).

Давайте теперь спросим себя: «Какова картина ума, которую мы получили в результате практики психологического анализа, самоанализа и *самадхи?*» Познание *пратьяи*, процесса деятельности психического механизма, зависит от поставленного выше вопроса. Если ум не познан, как же тогда можно познать процесс его деятельности, *пратьяю?*

В первую очередь мы начинаем с фундаментальных и твердо установленных принципов ментального функционирования, которые имеют существенное значение для познания характерных черт ума. Один из них — закон психической причинности. Другой — утверждение, что психическая деятельность является не только сознательной, но также (и главным образом) подсознательной и сверхсознательной. Эти принципы являются вехами на пути дальнейшего исследования психических способностей и сил. Далее мы видим, что влечения — это динамические

силы. Мы узнаём, что психическая энергия принуждает организм к деятельности до тех пор, пока не будет достигнуто удовлетворение. Это объясняет, почему развитие умов и тел некоторых людей приостановилось.

Для медитации характерно то, что она ежедневно предоставляет уму все новую и новую ментальную пищу. Как тело для своего роста и развития требует свежей, все новой и новой пищи, так и для развития ума нужны новые и свежие мысли. Когда человек перестает получать новую пищу для ума, начинается регрессия, личность перестает прогрессировать. Медитация дает подвижную, динамическую картину ума, а не статическую и безжизненную его схему. Она поддерживает непрерывный рост и деятельность ума. Человек должен познать три части *читты* (ум, эго и сверхсознание), все ее аспекты.

На высоких стадиях медитации психические силы выявляют истинные процессы подсознательного и сверхсознательного ума, их связь со всеми аспектами *читты*.

Каждый человек в какой-то мере может читать умы других людей. Мы можем увидеть, что матери, учителя и психологи способны в некоторой степени представлять себе состояние умов своих детей, учеников и пациентов. Проницательность лежит в природе ума, но специальная тренировка *(самадхи)* позволяет узнавать содержимое чужих умов подробно и точно. Каждый индивидуальный ум связан с Космическим Разумом, который вездесущ, всезнающ и всемогущ. Когда индивидуальный ум достигает этой высшей стадии, он может читать умы не только живых людей, но и тех, кто жил в прошлом, и тех, кто появится в будущем, так как Космический Разум (с которым индивидуальный ум связан во время *самадхи*) не только вездесущ, но также вечен и всеведущ.

Законы ума и процесс психической деятельности нельзя описать словами; человеку нужно войти в более глубокое состояние субстанции разума. В таком состоянии с умом медитирующего как бы связаны все умы. Это не означает, что медитирующий привязан к умам других людей: он воспринимает их так, как человек, находящийся на высокой башне, воспринимает людей, стоящих у ее подножья. Пребывание в подобном состоянии требует отрешенности; иначе медитирующий может упасть с этой высоты.

Неведение, подобно знанию, тоже защищает. Различие между ними — это различие тьмы и света. Человек, случайно оказавшийся в дурной компании, до какой-то степени защищен от влияния мирских наслаждений, т. к. не знает, что окружающие жаждут этих наслаждений. Когда человек достигает высокого уровня *самадхи*, он находится на высокой башне мудрости, и притяжение умов других людей не может достичь его.

Энергия, будь она ментальной или физической, материальна по своей природе. Она нуждается в контроле со стороны «Я». Бог знает, что все разумы страдают, и если бы Он не был всемогущим и не находился на высшем уровне существования, то Его страдание было бы гораздо больше, чем страдание индивидуальных душ, которым неизвестны боль и страдание других людей. Поэтому индивидуальной душе лучше остаться ограниченной рамками своего маленького страдания, чем подняться до уровня Бога и принять на себя страдание и бремя всего мира. Не столь важно читать умы других людей, сколько защитить себя от недостатков, боли и страдания чужих умов.

Чтобы познать чужой ум, необходимо узнать его мысли и желания. Если человек, читающий умы, не умеет управлять собой, содержимое и привязанности чужого ума могут привлечь его. Проблемы доставляет не незнание, а как раз знание чужих умов. Поэтому, прежде чем познавать умы других людей, нужно обрести самоконтроль, самонаблюдение и самодисциплину.

* * *

Человек, читающий в чужих умах, подвергается влиянию ума, который он читает. Поэтому он страдает, хотя и не может читать все умы или прочесть какой-нибудь ум в полном объеме. Однако благодаря йоге приходит способность читать любой ум глубже и полнее. Почему же йог не страдает от аффектов того ума, который он читает?

20. на ча тат са̄ламбанам̇ тасйа̄вишайӣ-бхӯтатва̄т

ча — *но*
тат — это (знание)
не — не
са̄ламбанам — с поддержанием содержимого (чужих умов)
тасйа — этого *(саньямы)*
авишайи-бхӯтатва̄т — из-за неотождествления в жизни

Однако это интуитивное знание не вовлекается в содержимое чужих умов, так как цель и принцип саньямы — только чтение умов, а не отождествление с их содержимым.

Как цель судьи — быть беспристрастным свидетелем всех сторон и не отождествляться с ними, а цель терапевта и психолога — детально изучить ум пациента, не отождествляя себя с ним, так и цель *саньямы* — читать умы других людей и помогать им, но не отождествляться с содержимым их умов. Если судья отождествляется с какой-то стороной, а терапевт или психолог — с пациентом, то они уже больше не могут профессионально выполнять свою работу.

Йог познает умы других людей, не отождествляясь с ними; поэтому на него не влияют страдания ума, который он читает. Не отождествляя себя с содержимым чужого ума, он может доподлинно узнать жизнь другого человека — даже такого, с которым лично не знаком.

Страдать людей заставляет отождествление с телом и чувствами. *Саньяма* — это отождествление только с *Пурушей, Брахманом,* а не с множественностью Вселенной.

Вот и ответ на вопрос, почему великие люди не страдают, даже находясь в больших бедствиях. Это объясняется тем, что они не отождествляются ни с каким несчастием или страданием. Причиной страдания является не материальный мир, а ложное отождествление духа с материей и материальнм миром, которое и становится причиной мнения: «Я есмь тело; я — отец, сын, муж, жена». Вследствие этого и возникает страдание.

В афоризме 19 утверждается, что можно понять состояние ума любого существа. В нем также говорится о недопустимости отождествления *(аламбаны)* с содержимым ума других людей.

Назначение *саньямы* — вести ум от низшего существования к высшему, от тьмы к свету, от неистины к истине, от смертного к бессмертному. При чтении умов других людей не следует изменять этот порядок на обратный.

* * *

Тело состоит из элементов и атомов. Оно становится объектом восприятия для глаза, так как обладает цветом и формой. Именно благодаря цвету при наличии света тело и его форма становятся объектами восприятия. Когда йог совершает *саньяму* по отношению к форме тела,

он блокирует восприятие цвета, благодаря которому тело воспринимается. Так йог становится невидимым. Свет, являющийся посредником зрительного восприятия, не отражается от тела йога к глазам других людей; вследствие этого йог становится невидимкой. Т. о. тело йога перестает быть объектом познания других людей. Такое явление называется *антар-дханой* (исчезновением), и йог приводит данный механизм в действие, когда не хочет, чтобы его видели. В этом афоризме описывается сверхъестественная способность исчезновения.

21. кāйа-рӯпа-самйамāт тад-грāхйа-щакти-стамбхе чакшух-пракāщāсампрайоге 'нтар-дхāнам

самйамāт — из-за *саньямы*
рӯпа — (на) форме, цвете
кāйа — тела
щакти — способность, энергия
грāхйа — восприятия
тат — этого (формы и цвета)
стамбхе — в прекращении
āсампрайоге — в контакте
пракāща — света
чакшух — (с) глазами (наблюдателя)
антар-дхāнам — (это называется) способностью исчезновения

Совершая саньяму на форму тела, йог устраняет возможность восприятия, прекращая контакт между глазами наблюдателя и светом, отраженным от тела; в результате этого тело становится невидимым.

Посредством *саньямы* на форму и цвет тела, на свойство тела быть видимым, воспринимаемость временно прекращается. Когда свет, являющийся посредником зрительного восприятия, не отражается от тела йога к глазам других людей, йог становится невидимым. Такой йог, находившийся в гуще людей, вдруг исчезает. Цвет и форма как бы отделяются от тела.

Вокруг нас множество вещей, которых мы не видим, так как до наших глаз не доходит свет, отраженный от этих объектов. Поэтому они для нас невидимы. Глаза ограничены в принятии отраженного света. Когда этот отраженный свет ниже или выше порога восприятия или когда свет отсутствует, глаза не в состоянии увидеть объекты. Посредством *саньямы* на свет, отраженный от тела, йог обретает способность исчезновения.

Психическое исчезновение знакомо каждому человеку. Появление и исчезновение внимания влечет за собой реальное появление и исчезновение человека. Ученик, сидящий за партой, мысленно может находиться в совершенно другом месте, хотя физически он остается в классе. Такое появление и исчезновение ума вызывает соответствующие различия в личности. Человек может ментально переместиться за миллионы миль отсюда, хотя физически он находится рядом со своими друзьями. Умный человек и идиот могут сидеть рядом физически, но ментально между ними неизмеримое расстояние.

Эта психическая способность появления и исчезновения проявляется в результате медитации. Ее психологическое применение состоит в том, что человек может принимать своих друзей, ходить на работу и заниматься бизнесом, и все же будет оставаться на вершине Гималаев в состоянии высшего *самадхи*. Благодаря этой способности его психика не соединяется ни с каким страданием. Поэтому он становится свободен от всех последствий несчастья и страдания.

* * *

Как йог приобретает способность быть невидимым, так он получает и способность становиться недоступным восприятию других чувств.

22. этена ш́абда̄дйантар-дха̄нам уктам[80]

этена — этим
ш́абда ади антар-дха̄нам — способность исчезновения звука, вкуса, тактильного ощущения, запаха
уктам — объясняется

Этим принципом объясняется также способность вызывать исчезновение звука, касания, запаха, вкуса, слышания и т. д.

Какой принцип ответствен за страдания человека? Тело или разум? — Ни то, ни другое в отдельности. Ясно, что это не материальное тело, так как материя лишена ощущения боли, как, например, камень. Это и не разум, так как он превосходит элементы боли и страдания, как это имеет место в *самадхи*, при анестезии или в глубоком сне. Материальное счастье или страдание вызывается объединением разума с телом. Это объединение осуществляется посредством сенсорных и моторных орга-

80 Этот афоризм во многих изданиях отсутствует. — *Прим. ред.*

нов. Если устранить внимание, связывающее ум с каким-либо из органов чувств или действий, то регистрация соответствующего ощущения или движения будет отсутствовать. Поэтому боль и страдание исчезнут. Например, если у человека постоянно болит какая-то часть его тела, то эта боль исчезнет, если он сможет отвлечь свое внимание от этого участка тела и от этого ощущения. Все знают, что в присутствии любимых друзей и родственников страдание исчезает или сводится к минимуму.

В шумных городах начинающие не могут медитировать, но если они практикуют *саньяму* на внимание ко всем звукам, то звуки трансформируются в энергию ума и их отдельное существование, являющееся причиной помех, прекратится. Таким же образом можно устранить любое болезненное ощущение и превратить его в ощущение нормального состояния. Посредством практики *саньямы* можно создать чудесные видения, запахи, вкусовые и осязательные ощущения, а также устранить все нежелательные.

* * *

Карма может приносить плоды быстро или медленно. Посредством *саньямы* на *карму* приходит интуитивное знание смерти и предзнаменований необычных событий.

23. сопакрамам̇ нирупакрамам̇ ча карма тат-сам̇йамād апарāнта-джн̃āнам аришт̣ебхйо вā

сопакрамам̇ — приносящая плоды быстро
ча — и
нирупакрамам̇ — приносящая плоды медленно
карма — судьба
тат-сам̇йамāт — из-за этой *саньямы* (на *карму)*
джн̃āнам — (приходит) знание
апарāнта — смерти
вā — а также
аришт̣ебхйах̣ — предзнаменований необычных событий

Посредством саньямы на карму, которая приносит плоды быстро или медленно, человек обретает интуитивное знание смерти и необычных событий.

Карма, являющаяся причиной тех или иных условий жизни, времени жизни и опыта, бывает двух видов:

1) *карма,* которая приносит плоды быстро;

2) *карма,* которая приносит плоды медленно.

Например, путешествуя на реактивном самолете, мы прибываем в пункт назначения скорее, чем поездом или автомобилем. Аналогичным образом, некоторые *кармы* движутся и приносят плоды быстро, а другие — медленно.

Посредством *саньямы* на *карму* человек приобретает интуитивное знание смерти и необычных событий. Необычные события или предзнаменования бывают трех видов:

1. *Адхьятмика* — относящийся к телу и уму личный субъективный опыт. Человек замечает ментальные, физические и личностные изменения. В современной психологии и психиатрии такие изменения личности являются важными путеводными нитями для определения прошлого, настоящего и будущего статуса личности.
2. *Адхибхаутика* — изменения в элементах (стихиях). Человек видит изменения во Вселенной. Эти изменения объективны по своему характеру.
3. *Адхидайвика* — эти события по своему характеру божественны. Человек видит небесные миры, святых, ангелов, йогов, богов и т. д.

На реактивном самолете можно за короткое время прибыть в самое отдаленное место; посредством *саньямы* все дремлющие и медленно движущиеся *кармы* можно преодолеть за короткое время.

Опыт смерти и необычных событий можно приобрести благодаря практике медитации.

Жизнь и смерть суть два аспекта творческих сил. Одно не может существовать без другого. Следовательно, процесс жизни нельзя понять без познания процесса смерти, и наоборот. Эти процессы жизни и смерти включают в себя все события — обычные и необычные.

Жизнь, смерть и сопутствующие им обычные и необычные события происходят постоянно, но непросветленный человек не способен разобраться в них. Ежесекундно ткани, клетки, тело и чувства проходят через процессы жизни и смерти, но непросветленная личность не понимает их.

Когда человек концентрируется на свете *Пуруши, Брахмана,* он постигает *дхарму* природы и познает процессы жизни-смерти и сопутствующие им события. Физическая смерть не имеет для него значения, но он озабочен ментальной смертью. Для обычного человека материальные наслаждения — это жизнь, просветленный же понимает, что они являются игрой смерти. Смерть, как искусный рыболов, играет с живыми существами, но только просветленные заботятся о том, чтобы не схватить приманку, не попасться в ловушки материи.

Если йог постиг процессы жизни и смерти, он может очень быстро преодолеть все *кармы* с помощью *саньямы.* Многие инкарнации могут быть пройдены посредством переживаний в сновидениях. Вследствие этого йог освобождается от необходимости получать такой опыт в следующем воплощении.

До тех пор, пока не постигнута Абсолютная Жизнь, свет *Пуруши, Брахмана,* нельзя ощутить *кармы* (движущиеся медленно или быстро). Реальная практика *самадхи* начинается с того момента, когда йог уже не может делать, желать или обдумывать то, что приносит ощущение физической, ментальной или духовной смерти. Событие, являющееся вполне обычным для непросветленного человека, для просветленного может быть хуже смерти.

Обрести истинное знание — значит понимать правильное как правильное и ошибочное как ошибочное. Когда такое знание приобретается, оно проявляет Вечное Бытие, Знание и Блаженство.

* * *

В результате *саньямы* на дружелюбие, сострадание и т. п. обретается физическая, ментальная и духовная сила.

24. маитрйādишу балāни

маитрйа адишу — (посредством *саньямы)* на дружелюбие, сострадание и т. п.
балāни — (появляется) ментальная, моральная и духовная сила

Благодаря саньяме на дружелюбие, сострадание и другие чувства, приходит сила этих качеств.

Дружелюбие, сострадание и почтительность — это три великих чувства. Ощущая дружелюбие к живым существам, которые счастливы, человек раскрывает ментальную и моральную способность дружествен-

пости и дружелюбия. Сострадая тем, кто несчастен и мучается, он открывает способность сострадания. Радуясь за тех, кто добродетелен, он открывает способность радости. Не испытывая ни ненависти, ни любви к грешникам, он обретает способность судить и быть беспристрастным.

В результате культивирования этих ощущений и чувств, появляются силы неисчерпаемой сознательной энергии *самадхи*, Космического Сознания.

Причины физического, морального, ментального и духовного разложения суть следующие:

1) дружба с дурной компанией;
2) потакание собственным дурным привычкам и склонностям;
3) наслаждение инстинктивными силами;
4) страдание от вида чужого прогресса и процветания;
5) радость при виде чужого несчастья или падения.

На такие действия расходуется огромное количество психической энергии. Вследствие этого физические, моральные, ментальные и духовные силы становятся все слабее и слабее. От зависти появляются физические и психические заболевания. Наступает индивидуальная, семейная, социальная, национальная, международная и космическая дезорганизация. С величайшим вниманием следует концентрироваться на добродетелях (см. афоризмы 1: 33 и 3: 24), чтобы обретать физическую, моральную, ментальную и духовную силу, а также организовать личную, семейную, социальную, национальную, международную и космическую жизнь.

* * *

Знание — сила всех сил.

25. балешу хасти-балāдīни

балешу — (посредством *саньямы)* на силы
хасти-бала адīни — человек приобретает силу слона и пр.

Саньямой на силу слона или на другую силу обретается эта сила.

Посредством *саньямы* на различные силы, человек приобретает такую силу, как у сильнейших существ — например, у слона. Неограниченная энергия находится в распоряжении каждого, кто обладает могуществом мудрости, то есть знает, как ее получить.

Слон — символ созидательной силы, а лев — символ разрушительной силы.

Что является творцом всех сил и энергий? Этим творцом является ум. Раскрыв способности ума, человек получит все энергии и силы.

* * *

Описание криптестезии, которая включает в себя яснослышание, ясновидение, любое сверхнормальное восприятие на расстоянии, телестезию, телепатию, телекинез и т. д.

26. правр̣ттйа̄лока-нйа̄са̄т сӯкшма-вйавахита-випракр̣шт̣а-джн̃а̄нам

нйа̄са̄т — из-за направления *(саньямы)*
алока — (на) сияющий
правр̣тти — лучезарный свет
джн̃а̄нам — (приходит) интуитивное знание
сӯкшма — тонких
вйавахита — скрытых, завуалированных
випракр̣шт̣а — (и) удаленных (вещей)

Посредством саньямы на сияющий и лучистый, лучезарный свет приходит интуитивное знание тонкого, скрытого и удаленного.

Внутренний лучезарный свет уже был объяснен (см. 1: 36). Это свет субстанции «саттва», принципа сознания; он ясный, сияющий, лучистый и всепронизывающий. Когда йог воспринимает этот свет, он видит очень тонкие и микроскопические вещи, вплоть до элементов и атомов; он видит вещи, которые скрыты, а также очень удаленные предметы и события. Посредством *саньямы* на этот свет раскрывается внутреннее сознание. Оно пребывает за пределами времени и пространства и включает в себя всё. Вследствие этого йог обретает криптестезию.

* * *

Результат *саньямы* на Солнце.

27. бхувана-джн̃а̄нам̇ сӯрйе сам̇йама̄т

бхувана-джн̃а̄нам — знание миров и планет, эволюции, поддержания (существования) и инволюции Вселенной
сӯрйе сам̇йама̄т — от *саньямы* на Солнце

Посредством саньямы на Солнце человек приобретает знание Вселенной.

Солнце является душой проявленной Вселенной. Эволюция, существование и инволюция мироздания зависят от Солнца. Проявленная Вселенная есть не что иное, как разнообразные формы солнечной энергии. Солнце является непосредственным проявлением Всевышнего, в то время как другие проявленные вещи Вселенной порождены солнцем.

* * *

Саньяма на Луну.

28. чандре та̄ра̄-вйӯха-джн̃а̄нам

чандре — (посредством *саньямы)* на Луну
та̄ра̄-вйӯха-джн̃а̄нам — (приходит) знание звездных систем

Посредством саньямы на Луну обретается знание расположения звезд.

Луна непосредственно связана с умом. Есть два пути йогов[81]:

1. Путь Солнца. Так как солнечный свет является непосредственным проявлением Всевышнего, то на этом пути осуществляется непосредственная связь индивидуального сознания со Всевышним. Такое состояние приобретается в *самправджната-самадхи*, в Космическом Сознании.

2. Путь Луны. Так как лунный свет является косвенным проявлением Всевышнего, то на этом пути связь индивидуального сознания со

81 Ср.: «Познавшие *Брахман* идут к *Брахману*, покинув тело во время влияния огня, света, дня, светлой половины месяца, шести месяцев движения Солнца на север. Йог, ушедший из мира в тумане, ночью, в течение двух недель убывающей Луны, шести месяцев движения Солнца на юг, достигает Луны и вновь возвращается» (*Бхагавад-гита* 8: 24—25). — *Прим. ред.*

Всевышним косвенна. Лунный свет есть не что иное, как отражение солнечного света.

Ум начинающего подобен отражению Луны. Медитация новичка спокойна и успешна в полнолуние. Но по мере продвижения ум непосредственно соединяется с Солнцем и без всяких помех входит в состояние более высокой медитации. Патанджали использовал эти термины во внутреннем и внешнем смысле, в физическом и метафизическом отношении. В физическом смысле, изучение звездных систем возможно только ночью, так как днем звезды не видны.

* * *

Саньяма на Полярную звезду.

29. дхруве тад-гати-джн̃а̄нам

дхруве —(посредством *саньямы*) на Полярную звезду
тад-гати-джн̃а̄нам — (приходит) знание движения (звезд)

Посредством саньямы на Полярную звезду человек обретает знание движения звезд.

* * *

Саньяма на солнечное сплетение.

30. на̄бхи-чакре ка̄йа-вйӯха-джн̃а̄нам

на̄бхи-чакре — (посредством *саньямы)* на пупочную *чакру*
джн̃а̄нам — (приходит) знание
вйӯха — системы
ка̄йа — тела

Благодаря саньяме на пупочную чакру приходит знание строения тела.

Тело состоит из микроскопических клеток, которые служат единицами структуры и функций тела. Клетки группируются вместе и образуют ткани. Эти ткани делятся на четыре типа:

1. Поверхностные (эпителиальные) ткани. Это внутренние и внешние покровы органов тела: кожа, слизистые оболочки и т. п.

2. Связующие и поддерживающие ткани, образующие матрицу тела: ткани, составляющие жидкую основу — кровь и лимфу; ткани, составляющие полужидкую основу — свободные волокнистые связующие

ткани, ткани связок и т. п.; ткани, составляющие твердую основу тела — кости и хрящи.

3. Ткани, способные к сокращению (мышцы).

4. Проводящие, или нервные ткани.

Эти разнообразные ткани вместе составляют одну большую структурную единицу и образуют какой-нибудь орган, имеющий конкретное назначение: желудок, глаз, ухо и т. п. Органы составляют систему, а системы образуют организм, тело. Все многоклеточные организмы осуществляют свою разнообразную деятельность по принципу разделения труда, согласно которому различные системы специализируются на определенных функциях. В организме имеются следующие системы:

1) система кровообращения;
2) система дыхания;
3) система пищеварения;
4) система выделения;
5) эндокринная система;
6) мышечная система;
7) скелетная система;
8) система воспроизведения;
9) нервная система.

Нервная система — это обширная и сложная организация структур, посредством которой внутренние реакции индивида коррелируются и интегрируются, и посредством которой осуществляется контроль за приспособлением человека к окружению. Для удобства, в целях описания, она классифицируется на два главных раздела:

1. Центральная нервная система, включающая: а) переднюю часть мозга, б) среднюю часть мозга, в) заднюю часть мозга, г) продолговатый мозг, д) спинной мозг.

2. Периферическая нервная система, включающая: а) нервные волокна, б) нервные узлы, в) оконечные органы.

Имеется также автономная нервная система, включающая симпатический и парасимпатический отделы. Они связывают центральную нервную систему со всеми другими частями тела.

Нервная система любого типа, от примитивной до самой сложной, состоит по сути из трех категорий элементов:

1) сенсорные нервные клетки, имеющие дело со всевозможными ощущениями (зрительными, слуховыми, тактильными, вкусовыми, обонятельными);

2) моторные нервные клетки, имеющие дело со всевозможными движениями;

3) связующие нервные клетки, играющие роль координатора и регулятора двух предыдущих категорий клеток.

Оконечный орган (а точнее, рецепторные органы сенсорных клеток) воспринимает ощущение. Проводящая система передает сенсорные импульсы воспринимающим органам центральной нервной системы, посредством которых психическая энергия ощущений и восприятий анализируется и синтезируется.

В нервной системе совместно и гармонично действуют следующие силы:

1) физическая, или механическая сила тела;

2) химическая сила;

3) биологическая сила;

4) биохимическая сила;

5) психологическая сила.

Первые четыре силы называются физиогенными силами, а последнюю (пятую) силу называют психогенной.

Каждый акт сознания оказывает специфическое действие на центральную нервную систему. В сфере относительности без этой кооперации невозможно никакое действие или ощущение. Таким образом, посредством *саньямы* на центральную нервную систему человек приходит к познанию единства физиогенных и психогенных сил в индивидууме, а позже — к познанию единства индивидуальных и космических сил.

Каждое ощущение, восприятие и действие имеет свое особое отношение к нервной системе. Те участки центральной нервной системы, которые контролируют определенные действия, ощущения и управляют какой-либо функцией, называются центрами. Каждой части тела в центральной нервной системе соответствует определенный центр, который управляет ею. Для общего сведения перечислим некоторые из них:

1) сердечно-сосудистый центр;

2) рвотный центр;

3) центр голода;
4) жажды;
5) эрекции;
6) рефлекторный;
7) терморегуляции;
8) потовыделения;
9) мочевыделения;
10) зрительный центр;
11) слуховой;
12) вкусовой;
13) осязательный;
14) обонятельный.

С каждым движением и ощущением связан определенный центр центральной нервной системы.

* * *

Результат *саньямы* на центры голода и жажды.

31. каṇṭха-кӯпе кшут-пипāсā-нивр̣ттих̣

каṇṭха-кӯпе — (посредством *саньямы)* на центры голода и жажды
кшут-пипāсā-нивр̣тти — (достигается) победа над голодом и жаждой

Посредством саньямы на центры голода и жажды человек перестает зависеть от них.

Голод ощущается в животе, а жажда — в горле. Таковы проявления потребностей всех тканей тела в жидкости и питании.

Цель процессов еды и питья состоит в извлечении солнечной энергии из продуктов и воды. Если человек сможет усваивать солнечную энергию непосредственно, ему не нужна будет пища. Многие йоги годами живут без еды и питья. Однако эту разновидность *саньямы* нельзя выполнить, просто читая книги. Ей необходимо учиться непосредственно у опытных учителей.

Каждый может проверить, что при концентрации внимания на горле начинает выделяться слюна и жажда исчезает.

* * *

Саньяма на центр равновесия, направления и тяжести.

32. кӯрма-на̄д̣ӣа̄м̇ стхаирйам

кӯрма-на̄д̣ӣа̄м — (посредством *саньямы* на) центр равновесия и тяжести

стхаирйам — (достигается) устойчивость индивидуального сознания

Посредством саньямы на центр равновесия и тяжести обретается устойчивость индивидуального сознания.

В этой сутре речь идет о нервном канале *курма-нади*, который управляет легкими и трахеей.

Человеческое тело является продуктом времени, пространства, причины, следствия и силы земного притяжения, которая постоянно действует на тело и воспринимается центром равновесия. Последний удерживает тело в вертикальном положении. Человек не задумывается над тем, как держаться на ногах и сохранять равновесие. В каком бы положении ни оказалось тело, мы тотчас же получаем информацию обо всех изменениях. В этот процесс вовлечено множество явлений, неизвестных нам, и всё здесь происходит автоматически. Когда вестибулярный аппарат не в порядке, человек чувствует дурноту, головокружение и т. п.

Индивидуальное сознание регистрирует упомянутые изменения и ощущения благодаря гравитации, но само находится за ее пределами. Оно не занимает пространства и пребывает вне времени. Когда медитирующий достигает единения со Всевышним, его тело приходит в состояние совершенной и естественной релаксации; его центр равновесия помогает «я» освободиться от забот тела и обрести устойчивость и твердость в единстве со Всевышним.

Без правильного функционирования этого центра человек не сможет достичь устойчивости в единстве со Всевышним, так как физический дисбаланс выводит из равновесия его сознание.

Большинство начинающих медитировать чувствуют, что их тело совершает круговые и вращательные движения, плавает в воздухе, парит в небе, летает в сновидениях. Также они чувствуют, как через разные части тела проходит электрический ток.

Когда всё тело перестраивается и организуется по-новому, центр равновесия обретает высшую устойчивость, а сознание человека утверждается в единении со Всевышним.

Все неправильные мысли и поступки следует пресекать, так как они вызывают дисбаланс этого центра. Психические и физические заболевания приводят к дезорганизации работы центра равновесия.

При ментальных заболеваниях, связанных с нарушением деятельности этого центра, возникают разные ощущения. Например, человек может чувствовать боль в тех или иных частях тела, хотя они здоровы и невредимы. Может наступить паралич конечностей, несмотря на то, что с ними все в порядке. Могут появиться симптомы язвы желудка, хотя желудок работает нормально. Человек слепнет, хотя с глазами ничего не произошло, или глохнет, хотя функции уха в норме. Могут иметь место и другие необычные ощущения: например, слепой человек видит цвета, глухой слышит голоса, инвалид ощущает наличие ампутированной конечности, и т. п. Когда отдельные центры выходят из равновесия, то эго (которое, будучи представителем всезнания, вездесущести и всемогущества, объединяет все ощущения и восприятия) также приходит в беспорядок. Такие разнообразные болезненные феномены можно классифицировать как истерию или психосоматическое расстройство.

В состоянии *самадхи* все центры хорошо функционируют, поэтому сознание освобождается от органической деятельности и прочно утверждается в своем всезнании, всемогуществе и вездесущести.

Когда человеческое сознание достигает этого уровня, оно начинает воспринимать мощный магнетический океан, текущий повсюду, сияющий и излучающий энергию. Этот океан необычайно притягателен; медитирующий обретает огромную уверенность в себе, удовлетворенность, самопостижение и единение с «Я» и не хочет терять это состояние. Подобное состояние нельзя понять, не имея соответствующего опыта. Этот опыт называется встречей *радхи* — магнетической силы индивидуального разума — с *кришной*, магнетической силой Космического Разума.

* * *

Саньяма на сияние в центре головы.

33. мӯрдха-дйотиши сиддха-даршанам

дйотиши — (посредством *саньямы)* на сияние
мӯрдха — (в) центре головы
сиддха — (к) избавившимся людям (приходит)
даршанам — видение, непосредственное восприятие

Посредством саньямы на лучезарный свет Всевышнего в центре головы освобожденные совершенные души обретают прямое восприятие.

Осуществление *саньямы* на этот свет позволяет видеть *сиддхов* — просветленных, освобожденных существ.

* * *

В предыдущих афоризмах описана концентрация психической энергии на различных центрах и участках тела, а также внешней Вселенной. Лучезарный свет *Пуруши* в этом процессе используется для постижения деятельности и расположения таких центров. Теперь описывается прямо противоположный процесс: концентрация психической энергии (включая все физиогенные силы) на нелокализованном сиянии Всевышнего. В предыдущем процессе субъективные психические силы использовались для раскрытия объективных физиогенных сил. Теперь же предлагается использовать все объективные (физиогенные) силы для раскрытия субъективных (психогенных) сил. Результат будет тот же самый, ибо нет четких границ между телом и умом. Разница между ними заключается в степени и интенсивности, а не в сущности. Соответственно времени, месту, личности и ситуации нужно применять различные методы концентрации.

34. пратибхад ва сарвам

пратибхат — от *(саньямы* на) лучезарный свет *Пуруши, Брахмана*
ва — конечно (приходит)
сарвам — всё (знание)

Посредством саньямы на лучезарный свет Пуруши, Брахмана, без фиксации на каком-либо местоположении, несомненно обретается всё знание, описанное в предыдущем афоризме.

Вьяса, знаменитый комментатор «Йога-сутр» Патанджали, объясняет, что словом «пратибха» обозначается интуитивное знание, которое предшествует различающему знанию, как заря предшествует восходу Солнца. От *саньямы* на этот свет приходит разумность и обретается всё знание, получаемое посредством концентрации психической энергии на различных центрах в теле и вне тела.

* * *

В физическом, физиологическом, психологическом и метафизическом отношении особое значение имеет сердце. Оно называется обиталищем сознания, разума и жизни. Сердце — условие и предпосылка биологической жизни и психологического сознания. В теле сердце играет роль солнца. Как Солнце несет свет и жизнь всем планетам, так и сердце посылает электричество, энергию и питание каждому сенсорному и моторному органу и всем клеткам. Осознание движения сердца является проявлением Космического Сознания и космического движения. Посредством *саньямы* на сердце индивидуальное сознание объединяется с Космическим Сознанием.

35. хр̣дайе читта-самвит

хр̣дайе — (посредством *саньямы*) на сердце
самвит — (приходит) знание
читта — Космического Разума

Посредством концентрации психической энергии на лучезарном свете в сердце индивидуальный разум обретает знание Космического Разума.

Хридаям означает эволюцию, поддержание и инволюцию жизненных сил (*хри*, «посылать импульс и электрические силы» + *да*, «давать начало действию и противодействию химических, биохимических и биологических сил» + *йам*, «контроль и приведение этих сил в психо-, физио- и электромагнитный канал жизни»). Сердце называют *хридаям*, потому что *аям* (душа) находится в *хриде* (в сердце)[82].

Электромагнитные силы и психофизиогенные силы начинают свой цикл из сердца. Ежесекундно в клетках сердца и всего тела возникают

82 На санскрите «сердце» — *хрид, хридая*. Именительный падеж существительного среднего рода «хридая» — *хридаям. Аям*— «этот, он». — *Прим. ред.*

мириады электрических импульсов. Наблюдая за танматрическим, супраэлектронным движением сердца, йог достигает уровня химических, биологических и биохимических движений в каждой клетке. В конечном счете он воспринимает множественность всех физиогенных сил в единстве психологического сознания и воспринимает единство психологического сознания в множественности физиологических сил.

Затем он переживает единение индивидуального сознания с Космическим Сознанием.

Йог начинает с концентрации на грубых (физических) движениях сердца, что постепенно приводит к тонким и тончайшим движениям всего тела, всех тканей и клеток. Так он доходит до движения атомов и *танматр* (ультраатомной субстанции). Танматрическое движение ведет к космическим силам, а космические силы приводят индивидуальное «я» к Космическому Сознанию.

Сердце является обителью Всевышнего. Сравните со стихом из *Бхагавад-гиты* (18: 61):

Ишварах сарва-бхутанам
Хрид-деше 'рджуна тиштхати
Брахмаян сарва-бхутанам
Янтрарудхани маяя.

«Сердце является обителью Всевышнего, который есть Недвижимое и Перводвигатель, в то время как всякое индивидуальное сознание движется, как бы прикрепленное к машине сердца».

Благодаря осуществляемой при посредстве сердца *саньяме* на движение жизни и сознание жизни человек соединяется со Всевышним и отождествляется с ним.

* * *

Саньяма на *Пурушу* и *саттву, читту.*

36. саттва-пурушайор атйантāсаṅкīрṇайоḥ пратйайāвишешо бхогаḥ парāртхāт свāртха-самйамāт пуруша-джн̃āнам

саттва — психического механизма
пурушайоḥ — (и) «Я»
атйанта — абсолютно
асаṅкīрṇайоḥ — не смешанных
бхогах — материальное наслаждение и относительный опыт

пратйайа̄вишеша — (возникшее от) знания, окрашенного качеством ложного отождествления
пара̄ртха̄т — из-за того, что первое *(саттва)* есть «не-я» и существует ради «Я»
сва̄ртха-самйама̄т — от *саньямы* на самосущий принцип
пуруша-джн̃а̄нам — (приходит) знание «Я»

Материальное наслаждение и относительный опыт обусловлены неспособностью человека отличить «Я» от «не-я». Они абсолютно отличны друг от друга. Первое есть Самосущее «Я», тогда как «не-я» (т. е. психический механизм, психические процессы) существует ради Пуруши. Посредством саньямы на Самосущее приходит знание «Я», Пуруши.

Анализ и познание «не-я» так же важны для самопознания, как анализ и познание «Я». Без такого различающего знания «Я» ошибочно принимается за «не-я» и «не-я» — за «Я».

«Я» отличается от психического механизма (*буддхи*, в котором преобладает качество *саттвы*), состоящего из органов чувств, ума, эго и недифференцированной *пракрити*. «Я» есть Чистое Сознание, Чистое Бытие, Знание и Блаженство.

Из всех порождений *пракрити* главным и самым важным является *саттва, буддхи*. Чувства представляют свои объекты уму, ум передает их эго, эго — сверхсознанию *(саттве, буддхи)*, которое в сфере относительности предъявляет их *Пуруше*. Именно *саттва* (или *буддхи*, психический механизм) проводит различие между «Я» и «не-я» и служит *Пуруше* ради его наслаждения, опыта и избавления от «не-я».

Буддхи (управляющее умом, чувствами, эго и телом) осуществляет психические процессы с помощью сознания, которое внутренне присуще *Пуруше*, подобно тому как люди работают при свете, который является свойством солнца.

Буддхи (психический процесс) примыкает к *Пуруше* и отражает его; благодаря этому *буддхи* осознаёт свою форму и распознаёт все объекты. Психические процессы, будучи продуктом *пракрити*, суть «не-я» и несознательны по своему характеру; тем не менее они выглядят как «Я», которое несет сознание.

Буддхи, психический принцип, преобладает в саттвичном качестве *пракрити*, поэтому *буддхи* прозрачен по своей природе. Внешние объекты не налагаются на *буддхи* и не находятся в нем. *Буддхи* само

принимает их форму, подобно тому, как на телеэкране электронная сила трансформируется и принимает разные формы, соответствующие внешним объектам. Свет *Пуруши* отражается в видоизмененном *буддхи*, а последнее в свою очередь отражается в *Пуруше*. Вследствие этого взаимоотражения возникают такие ощущения, как «Я вижу», «Я мыслю», «Я существую», «Я есмь», «Я счастлив», «Я несчастен» и т. д. Например, во фразе «Я думаю» думание есть процесс деятельности психического механизма, а «я» — отражение *Пуруши*. Провести различие между ними чрезвычайно трудно.

Когда кто-нибудь говорит: «Я существую, потому что существует мой дом», то это косвенное доказательство его существования. Утверждение «Я мыслю, значит, я существую» — это тоже *косвенное* доказательство существования говорящего. Ни механизм мышления, ни каменный дом не есть «Я». В сфере относительности представить *Пурушу* непосредственно трудно. Ощущение «Я знаю» возникает из-за объединения *буддхи* («не-я») с отражением *Пуруши*, «Я».

Отражение *Пуруши* в *буддхи* (психическом процессе) и отражение *буддхи* в *Пуруше* происходят одновременно с объединением отражающего *Пуруши* и конкретной модификации *буддхи*. Отношение между ними таково, что ментальные процессы и явления, происходящие в уме, интерпретируются как опыт *Пуруши*.

Хотя *Пуруша* совершенно отличен от природы психических процессов *(буддхи)*, он непосредственно связан с *буддхи* и опосредованно соприкасается с чувствами и телом. *Пуруша* является непосредственным свидетелем всех состояний психических процессов *(буддхи)*. Он есть *Дришта* — Наблюдающий посредством *буддхи* за чувствами, телом и миром. Свободный и отдельный *Пуруша* становится свидетелем, когда связан с *буддхи* — психическими процессами и психическим принципом.

Порабощенность — это отражение «не-я» в «Я»; освобождение — свобода от этого отражения. Когда *буддхи* отражает «я» в «я» и «не-я» в «не-я», страдание прекращается.

«Я» — это Вечное Бытие, Сознание и Блаженство, оно абсолютно противоположно всему материальному. Однако относительный опыт терпит полную неудачу в проведении различия между «Я» и «не-я» (которые совершенно не смешиваются друг с другом), хотя даже в

сфере относительности нельзя ничего сделать, не отделив прежде «я» от «не-я».

Самадхи пребывает вне сферы относительности. В *самадхи* нет времени, пространства, причины и следствия. Посредством *саньямы* на сияющего собственным светом самосущего *Пурушу* человек возжигает пламя познания *Пуруши*, которое полностью разрушает неведение, и постигает *Пурушу* как чистое Бытие, Сознание и Блаженство[83].

Пурушу можно познать только посредством света *Пуруши*, а не с помощью какого-либо иного света, так же как солнце можно увидеть только благодаря свету солнца, а не посредством других источников света. *Виджнятарам аре кена виджаният?* («Посредством чего должно познавать Познающего?»)[84]

Необходимость света для изучения и анализа свидетельствует, что наличие света обязательно для исследований любого плана. В процессе изучения мира мы узнаем также кое-что и о свете, но такое знание является вторичным. С другой стороны, изучение и анализ света, посредством исследования света и мира, представляет собой изучение природы света. Поэтому исследование света есть изучение и анализ человека. Мир является средством достижения такого знания. Оба необходимы для изучения каждого из них. Вопрос состоит только в том, что является средством, а что — целью. То, что является средством на одном плане, становится целью на другом.

Аналогично, изучение и анализ психических процессов и психического механизма посредством света *Пуруши*, Сознания, есть изучение и анализ Природы. Изучение и анализ *Пуруши* («Я») посредством Природы *(пракрити)* есть изучение и анализ *Пуруши* (Сознания). В первом случае *пракрити* является целью, а сознание — средством, а во втором целью является *Пуруша*, Природа же становится средством. Вторая система называется *саньямой*, т. е. анализом и синтезом физики и метафизики с точки зрения самоанализа. Первое несет с собой победу над неведением, а второе дарует вечность. В первом случае человек *приобре-*

---

83 Ср.: «Из особой милости к ним Я, пребывающий в их сердцах, разрушаю сияющим светильником знания темноту, порожденную невежеством» (*Бхагавад-гита* 10: 11). — *Прим. ред.*

84 Цитата из комментария Вьясы. Ср.: «Как может он познать того, благодаря которому он познаёт все это? Как сможет он познать познающего?» (*Брихадараньяка Упанишада* 2.4:14). — *Прим. ред.*

тает знание, высшую красоту, бытие и любовь, во втором же случае он *становится* знанием, высшим бытием, блаженством и любовью. *Пуруша* не *обладает* знанием, красотой, высшим существованием, блаженством и любовью; он *есть* Вечное Знание, Красота, Бытие, Блаженство и Любовь.

«*Туман, дым, солнце, ветер, огонь, светлячки, молния, кристалл, луна* — вот предварительные формы, которые служат путеводной нитью для проявления Брахмана в процессе йогической медитации»[85].

«*Легкость, здоровье, невозмутимость, хороший цвет лица, благозвучный голос, приятный запах* — таковы вехи прогресса в медитации»[86].

* * *

Как узнать, что знание, полученное в *самадхи* посредством *саньямы* на *Пурушу*, относится к *Пуруше* а не к *пракрити?* — При *саньяме* на *Пурушу* будут появляться сверхчувственные восприятия. Они — вехи, которые указывают на проявление *Брахмана.*

37. татах прāтибха-шрāваṇа-веданāдаршāсвāда-вāрттā джāйанте

татах — отсюда (при *саньяме* на *Пурушу)*
прāтибха — интуитивное знание
шрāваṇа — паранормальный слух
ведана — паранормальное тактильное ощущение
āдарша — паранормальное видение
āсвāда — паранормальный вкус
вāрттā — паранормальное восприятие запаха
джāйанте — возникает

Отсюда проистекает интуитивное провидение и паранормальные способности слуха, осязания, зрения, вкуса и обоняния.

В течение *саньямы* на *Пурушу* ограничения чувств устраняются, их сферы расширяются. Вследствие этого возникает сверхчувственное восприятие во всех сенсорных органах.

Есть возможность воспринимать и ощущать без помощи внешних органов чувств. Такая способность называется *пратибхой.*

Органы чувств не ограничиваются внешним аппаратом; истинные сенсорные органы очень тонки. Когда посредством практики *самьямы*

85 Шветашватара Упанишада (2:11). — *Прим. ред.*

86 Шветашватара Упанишада (2:13). — *Прим. ред.*

на *Пурушу* пробуждаются внутренние органы чувств, они приносят божественное знание, слух, осязание, зрение, вкус и обоняние. Посредством божественного слуха можно слышать божественные звуки, музыку природы. Благодаря божественному осязанию приходит знание божественных прикосновений. Божественное зрение дарует восприятие небесного цвета. Йог, раскрывший в себе способность божественного вкуса, познаёт божественные вкусовые ощущения, а божественное обоняние позволяет ощущать высшие ароматы.

Эти пять классов сверхчувственных восприятий включают в себя бесчисленные подклассы криптестезии. Они приходят по мере проявления *Пуруши, Брахмана.*

* * *

Эти сверхчувственные восприятия суть знаки и вехи, указывающие на продвижение *саньямы* в ходе самоанализа. Поэтому к ним нужно относиться как к средствам, а не как к целям. Если они используются как средства, то медитирующий с их помощью измеряет свой прогресс в медитации и преодолевает сомнение и другие препятствия, которые в противном случае становятся камнями преткновения на пути самопостижения.

38. те самādхāвупасаргā вйуттхāне сиддхайах̣

те — они (паранормальные восприятия чувств)
упасарга — (являются) препятствиями
самādхау — в проявлении Космического Сознания
сиддхайах̣ — (если они используются правильно, тогда они —) совершенства, сверхъестественные силы
вйуттхāне — в одолении разрушительных инстинктивных сил

Эти силы возвышают, если сознание пробудилось к высшим целям, но являются препятствиями для самадхи.

Сверхъестественные силы являются препятствиями на пути к *самадхи.* Они служат помехами, так как становятся причиной отвлечения ума, возбуждая дремлющие влечения. Но если их использовать надлежащим образом, они преодолеют все препятствия и станут полезными вспомогательными средствами для достижения *самадхи.*

Паранормальные силы *(сиддхи)* подобны инструментам, которые не хороши и не плохи; они становятся хорошими или плохими в зависимости от их употребления. Бывает, что малообеспеченный человек жи-

вет добропорядочно только потому, что у него нет денег для удовлетворения своих дурных желаний. Тот же человек, получив деньги, может потворствовать своей дурной природе. Но некоторые состоятельные люди честны; значит, не деньги делают их честными или бесчестными — все зависит от желания использовать деньги с правильной или неправильной целью.

Аналогично, эти *сиддхи* (совершенства) вредят человеку, не владеющему самодисциплиной, и приближают просветление самодисциплинированного. Поэтому нужно все тщательно взвесить и поместить первостепенные вещи на первое место, а второстепенные — на второе. Опьяненный *сиддхами* человек забывает свое высокое предназначение и скатывается к низшей цели. Ученик йоги не должен позволять себе гнаться за *сиддхами.* Они являются побочными продуктами *самадхи.* В них следует разобраться и употребить надлежащим образом.

* * *

Описание проникновения субстанции разума в тело другого человека.

39. бандха-кāраṇа-ɕайтхилйāт прачāра-самʹведанāч ча читтасйа пара-ɕарīрāвеɕāх

ɕайтхилйāт — из-за ослабления
кāраṇа — причины
бандха — оков
ча — и
самʹведанāт — из-за знания
прачāра — проникающего течения
читтасйа — *читты*
āвеɕа — (способность) вхождения
ɕарīра — (в) тела
пара — других людей

В результате ослабления причин оков и вследствие свободного и проникающего течения сознания субстанция разума входит в тела других людей.

Вследствие латентного отложения *карм* субстанция разума (мыслящий принцип, центральный орган), изменчивая и неустойчивая, закрепляется в одном теле. Это называется оковами, порабощенностью. Благодаря концентрации на Космическом Сознании наступает ослабление

карм, являющихся причинами порабощенности. Вследствие этого проникающая сила субстанции разума освобождается от *раджогуны* и *тамогуны* (активной силы и силы инерции). В результате спадания кармических оков и вследствие свободного течения проникающего сознания субстанции разума йог может направлять *читту* из своего тела в тела других людей. Чувства сопровождают субстанцию разума точно так же, как войско следует за своим командиром.

Способность проникать — неотъемлемое свойство ума. Посредством этой способности ум каждого может проникать в ум любого другого человека. Такое проникновение будет осуществляться в большей или меньшей степени соответственно течению ментального сознания. Когда учитель преподает, его ум проникает, то есть он проецирует, вкладывает свой ум в тела своих учеников. Проникновение — вечный закон ума.

Двумя условиями проникновения являются:

1) ослабление *карм*, являющихся причиной оков;

2) достижение знания, являющегося причиной освобождения.

Фактически эти два условия неотделимы друг от друга, так как одно не может существовать без другого. Каждый человек понимает других людей соответственно тому, как (в количественном и качественном отношении) он проникает в них. Когда качество проникновения неудовлетворительное, понимание человека ошибочно. Поэтому по отношению к другим он питает заблуждения и параноидальные идеи. В случае плохого проникновения люди испытывают страдание и несчастье. Благодаря хорошему проникновению они приобретают свободу и счастье.

Проникновение должно осуществляться без привязанности; иначе не будет конца страданию. *Ишвара* без страдания пронизывает всю Вселенную. Точно так же и человек должен проникать, не порождая личной привязанности к другим людям и объектам.

Явлению проникания свойственны два типа сил — притяжение и отталкивание. Благодаря притяжению люди привлекаются друг к другу, а из-за отталкивания разъединяются. Любовь является причиной притяжения, а ненависть — причиной отталкивания. Преподаватель посредством проникновения обучает учеников, устраняет их огорчения и очищает их умы. Мать, посредством своего проникновения, делает ребенка счастливым и довольным. Испорченные личности своим проник-

новением расстраивают благородных людей и делают их несчастными. Когда йог проникает в ум, он способен утихомирить даже свирепых животных. В его присутствии они счастливы и забывают свою агрессивную природу.

Проникновение бывает многих видов:

1) проникновение в живые тела;

2) проникновение в мертвые тела (благодаря такому проникновению мертвые тела оживают);

3) проникновение в тела, находящиеся на большом расстоянии;

4) проникновение в ум того, кто умер и принял другое тело;

5) проникновение в материю.

* * *

40. удāна-джайāдж джала-панка-кaнтакāдишвасанга уткрāнтищ ча

удāна-джайāх — благодаря овладению *уданой* (посредством *саньямы)*
асанга — (наступает) неконтактность
джала — (с) водой
панка — илом
кaнтака — колючками и гвоздями
дишва — и всем остальным
ча — и
уткрāнти — и победа над смертью

Благодаря овладению уданой обретается неуязвимость для воды, ила, колючек, гвоздей и всего остального, и йог побеждает смерть.

Прана — жизненная сила в живом существе. Она является проявлением космических сил и контролирует все физиологические силы — химические, биохимические и биологические. Все действия и ощущения зависят от *праны*. В теле она делится на следующие пять видов:

1. *Прана*. Ее бессознательный контролирующий центр находится в продолговатом мозге, а сознательный — в головном мозге. Главная функция *праны* — приводить в движение сердце и легкие. Главное место ее пребывания — сердце, а поле действия — все тело. Благодаря внешнему дыханию эта жизненная сила входит в тело посредством дыхательной системы; затем пульсация сердца направляет энергию *праны* для внутреннего дыхания ко всем клеткам тела. Посредством выполнения *саньямы* на нее йог устанавливает власть над *праной* (энергией).

2. *Апана* — это та центробежная сила, посредством которой из тела удаляются отработанные продукты (например, внешний выдох, выделение экскрементов). Также *апана* участвует в удалении созревшего плода во время родов. Путем выполнения *саньямы* на *апану* приходит победа над физическими и психическими заболеваниями.

3. *Удана* — та жизненная сила, которая олицетворяет физическую энергию и посредством которой человек разговаривает, смеется и кричит. Она действует в сотрудничестве с *праной*. Ее центры находятся в продолговатом мозге и в головном мозге. Речевые центры — это центры *уданы*. Проявление речи зависит от восьми мест (см. 3: 18). Так как *удана* олицетворяет физическую и психическую энергию, то, выполняя *саньяму* на нее, человек становится неподвластен влиянию воды, ила, колючек, гвоздей, жары или холода. Тело йога настолько укрепляется, что он может спать на гвоздях.

4. *Самана* — это жизненная сила, ответственная за все метаболические, химические, биохимические и биологические силы. Ее местопребывание — область пупка в животе, а поле функционирования — все живые ткани. Каждая живая клетка является фабрикой, на которой силы *саманы* трудятся день и ночь.

5. *Вьяна* — сила сердечно-сосудистой системы. Она наполняет все тело. Путем *саньямы* на ней человек полностью расслабляется, а повышенное или пониженное кровяное давление приходит в норму.

* * *

Саньяма на *саману.*

41. самāна-джāдж джваланам

самāна-джāх — посредством овладения *саманой*
джваланам — (возникает) сияние

Вследствие подчинения саманы от тела исходит свечение.

Самана включает в себя также центр терморегуляции и химический центр центральной нервной системы. Благодаря контролю за *саманой* можно повысить или понизить температуру тела. Когда йог приобретает власть над *саманой*, он может вызвать свечение. Это особый тип концентрации, при которой йог может проявить в своем теле огненный элемент. Аура и астральные тела суть проекции *саманы*. Каждое существо излучает свет, но не каждый может этот свет увидеть. Посредством

практики высшей медитации можно увидеть такой свет вокруг любого существа. Йоги, специально медитирующие на *саману*, могут вызывать огненный элемент по своему желанию.

* * *

Саньяма на вслушивание в *наду*.

42. шротра̄ка̄ш́айох̣ самбандха-сам̇йама̄д дивйам̇ шротрам

сам̇йама̄т — из-за *саньямы*
самбандха — связи
шротра — уха
а̄ка̄ш́айох̣ — (с) *Шабда-брахманом, Сагуна-брахманом*
дивйам — (приходит) божественный
шротрам — слух

Саньямой на связь между эфиром и внутренним ухом обретается сверхъестественный, божественный слух.

Посредством вслушивания в *наду, акашу*, человек приобретает божественный слух. Акашический слух позволяет воспринять *Брахман, Сагуна-брахман*, который сияет всюду и на всё излучает свою энергию. Поэтому его называют *акашей (а*, «полностью» + *каша*, «излучающий, сияющий»). Он проявляется в головном мозге *(сахасраре)* как божественная музыка. Вначале он проявляется как звук колокола. Постепенно звук нарастает и занимает различные центры нервной системы. В конечном счете он воспринимается как вибрация во всем океане эфира, звучащая разными тембрами и музыкальными тонами.

Восприятие такого звука не свойственно аппарату слуха, он воспринимается внутренним чувством. Он звучит без всякого инструмента, поэтому называется *анахата-нада*. Этот звук воспринимается непосредственно внутренним чувством, поэтому его называют *шрути, веда* (знание). Он устраняет все ментальные и физические недостатки, поэтому называется *чханда*. Божественный звук является проявлением *Брахмана*, поэтому носит имя *Сагуна-брахман*. Он принадлежит индивиду, поэтому называется личным проявлением *Брахмана*. Он вездесущ, всезнающ и всемогущ; вследствие этого он называется безличным. Слова *Пранава, Ом, спхота, анахата-нада*, звуковой поток, *шабда* и *акаша* используются здесь как синонимы.

Практика *нады* — лучший путь, ведущий к Космическому Сознанию. Этот звуковой поток слышен внутри, и человек должен вслуши-

ваться в него с концентрированным умом. Есть много его разновидностей: гул, звук лютни, колокола, волн, грохот, шум падающей воды, звук дождя, щебет птиц, рокот океана, звучание струнных и ударных музыкальных инструментов и различные другие музыкальные звуки.

Когда звучит *нада*, человек должен понимать, что пробуждается *кундалини* и что данный звук исходит из *сушумны*. В индивидуальных случаях эти звуки варьируются, хотя можно сделать некоторые обобщения.

На первой стадии *(арабхавастха)*, когда *пранаямой* пронзается *брахма-грантхи* (узел *Брахмана* в *анахата-чакре)*, могут быть слышны разные мелодичные звоны. Когда в *шунье, акаше,* появляется звук, йог с сияющим и благоухающим телом освобождается от болезней и его голова наполняется *праной* и блаженством.

На второй стадии, когда пронизывается *вишну-грантхи,* ученик ощущает *атишунью* — чрезвычайную легкость, и слышит *наду* как звон литавр.

На третьей стадии *нада* воспринимается вибрирующей во всей *акаше*, океане эфира. Здесь пронизывается *рудра-грантхи* и йог достигает блаженства, исходящего от *Брахмана.*

На более поздней стадии он слышит звуки флейты и вины[87].

На последней стадии йог непосредственно ощущает единство с *Пурушей.* Это называется *раджа-йогой.* Он становится хозяином дезинтеграции и реинтеграции материи. Тут имеет место беспрерывное блаженство.

В начале звуки напоминают шум океана, раскаты грома, звон литавр и т. д. Потом они становятся похожими на звуки, издаваемые раковиной, колокольчиком и рогом. В конце они могут напоминать колокольный звон, звучание флейты, вины или жужжание пчел. Т. о. звуки ведут сознание ко всё более и более утонченным состояниям. Ученик должен переносить свое внимание на более тонкие звуки.

Ум, погруженный в *наду*, не стремится к материальным наслаждениям, ибо наслаждение от *нады* отбивает вкус к материальному. *Наду* можно сравнить с охотником, который убивает животные склонности ума.

87 Вина — древний индийский музыкальный инструмент. — *Прим. ред.*

Ученик, желающий достигнуть вершин йоги, должен отказаться от всех мыслей и с большим вниманием и старанием практиковать *нада-йогу, шабда-йогу, сахаджа-йогу.* Дурные склонности, подобно змеям, покинут свою дурную природу и начнут танцевать в волнах звукового потока.

Внутри *нады, шабды,* пребывает самосветящееся сознание, которое проявляется, когда индивидуальное сознание объединяется с ним. Ум утрачивает свою склонность к блужданию и поглощается *акашей,* которая есть *Брахман, Атман,* свободный от всех *упадхи* (невежеств).

Концепция *акаши* как генератора звука имеет место до тех пор, пока звук слышен. Беззвучная *акаша* называется *Парама-брахманом, Параматмой, Ниргуна-брахманом.* Все, что слышно в форме звукового тока, — это только *шакти* (сила, энергия). Когда ум объединяется с этой силой, он соединяется с космическими силами, силами *Брахмана, Пуруши,* и тогда проявляются семь стадий сознания (см. гл. 28 в книге «Основания йоги»).

Посредством постоянной концентрации на *наду* устраняются все грехи. Ум и *прана* поглощаются *ниранджаной,* сознанием *Брахмана,* и йог достигает состояния, выходящего за пределы бодрствования, сновидения, глубокого сна, смерти и состояния транса.

Следует неукоснительно продолжать практику до тех пор, пока *прана* не войдет в *сушумну* и не пронзит *1) брахма-грантхи,2) вишну-грантхи, 3) рудра-грантхи,* пока (благодаря воздержанию субстанции разума) не укрепятся семенные и гормональные силы, а ум не отождествится с *Брахманом.*

Нада-йога включает в себя все формы йоги: *бхакти-йогу, джняна-йогу, карма-йогу* и т. д.

Психологическое применение этого афоризма состоит в том, что *нада* контролирует все *клеши* и помехи ума. Если тот, кто склонен одурманиваться, сконцентрирует свой ум на *наде,* ему больше не нужно будет воздействовать на свой ум алкоголем, наркотиками или снотворными и седативными препаратами. Среди известных методов ничто лучше не справляется с беспокойством, тревогой и волнениями. Когда появляется какая-нибудь проблема, звуковой поток *(нада)* возрастает.

* * *

Левитация.

43. кāйākāṣайоḫ самбандха-самйамāл лагху-тӯла-самāпаттеṣ чāкāṣа-гаманам

самйамāт — от саньямы
самбандха — на связи
кāйа — тела
āṣайоḫ — (с) эфиром
лагху — (тело приобретает) легкость
тӯла — хлопка
ча — и
гаманам — левитацию
ākāṣа — (в) пространстве
самāпаттеḫ — достижения

Посредством саньямы на связи тела и эфира тело становится легким, словно хлопок, и достигается левитация в пространстве.

Пространство и время вездесущи. Нет места, где бы не было пространства; оно присутствует даже внутри крошечного атома. И атомы, и Земля состоят в основном из пространства. Если бы можно было удалить пространство из атомов, то Земля превратилась бы в комок сверхтяжелого вещества размером с небольшой мяч.

Благодаря *саньяме* на связи тела и пространства тело приобретает способность левитации.

Тело состоит из тех же самых электромагнитных сил, которые управляют в пространстве планетами и звездами. Планеты имеют огромную массу и движутся в пространстве с очень большой скоростью. Например, Земля движется со скоростью 19 миль в секунду. Причина такого движения в том, что планеты и звезды непосредственно связаны с этими силами. Человеческое тело связано с этими силами косвенно. Поэтому гравитационные силы властвуют над человеком. Когда посредством *саньямы* на связь тела и пространства тело становится непосредственно связанным с магнитными силами, оно приобретает скорость и быстродействие магнитных сил и способность путешествовать сквозь пространство по своей воле.

Психика находится за пределами пространства, времени, причины, следствия и гравитации. Она привязана к телу посредством *раджаса* и

тамаса. Когда медитация преодолевает эти силы, то даже начинающие во время медитации чувствуют, что парят в воздухе. В сновидениях многие люди переживают полет в пространстве в своем психическом теле.

Психологическая левитация — это очень важная способность ума. В каждой деятельности возможны два движения ума: он движется либо вверх, либо вниз, — в зависимости от высокого или низкого мышления. Когда ум движется вверх, то физическое притяжение тела ослабевает, а двигаясь вниз он отождествляется с телом и становится привязанным к нему. Если человек умеет психически воспарить над конкретной ситуацией, он не будет страдать от ее последствий. Следовательно, психическая левитация важнее, чем левитация физическая. Благодаря левитации люди становятся счастливыми; они становятся несчастными из-за отсутствия левитации.

Психическая левитация и скорость передвижения ума беспредельны. Ум может моментально перенестись в любое место, но пока нет непосредственного восприятия этих мест, это остается воображением. Скорость передвижения ментального тела выше скорости света.

Уравновешенные люди находятся в состоянии левитации, хотя и не осознают этого. Когда уровень левитации ментального тела ниже определенного порога, сохраняется порабощенность материей и страдания продолжаются. С другой стороны, если левитация становится сверхнормальной, йог может мгновенно попасть в любое место. Левитация обретается, когда ум выходит за пределы причины, следствия, пространства, времени и гравитации.

* * *

Саньяма на *махавидеху*, посредством которой йог может входить в тело другого человека и разрушать *клеши*, действия и плоды плохих *карм*.

44. бахир акалпитатā вр̣ттир махā-видехā татах̣ пракāш̣āваран̣а-кшайах̣

махā-видехā — (посредством *саньямы* на) супрабесплотное состояние
бахих̣ — внешние
вр̣тти — модификации субстанции разума
акалпитатā — (становятся) реальными
татах̣ — отсюда

āvaraṇa — покрова (неведения)
prakāśa — света
kшайа — разрушение

Посредством саньямы на махавидеху внешняя модификация субстанции разума становится реальной, и благодаря этому устраняется неведение, которое скрывает природу Реальности.

Каждый человек потенциально может проникать в тело другого человека, но не всегда это проникновение имеет место на самом деле. Иногда человек может точно указать, о чем думает другой, а в другое время — нет. Таким образом, проникновение бывает двух родов:

1) *калпита* (воображаемое);
2) *акалпита* (реальное).

При воображаемом проникновении человек читает в умах других людей с помощью внешних признаков. Это проникновение является поверхностным. При реальном проникновении ум непосредственно проникает во все состояния субстанции разума — в сознательные, бессознательные, подсознательные и сверхсознательные. Первая стадия проникновения есть *видеха* (бесплотная), что означает проникновение в тело и ум. Вторая стадия проникновения называется *махавидеха* (супрабесплотная), что означает проникновение во все состояния субстанции разума.

Махавидеха есть имманентное и трансцендентное проникновение в субстанцию разума и не нуждается ни в каких внешних признаках. Воображаемое проникновение в чужие тела свойственно всем людям; путем практики концентрации достигается реальное проникновение *(видеха)*. Посредством еще более глубокой *саньямы* приходит наивысшее и абсолютное проникновение в тело и субстанцию разума. С помощью *махавидехи* освобожденный учитель может входить в тела учеников и устранять их *клеши*, препятствия, склонности, *кармы* и тьму неведения, которая скрывает природу Высшей Реальности.

В каждом человеке от рождения присутствует свет Всевышнего, но из-за неведения этот Высший Свет скрыт нереальностью; вследствие этого человек страдает. Посредством *саньямы* на *махавидеху* мрак неведения рассеивается и восходит вечный свет *саттвы*, свободный от *раджаса* и *тамаса*.

Сфера эго — среднее состояние знания. Сознание ума — это субъективное сознание, в котором нет отличия между «я» и «не-я» (подобно

тому, как новорожденный ребенок не различает субъективное и объективное).

Ум является принципом удовольствия. Субъект и все объекты служат только для получения удовольствия. Это состояние полно *тамаса* (неведения). Эго является принципом реальности, который отличает «я» от «не-я» и определяет реальную природу принципа удовольствия. Это мир относительности. Здесь неведение ослабевает и полностью проявляется энергия *раджаса*. Сверхсознание *(буддхи)* определяет природу высшей реальности и играет роль судьи над эго, которое выступает как исполнительная способность. В этом состоянии сознание посредством трансцендентального анализа *саттвы* и *Пуруши*, отраженного в *саттве* (принципе сознания), выходит за пределы субъекта и объекта сферы относительности.

Когда йог достигает этого состояния, спадают все покровы, скрывавшие знание; тьма и неведение исчезают. Йог становится душой всех душ, и все вещи представляются ему как проявление знания, *Пуруши, Брахмана.*

* * *

Победа посредством *саньямы* над материей, молекулами, атомами и субатомными частицами.

45. стхӯла-сва-рӯпа-сӯкшмānвайāртхаваттва-самйамāд бхӯта-джайах

самйамāт — от *саньямы* на
стхӯла — грубую материю
сва-рӯпа — (и ее) сущностные атрибуты
сӯкшма — тонкие (компоненты)
ānвайа — молекулы
āртхаваттва — (и на их) назначение
джайа — (приходит) победа
бхӯта — (над) материей и ее энергией

Посредством саньямы на грубую материю, на ее сущностные формы и тонкие компоненты, на ее молекулы, элементы, атомы и танматры, субатомные частицы и их назначение, приходит победа над материей и ее энергией.

Здесь слово *стхула* означает физическую форму Вселенной, которую воспринимают чувства. *Сварупа* — сущностные формы материи: твер-

дая, жидкая, газообразная, световая и эфирная. Природа, материя всей Вселенной делится на эти пять классов. Каждая из этих форм при соответствующем добавлении (или вычитании) энергии, материи и природы способна превращаться в другую. Материя, природа суть единый однородный океан энергии, хотя она представляется чувствам в разнообразных сущностных формах. Всем им присуща одна общая черта — они являются материей, природой.

Сукшма (тонкое) состоит из сущностных компонентов материи: молекул, элементов, атомов, субатомных частиц (электронов, протонов, нейтронов и танматр).

Анвая — это их внутренняя природа, которая, согласно различным ситуациям, вызывает их соединение и разъединение.

Под *артхаваттвой* подразумевается цель их соединения и разъединения, их эволюции, поддержания и инволюции.

Для удобства весь процесс анализа материи и энергии делится на пять классов:

1) *стхула* — физический грубый мир (каким он воспринимается органами чувств);
2) *сварупа* — пять форм материи и природы, предстающие перед нами при дальнейшем анализе и синтезе;
3) *сукшма* — тонкие составные части материи (молекулы, элементы, атомы, протоны, нейтроны, *танматры),* являющиеся субатомной субстанцией, и *гуны* (космические силы);
4) *анвая* — их соединение и разъединение;
5) *артхаваттва* — их назначение.

Эволюция, поддержание и инволюция имеют определенное назначение, они не являются механическим процессом. Их главная цель — предоставить душе опыт и избавить ее от дуализма и множественности объективной Вселенной.

У всего материального проявления есть смысл: оно существует ради сознательного принципа. Постепенно ощущаемый мир (физический) трансформируется в тонкий; тонкий — в еще более тонкий, а тот — в тончайший, неделимую природу, *пракрити.* Этой Вселенной управляют три космические силы и *пракрити.* Они существуют в равновесии во внутренней динамической форме.

Посредством *саньямы* на формы материи чувство дуализма и множественности исчезает и постигается их единство — *пракрити*, Верховная Природа. В конечном счете человек постигает единство *пракрити* и Сознания и достигает победы над умом, материей, энергией и их сферой бытия.

* * *

Способности, которые приобретает йог, когда элементы начинают подчиняться его мыслям. Восемь сверхъестественных способностей, которые приобретает только тот йог, который достиг абсолютного освобождения.

46. тато 'нимāди-прāдур-бхāваḥ кāйа-сампат тад-дхармāнабхигхāтāш ча

татаḥ — отсюда (в результате господства над элементами)
прāдур-бхāва — (приходит) проявление
анима — (способностей) уменьшения
āди — и всего остального
сампад — (и) совершенство
кāйа — тела (и ума)
ча — и
дхарма — понимание
тат — то
анабхигхāта— *неуничтожимое*

В результате господства над материей, энергией и элементами проявляются сверхъестественные способности — уменьшение и всё остальное, — а также совершенство тела и ума и понимание неуничтожимости качеств материи, энергии и элементов.

«Анима-ади» включает в себя следующие восемь сверхъестественных способностей:

1) *анима* — способность уменьшаться до размеров атома;

2) *лагхима* — легкость, парение, способность быть легким;

3) *махима* — способность расширяться в пространстве, способность становиться сверхтяжелым *(гхарима);*

4) *прапти* — способность достигать любого места (даже других планет и звездных систем);

5) *пракамья* — способность исполнения всех желаний;

6) *вашитвати* — способность властвовать надо всем;

7) *ишитва* — способность эволюции, поддержания и растворения;

8) *ятра камавасайитва* — способность изменять судьбу.

Качества материи и энергии неуничтожимы. Согласно *санкхья-йоге*, нет ни создания, ни уничтожения. Полная энергия Вселенной остается неизменной. Это вечный закон сохранения материи и энергии. Когда атомы, элементы, молекулы и их комплексы соединяются, возникает объект. Когда они разъединяются, объект вступает в стадию инволюции. Сочетание элементов называется созданием, а их разъединение образно называется уничтожением. Фактически же ничто не создается и ничто не может быть уничтожено. Есть только появление и исчезновение. Когда говорят, что вещь «создается», это означает переход от потенциального бытия к актуальному бытию, из неявного состояния в явное.

Всякое создание является эволюцией; всякое уничтожение является инволюцией. Появление причины в виде следствия есть создание; исчезновение следствия в его причине есть уничтожение. Нет реального создания материи и энергии. Нет такого явления, как полное уничтожение. Прошлое и будущее состояния не разрушаются, поэтому йоги могут их воспринимать. Таким образом, *санкхья-йога* принимает теорию эволюции *(авирбхава)* и инволюции *(тиробхава)*.

Причина и следствие суть два аспекта Высшей Реальности. В действительности они тождественны, хотя в мире относительности из практических соображений принимается, что они различны.

Таким образом, йог непосредственно ощущает вечность материи и энергии.

* * *

Смысл физического совершенства.

47. рӯпа-лāваṇйа-бала-ваджра-самҳананатвāни кāйа-сампат

рӯпа — красота
лāваṇйа — приятная внешность, изящество
бала — сила
ваджра — алмазная
самҳананатвāни — крепость
кāйа-сампат — составляют совершенство тела

Совершенство тела включает в себя красоту, приятную внешность, силу и алмазную крепость.

* * *

Средства подчинения чувств, над которыми господствуют инстинктивные разрушительные влечения.

48. грахаṇа-сварӯпа-āсмитāнвайāртхаваттва-самйамāд индрийа-джайаḥ

грахаṇа — (посредством *саньямы* на) процесс чувствования и восприятия (который выполняется с помощью чувств)
сварӯпа — процесс первичного анализа и синтеза (который выполняется с помощью ума)
āсмитā — процесс и механизм разделения всех объектов на «я» и «не-я» (который выполняется с помощью эго)
анвайа — процесс окончательного решения и окончательного постижения природы объектов (который совершается при помощи *буддхи*, сверхсознания)
артхаваттва-самйамāт — (и) посредством *саньямы* на их назначение
индрийа-джайа — (приходит) победа над чувствами

Победа над чувствами достигается благодаря саньяме на механизм восприятия, на истинную природу чувств, на эго, на всепроникающие силы и на их предназначение.

Всё, что мы испытываем, поступает к нам через наши органы чувств. Чувства — это приемные станции, к которым приходят различные стимулы как извне, так и изнутри тела.

Для получения специфических видов стимулов люди и животные имеют высокоспециализированные чувства. Глаз предназначен для зрения, ухо для слышания, язык для вкусовых ощущений, нос для обоняния и кожа для осязания. У таких простейших форм животной жизни, как одноклеточные амебы, все тело равно чувствительно к жаре, холоду, давлению и свету.

Орган чувств — это специализированная часть тела, которая избирательно чувствительна к определенному типу изменений в ее окружении, а к другим — нечувствительна. Например, глаз воспринимает световые волны, но он невосприимчив к звуковым раздражителям.

Совершенно глухой человек не в состоянии отличить тихий звонок будильника от воя сирены.

Ощущение — это акт получения стимула посредством сенсорного органа; восприятие — интерпретация зарегистрированного символа в мозге с помощью одного или нескольких сенсорных механизмов. Хотя механизм для получения стимулов у разных индивидов сходен, интерпретации этих стимулов могут различаться. Фотография является результатом воздействия световых волн. Картина или рисунок — результат индивидуального восприятия художника. Короче говоря, чувства получают, а ум воспринимает.

Ощущение возникает, когда на сенсорный орган воздействуют стимулы, полученные от соответствующих объектов. Ощущение включает в себя как общие, так и специальные стимулы. Эти общие и специальные качества объектов чувства представляют уму. Данный психический процесс целиком входит в состав *граханы* — процесса познания. Объекты — это *грахья* (познаваемое). *Пуруша*, индивидуальная душа, — это *грихитри* (познающий).

Сварупа, психологический анализ стимулов, выполняется умом и затем представляется эго, которое анализирует, относится это к «я» или к «не-я». Отделив «я» от «не-я» *асмита* (эго) передает материал на суд сверхсознания *(буддхи)*, которое выносит окончательное решение. *Буддхи* посредством космических и танматрических сил принимает форму объектов. Это принятие форм объектов называется *вритти*. *Пуруша* отражается в такой модификации, а сама модификация отражается в *пуруше*, сознании. Как следствие этого взаимоотражения, приходит ощущение: «Я вижу», «Я чувствую», «Я воспринимаю», «Я мыслю» и т. п.

Весь психический механизм имеет определенное назначение: он существует ради *пуруши*, индивидуальной души. Этот (как и любой другой) бессознательный механизм не может существовать сам по себе и ради самого себя. Такое в принципе невозможно. Назначение бессознательного психического механизма — содействовать познанию относительного мира и вести человеческое сознание от относительности к Абсолюту, который является освобождением, свободой и *нирваной*.

Если человек уделяет *саньяме* большое внимание, то посредством *саньямы* весь этот психический процесс — сознательный, подсознательный и сверхсознательный — можно сделать предметом психологи-

ческого анализа, а затем — и анализа «Я». Вследствие такого самоанализа устанавливается господство над чувствами и полный контроль над инстинктивными разрушительными силами.

Давайте на время отложим рассмотрение йогической самодисциплины и контроля чувств и посмотрим на тех, кто не властен над чувствами, и на тех, кто является их хозяином. Тот, кто не владеет своими чувствами, имеет слабый психический механизм, и наоборот: у того, кто обладает самоконтролем, мы обнаруживаем надлежащее действие такого механизма. Это всеобщий психологический факт, не зависящий от того, осознаёт его субъект или нет.

Благодаря проявлению «Я» в субстанции разума (мыслящем принципе, центральном органе) устанавливается контроль над чувствами; если же «Я» не проявляется, то такой контроль отсутствует. Это универсальный и непреложный закон ума. Йога подчеркивает это и предлагает классическую систему развития, контроля чувств. Недостаток самоконтроля вызван отсутствием целенаправленности.

Существует ли «Я» для чувств или чувства — для «Я»? Сформулируем вопрос иначе: должен ли сознательный и чувствующий человек управлять мощным, но бессознательным механизмом? Или же бессознательный, но мощный механизм должен управлять сознательным и чувствующим человеком? Если «Я» существует ради чувств, если оно будет идти туда, куда его ведут бессознательные процессы ума, тогда могут наступить катастрофические последствия. Ум по своей натуре похож на обезьяну. Он подпитывается могучими силами. Опьянение похотью, желанием, обладанием, эгоизмом и другими влечениями действует на ум как наваждение. Без самоконтроля он очень быстро разрушит и себя, и всю личность. Поэтому чувствующее «я» не должно управляться бесчувственным механизмом ума. Все бессознательные процессы и механизмы субстанции разума существуют ради *Пуруши*, «Я».

Отличие «Я» от «не-я» и их взаимосвязь чрезвычайно важны в сфере относительности. «Я» не может существовать отдельно, без связи с «не-я», и наоборот. Они идут рука об руку. «Не-я» существует ради «Я», но «Я» не существует для «не-я». Когда мы говорим, что «Я» не существует ради «не-я», то это не означает, что «Я» не заботится о «не-я»; единственный смысл данного утверждения заключается в том, что с точки зрения сознания «не-я» (материя) существует ради «Я», а не

наоборот. Когда говорят: «Не человек ради дома, а дом ради человека», то это не означает, что человек не должен заботиться о своем доме.

Данное утверждение чрезвычайно трудно объяснить, но при надлежащем размышлении можно понять его психологическую и философскую тонкость. Безусловно, «не-я» существует ради «Я» и «Я» тоже существует ради «не-я», но не в таком же отношении. «Я» выступает по отношению к «не-я» как чувствующий хозяин и владелец; «не-я» по отношению к «Я» является бесчувственным, но мощным механизмом.

В плане относительности «Я» имеет сознание, но не имеет могущества. Следовательно, в этом отношении оно хромает. Механизм ума наделен мощной силой, но является бесчувственным и бессознательным; в этом отношении он как бы слеп. Если этот хромой (эго, «я») присовокупит силу ума, который слеп в отношении сознания, их союз станет совершенным. Сознание без могущества и могущество без сознания суть силы, ведущие по неправильному пути. Предметом исправления и преобразования не являются «Я» и «не-я»: в корректировке и преобразовании нуждается их *взаимоотношение.*

Таким образом, посредством *саньямы* на механизм психических процессов, ощущения и восприятия, ум, эго, сверхсознание и их назначение (в том смысле, что «не-я» существует ради «Я») человек обретает господство над чувствами.

* * *

Применение контроля над чувствами, в психологическом, физическом и метафизическом отношениях.

49. тато мано-джавитвам̇ викарана-бхавах̣ прадхана-джайаш̣ ча

татах̣ — отсюда (в результате контроля над чувствами)
джавитвам — («я» приобретает) быстроту
мано — ума
бхава — (способность) восприятия, существования, положения
ви — без
карана — инструментов, чувств
ча — и
джайа — победу, господство
прадхана — (над) Верховной Природой

Благодаря контролю над чувствами «я» приобретает быстроту ума, способность восприятия без сенсорного аппарата и побеждает природу.

Звук обгоняет автомобили и поезда. Скорость света намного выше, чем скорость звука. Но скорость ума — наивысшая из всех известных скоростей. Все знают, что посредством воображения человек может моментально достичь любого места. В состоянии контроля над чувствами «я» *действительно* достигает быстроты ума.

Обычно «я» воспринимает объекты с помощью сенсорного аппарата и тела. Восприятие без помощи внешних чувств означает их деятельность в любом времени или любом месте, не связанную с необходимостью присутствия тела.

«Победа над природой» — это способность контролировать все модификации Верховной Природы *(пракрити)*.

Вышеупомянутые три способности называют *мадхупратикой* — «домом нектара». Они приобретаются в результате контроля над «не-я» (с помощью процессов, описанных в предыдущем афоризме 3: 48).

* * *

Проявление всемогущества и всезнания во время *саньямы* на *буддхи* (психический механизм познания) и *Пурушу* (Чистое Сознание).

50. саттва-пурушānйатā-кхйāти-мātрасйа
сарва-бхāвāдхишṭхāṭртвам̇ сарва-джн̃āṭртвам̇ ча

саттва — посредством *саньямы* на *буддхи* (психический механизм распознания)
мātрасйа — только
кхйāти — знание
пуруша — «Я»
анйатā — различие
сарва-бхāвāдхишṭхāṭртвам — (приходит) всемогущество
ча — и
сарва-джн̃āṭртвам — всезнание

Только осознание различия между саттвой и Пурушей приносит господство над всеми состояниями и формами бытия и интуитивное знание всего.

Посредством *саньямы* на *буддхи* (психический процесс различения) и на чистое самопознание человек приобретает всемогущество и всезнание. Тот, кто утвердился в чистой *саттве (буддхи)* и чистом самопознании *(Пуруше)*, обретает власть над всем проявленным миром *пракрити*.

Всемогущество и всезнание приходит тогда, когда йог освобождается от всех иных, материальных притяжений и покоится в чистой *саттве*, а *Пуруша* отражается в ней. Это *сиддхи* (совершенство) называется «вишока» — свобода от всех печалей. Достигнув такого состояния, йог становится свободным от всех печалей, *клеш* и препятствий (за исключением тех, которые находятся в форме семени).

* * *

В афоризме 50 говорится, что йог обретает способность всезнания и всемогущества и преодолевает все *кармы* и горести, за исключением тех, что находятся в форме семени. В следующем афоризме описывается *саньяма* на высшее отречение, посредством которой человек становится всезнающим, всемогущим и к тому же разрушает даже *семена* горестей и *карм* — и входит в *нирвану.*

51. тад-ваирāгйāд апи доша-бīджа-кшайе каивалйам

ваирāгйāт — от отречения
апи — даже
тат— *(от) этих (сил)*
кшайе — (приходит) разрушение
доша-бīджа — семян оков
каивалйам — (которое ведет к) *нирване*

Непривязанность даже к этим силам (всемогуществу и всезнанию) разрушает все семена карм; вследствие этого достигается нирвана.

Когда йог достигает абсолютного единства с *Пурушей, Брахманом,* и не привязывается даже к всемогуществу и всезнанию, приходит высшее отречение. Тогда все семена *клеш* исчезают вместе с индивидуальным материальным умом. Если все это ушло, «я» больше не будет страдать от горестей и боли. В этом состоянии йог абсолютно отождествляется с *Пурушей, Брахманом.*

* * *

При достижении сверхъестественных сил серьезную опасность на пути к *нирване* представляют привязанность и гордыня.

52. стха̄нйупанимантран̣е сан̇га-смайа̄каран̣ам̇ пунар аништа-прасан̇га̄т

а — не (должно быть)
каран̣ам — проявлений
сан̇га — привязанностей
смайа̄ — (и) гордости
упанимантран̣е — от достижения
стха̄ни — высокой власти
пунах̣ — (или) снова
прасан̇га̄т — из-за возможности
ан — не (сохранения)
ишт̣а — (этого) высокого положения

Получив приглашение от сверхпсихических сил, находящихся на более высоких планах бытия, надо избегать проявлений гордости и привязанности, так как могут вновь проявиться преодоленные ранее обстоятельства.

Необходимо полностью уничтожить как привязанность к материи и материальному наслаждению, так и проявления тщеславия, гордости обретенными всезнанием и всемогуществом.

Обретя всезнание и всемогущество, человек сможет узнать и сделать все что угодно. Если внутри человека таится привязанность, раздражение или гордыня, тогда способность знать всё и делать всё что угодно заключает в себе большую опасность. Если раздражение и привязанность полностью не преодолены, это может погубить человека и весь мир (раз он обладает таким великим могуществом).

Ментальное могущество не менее опасно чем материальное. В материальном мире ядерная энергия, если ею злоупотребить, может привести к уничтожению цивилизации, культуры и жизни на Земле. Аналогично, ментальное могущество может не только разрушить нынешнюю жизнь человека, но и сказаться на его многих будущих инкарнациях.

Гордыня и совершенство, материальная привязанность и стремление к духовному не могут сосуществовать. Где есть грех, там нет самопознания; где есть самопознание, там нет греха. Другими словами, не

могут одновременно присутствовать и день, и ночь. Гордыня и привязанность подобны ночи. Пока они не устранены, существует опасность падения с высокого уровня. Кого в этом мире не опьяняли власть и могущество? Ментальная сила тоньше, чем материальная власть, поэтому она опаснее материального могущества.

Возможна другая интерпретация афоризма 52:

саṅга — предубеждение, привязанность к своим идеям, идиосинкразия

смайākаранам — пренебрежительное отношение к другим в любой форме: насмешка, презрение, раздражение, чванство и т. п.

стхāни — ученые люди и люди высокого ранга

упанимантраṇе — в приглашении

пунаḥ — вновь

анишṭапрасаṅгāт — так как все это может привести к утрате положения в относительном мире

Находясь в обществе ученых и благожелательных людей по их приглашению, человек не должен выказывать никакой предвзятости, идиосинкразии и любой формы пренебрежительного отношения к другим людям (раздражения, чванства, насмешки, презрения и т. п.), так как это может привести к утрате его положения в мире относительности.

Открытое сердце и открытый ум — признаки искренности. Разумный человек в каждом видит учителя. Невежа считает, что все заблуждаются. Разумный может научиться чему-нибудь даже у новорожденного ребенка, но невежественный не может извлечь никакой пользы даже из наставлений умного человека.

Йоги делятся на четыре класса:

1) *пратхама-калпита* — те, кто находятся на предварительной стадии;

2) *мано-пратика* — достигшие интуитивного знания;

3) *бхутайндрия-джая* — те, которые приобрели господство над элементами природы и чувствами;

4) *атикранта-бхавания* — достигшие *кайвальи, нирваны.*

Когда йог переходит из одного состояния в другое, к нему приходят сверхъестественные силы. Если он в состоянии преодолеть опасные

стороны этих сил, он в конце концов достигнет *кайвальи*. Ему следует отрешиться от всех искушений *сиддх* и сверхъестественных сил.

* * *

Саньяма на моменты и их непрерывную последовательность приносит различительное знание; благодаря этому человек преодолевает свою идиосинкразию, предубеждения, раздражение, а также нетерпимое отношение к знанию других людей.

53. кшаṇа-тат-крамайоḥ самйамāд вивекаджам̇ джн̃āнам

самйамāт — от *саньямы*
кшаṇа — (на) неделимых моментах
тат — (и) их
крамайоḥ — порядке, последовательности
вивекаджам — (приходит) различительное
джн̃āнам — знание

Посредством саньямы на неделимые моменты и их последовательности, человек приобретает различительное знание.

Кшана (миг) — это та бесконечно малая часть времени, которую нельзя дальше разделить, это единица времени. Непрерывная последовательность этих моментов составляет непрекращающееся течение времени. Как атом — минимальный предел материи, так момент — минимальная единица времени[88]. Другими словами, миг — это время, которое требуется движущемуся атому, чтобы покинуть одну точку и достигнуть соседней точки, а непрерывное течение моментов называется последовательностью. В относительном мире всё является продуктом момента и его последовательности, хотя сами они трансцендируют все проявленное.

Время — это непрерывный и однородный океан Чистого Существования, который проходит через отдельные моменты и последовательности моментов. Секунды, минуты, часы, дни, недели, месяцы и годы, а также прошлое, настоящее и будущее — суть практические подразделения ментальных процессов. В сущности, время — это единый однородный океан непрерывности. Деление времени на различные категории является искусственным и описательным, предпринятым ради практи-

88 Постулирование древними неделимого мгновения времени можно рассматривать как гениальное предвидение современной квантовой теории. — *Прим. ред.*

ческого познания. На самом деле нет никаких подразделений времени. Все они — чисто ментальная концепция, без которой была бы невозможной деятельность психического механизма.

Каждый объект связан со временем, непрерывное течение которого накладывает на объект свой отпечаток. Взглянув на человека, можно сказать, сколько ему примерно лет. Посмотрев на дерево, можно определить его возраст. Изучая пласты земли, человек узнаёт о существовании геологических периодов. Наблюдая за космическими объектами — Солнцем, Луной, планетами и звездами, ученые определяют возраст проявленной Вселенной.

Время, которое ограничивает все объекты Вселенной, не есть объективная реальность: оно является лишь ментальной концепцией. Из-за последовательных изменений в окружающем мире мы делаем выводы о существовании времени. Таким образом последовательность попадает в сферу объективного исследования. Сущность последовательности заключается в беспрерывном течении моментов. В относительном мире эта последовательность называется временем. Абсолютное время трансцендентно и непостижимо.

Два момента не могут появиться одновременно. Когда последующий момент следует за предшествующим без перерыва, тогда имеется непрерывная последовательность. Таким образом, в настоящем содержится один-единственный момент; теперешний и последующий моменты не могут существовать вместе, одновременно. Беспрерывная цепочка, состоящая из нынешнего момента и того, который следует за ним, называется последовательностью. В настоящем существует только один момент. Предшествующий момент и последующий момент не сосуществуют во времени. Следовательно, не может быть никакого сочетания, соединения или столкновения этих моментов.

Те моменты, которые уже прошли, и те, которые должны прийти, являются обязательными в силу универсального закона изменения в ходе эволюции. Соответственно этому, весь мир изменяется каждый миг; все его характерные черты относительно стабильны в этот момент времени. Посредством *саньямы* на момент и его последовательность человек приобретает непосредственное знание их обоих. Вследствие этого выявляется различительное знание.

Ничто не является таким реальным и неизбежным в этом мире относительности, как изменение. Точно сказано, что «Даже это про-

йдет». Человек, входящий в постоянно текущую реку, встречается с изменениями не только в реке, но и в себе самом. Этот взгляд характеризует множественность аспектов объекта. Постигнув данный факт, искатель истины не приписывает исключительного значения своим мнениям и не пренебрегает опытом других людей. Таким образом неправомерная привязанность и идиосинкразия устраняются и выявляется любовь к истине, из какого бы источника она ни исходила.

* * *

Философское и психологическое применение интуитивного познания момента и его последовательности.

54. джāти-лакшаṇа-дешаир анйатāнаваччхедāт тулйайос татаḥ пратипаттиḥ

татаḥ — отсюда (в результате различительного знания, обретенного посредством *саньямы* на момент и его последовательность)
пратипатти — (приходит) распознавание различия
тулйайоḥ — двух схожих событий
анйата — (чье) отличие
ан — не (может быть)
аваччхедāт — от определения
джāти — группой, классом
лакшаṇа — свойством, характеристикой
дешаиḥ — положением в пространстве

Отсюда (в результате различительного знания, обретенного посредством саньямы на момент и его последовательность) достигается способность различения двух сходных событий и вещей, отличие между которыми нельзя измерить или распознать посредством класса, признаков и места.

Объект, вещь отличается от других объектов следующим:

1) *джати* — классом, видом;

2) *лакшаной* — частными свойствами или характеристиками;

3) *дешей* — происхождением, естественным источником.

Например, человек отличается от позвоночных животных своим видом. Он отличается от других людей своими личными характерными чертами. Он отличается от людей другой национальности своим проис-

хождением. Все эти различия помогают отличать объекты друг от друга. Тонкие изменения (ядерные и психические) нельзя распознать посредством подобных отличительных характеристик. Для этой цели должны применяться специальные средства опознания различий. Каждое мгновение вокруг нас в физическом мире происходят бесчисленные тонкие ядерные изменения. Точно такие же бесчисленные изменения происходят каждый момент в психическом мире.

Это последовательное (от одного момента к другому) изменение распознается посредством *саньямы* на механизм тонких психических процессов, на момент и его последовательность.

В случае атомных изменений класс, вторичные качества и расположение атомов в предмете определяет ученый-физик. Раскрыв неизвестную корреляцию каждого положения атомов в пространстве с различными моментами времени, получив знание о последовательном положении атома в пространстве, йог достигает интуитивного знания, позволяющего ему от момента к моменту распознавать изменения как в физическом мире, так и в психологическом мире.

Субатомные частицы *(параману)*, являющиеся предельными сущностями, порождают идею различия. Различие положений в пространстве, характерных признаков, а также различие в отношении размеров внутриатомного пространства и частиц — это различия в отношении момента и его последовательности. Непосредственное восприятие таких различий доступно только мыслящей субстанции йога.

* * *

Абсолютное различительное знание.

55. тāракам̇ сарва-вишайам̇ сарватхā-вишайам акрамам̇ чети вивекаджам̇ джн̃ānам

тāракам — нирваническое и абсолютное
вивекаджам — различительное
джн̃ānам — знание
сарва — (включает) все
вишайам — объекты
сарватхā — (и) все аспекты
вишайам — объектов
ча — и
ити — так (оно есть)
акрамам — одновременное

Спасительное и абсолютное различительное знание — такое, которое одновременно охватывает всю объективную Вселенную во всех аспектах.

Тарака — знание, которое ведет к *нирване* и непосредственно дает ответы из сокровенного внутреннего «Я». Оно охватывает собой всё.

Это значит, что нет ничего, что бы ни являлось его объектом. Оно включает в себя все аспекты объектов. Таким образом, всегда присутствует интуитивное знание единого целого — прошлого, настоящего и будущего — вместе с суммой всех его состояний.

Это и есть абсолютное различительное знание. Оно является интуитивным. Сфера его деятельности распространяется на все возможные условия. Оно находится за пределами момента и его последовательности. Оно переносит йога через океан рождения и смерти. Вся *пракрити* во всех ее состояниях, тонких и грубых, находится в пределах охвата этого знания, которое является наивысшим.

* * *

Психологическое и философское применение *тараки* и абсолютного различительного знания.

56. саттва-пурушайох̣ шуддхи-са̄мйе каивалйам

каивалйам — *нирвана, мокша,* Абсолютная Свобода (достигается)
саттва — (когда) процесс психического детерминизма
пурушайох̣ — (и) «Я»
шуддхи — чистота
са̄мйе — в равной степени

Когда субстанция разума (буддхи) очищается до высшего уровня Пуруши, обретается кайвалья.

Когда субстанция разума (механизм психического детерминизма) становится свободной от загрязнения *раджасом* и *тамасом,* тогда *саттва* — принцип сознательной энергии — проявляется в своей абсолютной форме. В этой абсолютной *саттве* отражается Абсолютный Пуруша.

Эго является результатом взаимоотражения *саттвы* (принципа сознательной энергии) и *Пуруши* (Чистого Сознания). Характер эго соответствует качеству и количеству этого взаимного отражения. Если

субстанция разума сужается, качество *саттвы* затемняется и, соответственно, отражение *Пуруши* будет более ограниченным. Если при космическом анализе (на все более и более высоких уровнях самоанализа) этот психический механизм расширяется, тогда свет *Пуруши* отражается все больше и больше. В конце концов когда психический механизм детерминизма становится тождественным Абсолюту и Космической *Читте*, в нем отражается абсолютный свет *Пуруши*. Это абсолютное отражение *Пуруши* в Абсолютной *Читте* называется *кайвальей*. Таким образом, порабощенность и освобождение феноменальны. Они относятся к психическому механизму детерминизма, и только фигурально приписываются «Я».

Пуруша всегда свободен; он есть Абсолютное Бытие, Сознание и Блаженство, но из-за ограничения субстанции разума абсолютная природа и абсолютная свобода *Пуруши* не реализуются. Человек не *приобретает* эту свободу; она *является* его сущностной природой. Она была, есть и всегда будет самой собою, неизменной, — независимо от того, осознаёт человек ее абсолютность или нет.

Тот, в ком сожжены семена *клеш* и *карм*, больше не находится под властью *пракрити*. В состоянии освобождения дуализм *Пуруши* и *пракрити* устраняется и *пракрити* распознается как сущностная энергия. Исчезновение дуализма и бытие *Пуруши* как Одного-без-другого — есть *кайвалья* (*кевала* — единственный, *кайвалья* — единственность).

Причиной страдания и порабощенности является незнание истинной природы *Пуруши* и *пракрити*. Незнание исчезает с появлением знания *Пуруши* и *пракрити*. С устранением незнания исчезают все страдания и аффекты. Когда нет ни страданий, ни аффектов, нет никаких оков для «я». Так завершается путь космических сил *(гун)* и психического механизма. *Пуруша*, сияющий своим собственным светом и излучающий свою собственную энергию, становится абсолютно независимым и свободным от мира относительности.

Чистота «я» и чистота психического механизма взаимозависимы. Когда нечисто одно, то и другое становится нечистым, и наоборот: когда один чист и свободен, другой тоже становится чистым и свободным. У чистого «я» не может быть нечистое мышление, и чистое мышление не может быть свойственно нечистому «я». Таким образом, состояние относительной субстанции разума и относительного «я» взаимозависимы. Различие состоит в подходе.

Мыслящий принцип может быть охвачен сознанием эго. В сфере относительности «Я» не может быть познано без участия эго. Весь процесс медитации и концентрации есть не что иное, как очищение индивидуального мыслящего принципа *(читты)* до уровня Космической *Читты*, в которой отражается абсолютное Космическое Сознание.

Факторы анализа психики

Исследование ментального проявления во время концентрации, медитации и созерцания основано на следующих трех фактах:

1. Клиническое наблюдение, экспериментальное исследование всех ментальных явлений представляет собой клинический диагноз, который означает наблюдение способов ментального действия и противодействия и установление всех «за» и «против» прошлых, настоящих и будущих результатов явлений. При наблюдении различные проявления могут различаться или перекрывать друг друга, но за всеми ними стоит ум. Деятельность психогенных сил присуща всем проявлениям. Это экспериментальное наблюдение имеет большое значение, так как от него зависит весь дальнейший анализ. Наблюдение должно включать в себя в хронологическом порядке всю историю со всеми проблемами, их следствиями и побочным воздействием на тело и ум.
2. Динамическое рассмотрение означает распознавание в основе каждой проблемы и каждого явления динамических и мотивирующих сил. Проблем может быть много, но их главной причиной является динамическая сила. Эти динамические силы включают в себя влияние окружения, которое тормозит либо ускоряет реакцию и влияет на личностную структуру, определяющую природу реакции.

Пытаясь прояснить структуру личности и поведенческие паттерны, система *санкхья-йоги* предлагает свою концепцию структуры личности; последняя разделяется на три условные части, каждая из которых имеет свои особые функции:

а) *Манас* (ум) воплощает бессознательные, инстинктивные желания и стремления личности. Это первичная сила мыслящего принципа. Он дает начало основным влечениям к пище, сексуальному удовлетворению, агрессивности, всей сенсорной и моторной деятельности и немедленному стремлению достичь эмоциональных целей. Сознание ума —

сила первичного мышления. Оно представляет принцип удовольствия, но неспособно представлять субъективно-объективные отличия. Оно неспособно отделить «я» от «не-я».

б) *Ахамкара* (эго) ответственна за анализ «я». Принцип «я», в дополнение к деятельности ума, ответствен за сознательное мышление, ощущение и действие. Он отделяет «я» от «не-я». Таким путем он предохраняет личность от разрушительных сил. Он действует как промежуточная сила между внутренним и внешним миром. Функция эго состоит в том, чтобы находить решения, которые удовлетворяют инстинктивные стремления, а также приемлемы для сверхсознания, внутреннего принципа реальности, и соответствуют окружению, в котором находится личность.

в) *Буддхи* (сверхсознание) есть та часть личности, которая выносит окончательные решения относительно восприятия, действия и других аспектов поведения. Оно состоит из моральных, социальных, национальных, международных и космических ценностей, запретов и обязанностей, приобретенных в начале жизни в результате отождествления с родителями и цивилизацией, и зависит от культурной среды. В процессе роста и развития ребенка большая часть материала, составляющего сверхсознание, становится бессознательной, автоматической частью рефлекторных действий. Таким образом индивид может чувствовать, какие вещи правильны, а какие — нет, что надлежит или не надлежит делать, не зная точного происхождения этого ощущения. *Буддхи* (сверхсознание) включает в себя совесть; этот термин иногда используется как ее синоним. *Буддхи* является принципом реальности, который учитывает принцип наслаждения и стремится избежать разрушительных последствий.

При изучении динамики выясняется, что ум играет роль парламента или конгресса, эго является исполнительной властью или президентом, а *буддхи* — это Верховный Суд. Эти три учреждения, действуя в гармонии, составляют нормальную личность. Вместе все три называются *читтой*, потому что это механизм, посредством которого проявляется *чити* (сознание).

Данное динамическое наблюдение и рассмотрение объясняет, как силы внутреннего и внешнего окружения вступают в конфликт, порождая беспокойство, проблемы, счастье, несчастье и т. д. Они вызывают явления, которые «я» пытается понять, чтобы использовать их созна-

тельно и избежать разрушительных последствий. Эго делает защитные попытки разрешить конфликт и развить личность. Сильное эго, хорошо сбалансированная личность обладают гибкостью и способны отвечать на стрессовые жизненные ситуации, не прибегая к таким защитным механизмам, которые ведут к разрушению личности и порче характера.

3. Генетическое рассмотрение пытается прояснить эволюцию развития ментального движения, психогенных сил, и найти источники текущих проявлений в свете прошлого опыта. Некоторые травмирующие события могут привести к неизгладимым воспоминаниям и последствиям. Поскольку детство протекает в условиях продолжительного контакта с родителями, то идеалы, ожидания и поведение до некоторой степени зависят от отождествления с родителями. Если имеется преобладающая позитивная склонность к одному из родителей, то ребенок стремится отождествиться с этим родителем и подражать ему. Наоборот, постоянная фрустрирующая связь может вызвать в результате бунт и непрерывную борьбу против отождествления с одним или обоими родителями. Эта борьба может вызывать враждебность, последующее чувство вины и другие личностные реакции.

Применение динамического и генетического подходов позволяет понять причины психического и физического совершенства и несовершенства, здоровья и болезни. Например, было высказано предположение, что язва двенадцатиперстной кишки может быть связана с состоянием автономной нервной системы, вызванным сильной потребностью в зависимости, которая никогда не получала выражения или удовлетворения, так как пациент внутренне осуждал ее. В каждой новой ситуации сознание действует в соответствии со своим предыдущим опытом, своими генетическими и динамическими силами.

При самоанализе посредством медитации человек должен достичь орбиты «Я», где гравитационные силы низшего «я», отягощенного генетическими проблемами, не могут вызвать падения индивидуума. Самоанализ означает выход за пределы притяжения индивидуальных сил. Очень благоприятные условия, связанные с родителями и окружением, будут способствовать благоприятным результатам при самоанализе. Очень неблагоприятные условия жизни принесут противоположные результаты. Посредством самоанализа можно нейтрализовать небла-

гоприятные влияния родителей и окружения и установить для «Я» желательные условия.

При самоанализе нужно не отождествляться с проявлениями, а исследовать их, будучи беспристрастным свидетелем. Как только наступает отождествление с явлениями, теряется способность исследовать их беспристрастно.

Механизм ментальной деятельности

Любая деятельность сознания включает в себя время, пространство, причину и следствие. Нет психологических проявлений, которые были бы исключением из этого правила. В своей деятельности сознание подчиняется следующим неизменным законам:

1) концентрация и проникновение сознания с полным вниманием, вооруженным желаемым внушением *(дхараной)* в любой внутренний или внешний объект;
2) постоянное и непрерывное движение сознания с полным вниманием, вооруженным повторяющимся внушением, в этом внутреннем или внешнем объекте *(дхьяна);*
3) восприятие результата постоянного внушения.

Таким образом, сознание устремляется к объекту, проникает в него и отождествляется с этим объектом. Любое проявление, будь оно созидательное или разрушительное, является результатом этих трех законов. Эти законы неизменны, и если человек способен распознавать их, он сможет сдерживать движение сознания к разрушительной деятельности и направлять его к созидательной деятельности.

Итак, *дхарана* — это соединение ума с представленными ментальными, материальными или духовными явлениями. *Дхьяна* — проникновение ума в эти ментальные, материальные и духовные явления. *Самадхи* означает отождествление ума с данным явлением в форме знания.

Эти три ступени составляют ментальный механизм или психический процесс, посредством которых действует *читта* (внимание).

Ничто в нашей жизни (ментальной, материальной или духовной) не является исключением из этого закона. Этот закон вечен, всемогущ и вездесущ. Никакое наше действие, хорошее оно или плохое, не может быть выполнено без участия этого механизма.

Этот закон включает также создание различных образов, работу воображения на тех этапах, которые предшествуют отождествлению.

Иногда данный закон действует медленно, последовательно. Примером такого процесса является современная школа и учеба в колледже: учащийся читает книгу, прочитанное проникает в его ум, а затем ум трансформируется в форму знания по этому предмету. Этот процесс можно сравнить с течением электрического тока, который соединяется со спиралью в электрической плитке, затем проникает в нее, а потом становится тождественным с ней.

В отдельных случаях этот закон действует мгновенно, как в случае электрического тока в лампочке, когда соединение, проникновение и отождествление происходят мгновенно. Другой пример — человек, увидевший льва в лесу: понимание того, что надо бежать прочь, приходит мгновенно.

ити тр̣тӣйах̣ па̄дах̣

Так заканчивается третья глава «Йога-сутр» Патанджали о сверхъестественных силах.

* * *

Резюме главы 3

1. В главе 3 рассматриваются психологический анализ и сверхъестественные способности.
2. В афоризмах 1—3 объясняются *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (внушение) и *самадхи* (исполнение или завершение внушения).
3. В афоризме 4 описывается *саньяма* — одновременное действие концентрации, внушения и восприятия.
4. В афоризме 5 рассматривается результат *саньямы* — достижение света знания.
5. В афоризме 6 описан последующий анализ посредством света знания.
6. В афоризме 7 говорится о важности и значении *дхараны, дхьяны* и *самадхи* для достижения Космического Сознания, при котором эти три процесса считаются внутренними инструментами.

7. В афоризме 8 описывается отождествление с Космическим Сознанием, при котором три инструмента *(дхарана, дхьяна, самадхи)* становятся внешними инструментами, так как они в этом состоянии используются только для того, чтобы сдерживать внешние блуждания ума. Абсолютно проявленное Сознание *Брахмана*, Сознание *Пуруши*, не нуждается ни в каком внушении.
8. В афоризмах 9 и 10 описывается *ниродха-паринама* — результаты подавления, вытеснения, защитной реакции, замещения и сублимации.
9. В афоризме 11 объясняется *самадхи-паринама* — результат объединения индивидуального сознания с Космическим Сознанием.
10. В афоризме 12 рассматривается *экагра-паринама* — результаты однонаправленности и отождествления с *Пурушей, Брахманом.*
11. В афоризме 13 говорится об изменениях, происходящих во всех элементах, чувствах. Эти изменения троякие: *дхарма-паринама* (физические), *лакшана-паринама* (химические, биохимические и биологические) и *авастха-паринама* (изменения, обусловленные временем и возрастом).
12. В афоризме 14 дается определение *дхармина* (субстанции).
13. В афоризме 15 объясняется, как изменить личность.
14. В афоризмах 16—55 описываются различные сверхъестественные способности *(сиддхи).*
15. В афоризме 56 говорится о механизме и процессе *кайвальи, нирваны* (освобождения).

4

каивалйа-пāдаḥ

САМОАНАЛИЗ И ПРОСВЕТЛЕНИЕ

В предыдущей главе было описано пробуждение сверхъестественных сил. Настоящая глава посвящена процессу освобождения и применению сверхъестественных сил ради достижения абсолютной свободы. Здесь говорится о превосходстве *самадхи* над всеми другими источниками сверхъестественных сил. В состоянии *самадхи* сверхъестественные силы приходят из сокровенной глубины человека. Когда они исходят из других источников, тогда они окрашены дуализмом.

1. джанмаушадхи-мантра-тапаḥ-самāдхиджāḥ сиддхайаḥ

сиддхайа — сверхъестественные силы (приобретаются посредством)
джанма — рождения
аушадхи — трав, химических средств
мантра — могущественных слов
тапас — самодисциплины
самāдхиджāḥ — рожденные единением индивидуального сознания с Космическим Сознанием

Совершенства приходят от рождения, от химических средств, мантр (силы слов) и самадхи.

Рождение включает в себя следующие силы:

а) силы, формирующие тело (достойные родители);

б) силы развития (анатомическое, физиологическое и психологическое развитие индивида);

в) силы окружения (атмосфера, климат, национальная, социальная и домашняя обстановка для развития тела и ума);

г) пред-инкарнационные силы, которые являются итогом предыдущих жизней человека.

Эти четыре силы, сочетаясь, порождают совершенство, которое называется «совершенством от рождения».

«Совершенство благодаря химическим средствам» достигается химическими, биохимическими и биологическими изменениями в тканях тела. В состав этой группы входят дыхательные упражнения, позы *(асаны)* и сильнодействующие химические препараты.

Сверхъестественные силы приобретаются также посредством могущества *мантры* (слова). *Мантра* включает в себя физический, психологический и метафизический аспекты.

Посредством анализа и изучения физики приобретаются физические сверхъестественные силы. Примером служат необычайно могущественные, поистине сверхъестественные силы современной науки.

Посредством анализа и изучения психики познаются законы и способ действия ума. Примером психологического совершенства являются открытия в области психологии.

Метафизическое, философское совершенство приобретается посредством анализа и изучения философии. *Мантра* означает повторение идей и формул. В состав *мантры* входит весь механизм обучения, размышления, рассуждения и запминания. Всякий вид обучения, будь то в школе, в университете или где-нибудь еще, представляет собою *мантры.* Однако в системе йоги *мантры* используются в более высоком смысле. То, что предохраняет человека от ошибочного мышления и помогает правильному, называется *мантрой (ман*, «мышление» + *тра*, «защита, охрана»).

Йога делится на следующие четыре вида, которые включают в себя многочисленные подклассы:

1) *хатха-йога* — различные физические и психические упражнения;

2) *мантра-йога* — овладение *мантрами*, которые охраняют человека от всех несчастий и приносят совершенство;

3) *лайя-йога* — поглощение истиной;

4) *раджа-йога* — погружение в Истину.

Тапас (самодисциплина) приносит паранормальные силы.

Сверхъестественные силы, полученные в результате *самадхи*, являются высшими, так как они проявляются из совершенного «Я». Ранее упомянутые силы вторичны. Посредством них нельзя достичь Всевышнего. *Самадхи* рождает физическое, физиологическое, психологическое, моральное и духовное совершенство. В других *сиддхах* ум играет косвенную роль. В способностях, связанных с *самадхи*, ум стоит на первом месте.

Эта глава разъясняет процессы *кайвальи, нирваны.* Приобретение сверхъестественных сил не является чем-то вроде черной магии. Совершенства приобретаются посредством классических, научно систематизированных йогических методов достижения *самадхи.* Они приходят не только как результат практики в течение одной жизни. *Сиддхи* являются суммарным результатом многих рождений. Любое усилие в йоге продвигает человека по направлению к успешному финалу. Даже смерть не препятствует движению к просветлению и самопостижению. Об этом в *Бхагавад-гите* (6: 40—46) сказано:

«О сын Притхи, ни в этом мире, ни в следующем нет гибели для того, кто занят йогой. О друг Мой, делающий добро никогда не пойдет по пути зла.

Достигнув миров праведников и прожив там бесчисленные годы, вновь рождается отпавший от йоги в благочестивой процветающей семье. Или рождается в семье мудрых йогов; но такое рождение труднодостижимо в этом мире.

Там он восстанавливает божественное сознание, полученное в прошлом воплощении, и вновь стремится к совершенству, о потомок Куру.

Благодаря предыдущей практике, никем не побуждаемый, он привлекается этой йогой. Ищущий познания йоги превосходит ведические обряды.

Йог, достигший совершенства за многие воплощения, усердно занимающийся йогой, очистившийся от грехов, достигает высшей цели.

Йог считается выше аскетов, выше философов, выше совершающих действия ради материального. Поэтому стань йогом, Арджуна.

Из всех йогов тот, кто поместил Меня в сердце, исполнен веры, кто поклоняется Мне, в наибольшей степени соединен со Мной».

* * *

Преобразование тела, чувств и ума.

2. джāтйантара-париṇāмаḥ пракр̣тйāпӯрāт

париṇāма — изменение
джāти — (от низшего) класса
антара — (к) другому (высшему)
āпӯрāт — от наполнения
пракрти — фундаментальной творческой силой (т. е. посредством фундаментального созидания и переустройства)

Трансформация тела, чувств и ума от низшего существования к высшему порождается течением фундаментальной творческой энергии (пракрити) в сторону фундаментального созидания и переустройства тела, чувств и ума.

Весь процесс йоги есть не что иное, как трансформация тела, чувств и ума от низшего существования к высшему.

Из числа всех конечных видов бытия человеческое существование больше других проявляет реальность. Оно стоит рядом с природой Всевышнего, хотя и не является самим Всевышним. Человеческое существование, индивидуальное «я», представляет собой место встречи различных уровней реальности. Эти уровни (которые включают в себя бесчисленное множество подуровней) суть следующие:

1) *анна* — принцип материи и энергии;

2) *прана* — жизненный принцип;

3) *читта, манас* — сознательный принцип;

4) *виджняна* — законы сознания, интуитивное знание;

5) *ананда* — Высшая Реальность и Блаженство.

Человеческое сознание по необходимости отождествляется с одним из этих уровней. Когда оно отождествляется с первым уровнем, то ведет себя как материя и энергия. Отождествляясь с принципом жизни, оно ведет себя подобно представителю растительного царства. Посредством отождествления с принципом сознания, оно действует подобно представителю мира животных. Когда сознание отождествляется с разумом,

оно становится подобным богу. А отождествление с Высшей Реальностью, *Пурушей, Брахманом,* делает его подобным *Пуруше, Брахману.*

Человеческий ум воспроизводит в себе все уровни, все виды, все классы и все реальности. В материи и энергии в скрытом виде содержится жизнь. Если этот принцип жизни *(прана)* проявлен, то назначение материи и энергии исполнено. Жизненный принцип содержит в себе в скрытом виде сознание. Когда проявляется и развивается сознание, следует понимать, что цель жизненного принципа достигнута. Аналогично, предназначение сознательного принципа осуществляется тогда, когда проявлены и развиты интуитивное знание и законы сознания. А интуитивное знание и законы сознания достигают своей высшей цели, когда постигается Всевышний. Когда индивид достигает Всевышнего, из которого он низошел, то цель *самадхи* можно считать достигнутой. Кто постиг свое бытие в «Я» и присутствие «Я» во всем, тот достиг полного освобождения, являющегося целью *самадхи.*

Человеческое сознание не может перейти из низшего класса в более высокий, если низшие условия не выполнены. Ученик не может быть допущен в более высокий класс, если он не усвоил уроков предыдущего класса.

Здесь слово *джати* («род, класс») используется в общем смысле. Оно включает в себя биологические виды (например, человек и животное), сознание (минеральное, растительное и т. д.), статус (от низшего статуса до высшего, от человеческого до божественного), природу и характер (от дурной природы и низкого характера до хорошей природы и возвышенного характера).

Душе присуще совершенство. В ней есть неограниченное знание, безграничное могущество и бесконечное совершенство. Все это (всезнание, всемогущество и вездесущесть) проявится, если душа сможет устранить внутри себя все помехи. Как солнце сияет и озаряет мир, когда атмосфера свободна от облаков и тумана, так и душа проявляет всезнание и другие присущие ей совершенства, когда устранены помехи и ее заполняет космическая творческая сила.

Что это за помехи и как они ограничивают душу рамками определенного класса и вида существования, тем самым лишая душу присущих ей совершенств? Помехами являются частицы материи, которые портят душу и берут верх над ее естественными качествами. Ограничения в рамках каждого класса и вида существования обусловлены опре-

деленным строением и расположением материальных частиц, составов, молекул, элементов и атомов. Формирование тела определенного типа зависит от конкретного типа расположения и организации материальных частиц. Здесь ведущими силами являются силы влечений.

Душа обретает тело, какого она жаждет. Движущие силы, латентные в подсознательных психических процессах, бессознательно притягивают ум к определенным типам материальных частиц и выстраивают их в структуру тела, сенсорный аппарат и ментальные силы. Т.о. «Я» вместе с *читтой* и ее психическими силами является устроителем тела, чувств и ума. Организм, который приобрела душа, состоит не только из грубого воспринимаемого тела, но также из чувств, ума, витальных сил и всех других элементов и атомов, которые сдерживают и ограничивают потенциальные возможности души.

Порабощенность души заключается в ее связи с материей, с грубыми элементами. Освобождение — это разрыв связи с материей и соединение с изначальной энергией *(пракрити)*, с более тонкими силами. Это достигается посредством двух методов:

1) путем прекращения притока в *читту* новой материи;

2) путем полного исключения материи, с которой смешалась *читта*.

Использование этих двух методов позволяет остановить поток частиц материи по направлению к *читте*, в которую начинает вливаться поток *пракрити* — изначальной энергии. Вследствие этого индивидуальная *читта* трансформируется в Космическую *Читту*.

В процессе трансформации, когда завершается предыдущее изменение, начинается следующая трансформация; атомы, элементы, молекулы и составы вовлекаются в процесс преобразования и перестройки тела, чувств и ума. Новое устройство и новая организация тела, чувств и ума создают новую организацию и проявление сознания, порождающих новую динамическую личность.

Слово «пракрити» используется здесь в смысле энергии *Пуруши, Брахмана,* а не в том значении, которое принято в *санкхье — пракрити*, лишенная *Пуруши*. Иначе было бы только проявление механических сил, а не сознательной энергии. Чем больше очищена *читта*, тем больше она отражает сознательную энергию *Пуруши*.

* * *

Если *пракрити* вездесуща, каким образом она вливается в *читту?*

3. нимиттам апрайоджакам̇ пракр̣тӣна̄м̇ варан̣а-бхедас ту татах̣ кшетрикават

нимиттам — инструментальная причина
апрайоджакам — не является материальной причиной проявления
ту — но (она причиняет)
бхеда — разрушение
варан̣а — помех и оболочки
пракр̣тӣна̄м — творческой энергии
татах̣ — отсюда
ват — как
кшетрика — у земледельца

Инструментальные причины не трансформируются в творческую энергию; их деятельность сводится к устранению помех на пути эволюции Верховной Природы, подобно тому, как крестьянин устраняет то, что мешает посевам, которые растут согласно своей собственной природе.

Есть три типа причин, производящих следствия:

1. *Самавайи-карана* — материальная причина, которая трансформируется в следствие. Например, в случае деревянной скамейки такой причиной является дерево, которое в руках столяра принимает размеры и форму скамьи. Материальную причину никогда нельзя отделить от ее следствия. Если вы отделите дерево от деревянной скамейки, то никакой скамейки не будет. Нити являются материальной причиной ткани; глина является материальной причиной горшка. *Самавайи* означает тесное и нераздельное взаимоотношение, врожденную способность. *Пракрити,* Верховная Природа, является как раз такой причиной.

2. *Асамавайи-карана* (нематериальная причина) — это то, что вносит свои характеристики в следствие при наличии *самавайи*, материальной причины. Сочленение кусков дерева в скамье и соединение нитей в ткани являются примерами нематериальной причины. Клубок ниток и груда деревянных брусков не составляют соответственно ткани и скамейки. Материальная причина — это субстанция; нематериальная причина — качество или действие. Все изменения в физическом мире обусловлены соединением и разъединением атомов. Предельные составные

части практически те же самые, но их последовательность, порядок и размещение каждый момент могут меняться.

3. *Нимитта-карана* (инструментальная причина) — то, что помогает материальной причине произвести следствие. Примеры инструментальной причины — столярные инструменты и плотник.

Если *пракрити* совершает всё своей энергией и производит все трансформации, то какова тогда роль хороших и дурных *карм?* Хорошие и дурные *кармы* не трансформируются в *пракрити.* Они действуют соответственно как разрушитель помех или как их источник. Хорошие *кармы* расчищают путь для свободной деятельности в эволюции *пракрити.* Плохие *кармы* поворачивают колесо творческой силы в сторону инволюции. Таким образом, в эволюции и инволюции *пракрити* кармы являются не материальными, а инструментальными причинами. *Пракрити* сама играет роль материальной причины. Как крестьянин только устраняет всё, что мешает развитию посевов, а следствие (т. е. урожай) приходит благодаря собственной энергии всходов, так и взращивание добродетелей только устраняет те помехи, которые скрывают природу «Я» и порождают нереальный мир.

Великий комментатор Вьяса объясняет этот афоризм следующим образом: «Когда земледелец, желающий полить свои посевы, направляет воду из уже орошенного участка в неорошенный, он не производит воду, а лишь устраняет помехи на пути воды, вследствие чего вода сама собой течет на другой, более низкий участок поля. Крестьянин не владеет способностью преобразовывать землю, воду, климат в корни, стебли, ветви, листья, прекрасные цветы и плоды посевов. Когда посевы прополоты, орошены и надлежащим образом защищены, творческие силы (химические, биохимические и биологические) вызывают рост посевов. Аналогично этому, добродетель есть лишь инструментальная причина устранения порока, так как чистота абсолютно противоположна нечистоте. Таким образом, добродетель и порок являются не материальными причинами счастья и страдания, а только инструментальными причинами».

Как электрик устраняет плохой контакт (т. е. преграду на пути электрического тока) и позволяет току свободно течь, так и добродетели, хорошие *кармы*, устраняют влияние плохих *карм* — и благодаря этому автоматически начинает течь вечная природа «Я».

В каждом человеке потенциально присутствует весь прогресс, могущество и *нирвана*. Совершенство не создается. Оно является истинной внутренней природой «Я». Однако его развитию препятствуют плохие *кармы*. Если человек устранит барьеры, созданные плохими *кармами*, он обретет могущество и *нирвану*, которые являются его собственной истинной природой. После устранения этих барьеров грешник становится святым, а «обезьяна ума» превращается в монаха. Движитель природы влечет каждого человека к совершенству, и каждый человек в конечном счете обретет его, если сможет устранить преграды на пути природы.

* * *

Когда в ходе эволюции *пракрити* устранены все помехи, йог обретает способность образовывать бесчисленное множество *читт* — субстанций разума. С помощью их он может проникать одновременно в столько умов, во сколько пожелает.

4. нирма̄н̣а-читта̄нйасмита̄-ма̄тра̄т

читта̄ни — субстанции разума
нирма̄н̣а — (могут быть) созданы
ма̄тра̄т — из энергии
асмита̄ — Космической *Читты*

Бесчисленные субстанции разума могут быть созданы посредством неисчерпаемой энергии Космической Читты.

Когда благодаря взращиванию добродетели и практике медитации устраняются помехи *(кармы)*, то в субстанцию разума начинает течь творческая сила *(пракрити)*. Так индивидуальная субстанция разума приходит в непосредственное единение с Космической *Читтой (Асмита-матрой* — умом, эго и сверхсознанием), и благодаря могущественной силе *Асмиты* (Космической Субстанции Разума) йог может произвести столько субстанций разума, сколько пожелает.

Психологическое применение этих бесчисленных субстанций разума состоит в познании бесчисленных объектов и обретении опыта пребывания в разных биологических видах, опыта, не связанного с прохождением через процессы физического рождения и смерти.

Цель философии и психологии — достижение истинной природы «Я». Плохие поступки задерживают проявление природы «Я». Хорошие

деяния устраняют помехи, в результате чего проявляется высшая природа «Я», *Пуруши, Брахмана. Кармы* не могут реально повлиять на «Я», но они скрывают его совершенство. Чтобы получить полное освобождение, йог должен преодолеть все свои *кармы*. Поэтому он и создает столько субстанций разума, сколько ему нужно для отработки его *кармы*.

Создание множества субстанций разума не представляет собой для человеческого ума ничего нового. Студент посещает лекции многих профессоров и согласно им формирует свой ум. Если из-за тугодумия он не сможет трансформировать психическую энергию в структуры, подобные умам своих профессоров, то он ничего не выучит. Но только йог обретает высшую способность формирования субстанций разума. Уму внутренне присуща способность изменяться согласно времени, пространству, личности и ситуации.

Асмита — это Космическая *Читта*. Достигнув состояния Космической *Читты*, йог может создать сколь угодно много субстанций разума, позволяющих проникнуть во столько тел, во сколько он пожелает.

* * *

Хотя созданные умы занимаются разными видами деятельности, все они находятся под контролем одной исходной субстанции разума.

5. правр̣тти-бхеде прайоджакам̇ читтам экам анекешам̄

бхеде — многообразны
правр̣тти — виды деятельности
анекешам̄ — бесчисленных умов
экам — одна
читтам — (исходная) субстанция разума
прайоджакам — (является) руководителем (их всех)

Многочисленные созданные умы действуют многообразными путями, но все они находятся под контролем одной исходной субстанции разума.

* * *

Каждая деятельность как-то влияет на формирование тела, чувств и ума. Материальное влияние создает материальный покров. Духовные влияния способствуют духовному подъему тела, чувств и ума. Согласно пяти типам совершенств есть пять классов субстанции разума: *джанма*

(рождение), *аушадхи* (химические средства), *мантра* (образование, тренировка и обучение), *тапас* (самодисциплина) и *самадхи* (Космическое Сознание). Среди этих пяти классов субстанций разума та, которая рождается в *самадхи*, абсолютно совершенна и свободна от всех *карм*.

6. татра дхйānаджам анāшайам

татра — там (среди классов субстанции разума)
дхйānаджам — (то, которое) рождено из *самадхи*
анāшайам — не (является) хранилищем *карм*

Из числа этих различных читт та, которая рождена в самадхи, не содержит никакого латентного отложения карм.

Следовательно, страсть, любовь и ненависть не могут нарушить равновесие этой субстанции разума. Она не имеет отношения к мирским достоинствам и недостаткам, так как образовалась уже после того, как все *кармы* исчезли. Другие виды субстанции разума не являются абсолютно свободными от латентного накопления *карм*. Эффективность действий йога зависит от того, насколько его субстанция разума свободна от аффектов и своекорыстных действий и насколько она отличается от умов обычных людей.

* * *

Кармы йогов и *кармы* обычных людей.

7. кармāшуклāкр̣шн̣ам̇ йогинас три-видхам итарешāм

кармāх — действия
йогинах — йогов
ашукла — не белые
акр̣шн̣ам — не черные
итарешāм — в случае других
три — они бывают трех видов

Кармы йогов ни белые, ни черные; у других людей они трех видов (белые, черные и смешанные).

Белые *кармы* принадлежат тем, кто поглощен изучением философских книг, самодисциплиной и медитацией. Этот тип *кармы* зависит только от субстанции разума. Поскольку он не зависит от внешних средств, он не приносит вреда другим.

Черные *кармы* отягощают злодеев и порочных людей. Эти *кармы* зависят от внешних средств. Они приносят вред другим.

Черно-белые *кармы* зависят частично от внутренних средств и частично — от внешних. Соответственно этому они не приносят — и в то же время приносят вред другим. Они свойственны всем людям.

Карму, не являющуюся ни белой и ни черной, имеют те, кто достиг просветления, чьи аффекты уничтожены, кто достиг единения со Всевышним. Эта четвертая группа *карм* принадлежит только йогам. Их *кармы* ни белые и ни черные, так как они отреклись от плода своих действий и не совершают недостойных или своекорыстных поступков.

Закон *кармы* единодушно принимают все философы. Он действует во всех без исключения сферах жизни. Формы его различны.

Индивидуальность обусловлена *кармой,* которая является продуктом *авидьи* — неведения относительно индивидуального сознания и Космического Сознания. Все желания, стремления, влечения и инстинкты составляют *карму. Карма* — это другое наименование совокупности желаний, инстинктов и влечений индивидуальности.

Жизнь индивидуального организма похожа на жизнь лифтера, который постоянно, но без какого-либо реального прогресса движется вверх-вниз. Он проезжает на лифте много тысяч миль, но совершенно не продвигается вперед.

Индивидуум рождается в мире, который уготовил себе своими предыдущими действиями. В деятельности *карм* имеет место непрерывность прошлого, настоящего и будущего.

Индивидуальный организм — это действующий механизм, действия которого вызывают последствия. Результатом деятельности являются материальные страдания и наслаждения. Иногда человеку приходится искупать поступки одной своей жизни в нескольких следующих существованиях. И даже когда прошлое полностью искуплено, накапливается новая *карма,* «так что часовой механизм искупления, исчерпав свой завод, всегда заводится снова».

Существует вечно-деятельная энергия, которая проявляет себя в жизненной деятельности. Это — жизненный принцип; он никогда не истощается. Согласно *кармам* он переходит в потенциальную форму; он принимает множество форм, соответствующих разнообразию требований жизненных условий. Этот процесс без остановок продолжается до тех пор, пока не будет обретено совершенное знание. Совершенное

знание уничтожает семя *кармы* и освобождает существо из круга перевоплощений, подчиненного естественному инстинкту. Свобода от закона *кармы* означает конец страданий и эгоистической жизни. Поэтому следует подвергнуть анализу *авидью*.

До тех пор, пока индивидуум ограничен, он находится во власти закона *кармы*. Моральная и этическая жизнь, общественная и международная деятельность, филантропические и гуманитарные воззрения, служение всем существам — всё это ступеньки на пути самоанализа. Они не должны быть камнями преткновения для идущего. Все действия, совершенные ради ожидаемого вознаграждения, приносят свои плоды согласно закону *кармы*. Действия, совершаемые как служение *Всевышнему*, в духе преданности космической творческой силе, ради очищения ума и без всякого эгоистического интереса, приводят индивидуума к раскрытию «Я».

Человек, пребывающий в неведении, движется как марионетка, которую тянут нити его прошлых *карм*; однако с помощью самоанализа человек берет эти нити в свои собственные руки. Человек рожден не только для того, чтобы плясать под дудку *кармы;* он должен осознать, что сам является творцом *карм*. Он может направлять свои *кармы*.

Индивидуум несет ответственность за свои действия. Творческие силы — это только посредник, сохраняющий плоды его деяний. Эти силы не в состоянии вынудить нас сделать что-либо или страдать так или иначе. Человек страдает из-за своих собственных поступков. А творческие силы лишь сохраняют результаты его деятельности.

Даже те склонности и *кармы*, которыми человек опутан, можно преодолеть при помощи силы воли. Человек способен разорвать держащую его в рабстве цепь *кармы*. Необузданная *читта* (человеческое сознание) имеет импульсивную и принудительную природу. Ей свойственны симпатии и антипатии. Согласно своим заслугам и недостаткам она проходит в жизни через взлеты и падения. Необузданный человек, которым руководят инстинктивные и влекущие силы, полностью зависит от влияния естественных импульсов. До тех пор, пока его деятельность определяется этими природными импульсами, инстинктами и влечениями, человек не свободен.

Но индивидуум не сводится лишь к совокупности своих импульсов. Бесконечность — вот что является его фундаментальной основой. По-

средством самодисциплины можно постичь имманентное и трансцендентное «Я» и разорвать порочный круг *карм*.

«Я» как сила причины лежит за пределами эмпирического ряда. «Я» находится вне влияния пространства, времени, причины и следствия. Оно определяет и контролирует их. Драма человеческой жизни — это не кукольное представление; она является творческой эволюцией.

Только познавший Истину знает вечную жизнь, которая отличается от жизни в относительном мире. Циклы рождений-смертей длятся согласно *кармам* до тех пор, пока человек не обретет вечную жизнь. Жизнь в мире относительности является продуктом причинности, выражением времени и пространства. Если индивидуумы не поднимутся посредством самоанализа от жизни относительной к жизни вечной, они обречены на продолжение существования в этом нескончаемом цикле.

Вечное время пребывает за пределами непрерывного круга относительного времени. Время — движущийся посредник вечности.

Когда физическое тело, являющееся проявлением Жизненного Принципа, умирает, то семя, Жизненный Принцип, остается. Из этого семени согласно *кармам* рождается новый организм. Индивидуальное «я» есть не просто тело, центр сенсорного и моторного аппаратов. Оно — их сущностная основа.

При распаде тела принцип «Я» не погибает. Тело есть проявление принципа «Я». Приобретенное человеком знание и нажитый им характер будут сопровождать его в будущей жизни. Более высокая будущая жизнь зависит от возвышенных поступков, сделанных в прошлом и настоящем. Рождение и смерть означают лишь отделение индивидуального «я» от старого тела и соединение с новым.

* * *

Формирование психодинамики согласно *кармам*.

8. татас тад-випākānугуṇānāм эвāбхивйактир вāсанānāм

татах̣ — отсюда (из *карм*)
абхивйакти — проявление
эва — только
вāсанānāм — тех психодинамических сил
тат — (какие) их
випāка — плоды
ānугуṇānāм — позволяют

Из этих карм проявляются только те васаны (психодинамические силы), которые соответствуют плодам карм.

В подсознательной субстанции разума все *кармы* находятся в состоянии равновесия *(авьякта)*. Здесь между ними нет никакого конфликта. Их равновесие нарушается на сознательном плане субстанции разума, где возникают конфликтующие силы, впечатления и влечения. Проявление конкретных психодинамических сил зависит от нарушающей равновесие движущей силы, каковой является преобладающая в данное конкретное время *карма*. Другие психодинамические силы будут удерживаться в равновесии в подсознательной субстанции разума, пока это равновесие не нарушат другие влекущие *кармы*. Когда приносят плод *кармы*, относящиеся к состоянию богов, то другие *кармы*, являющиеся причинами низшего существования (адского или в виде птиц и животных), будут удерживаться в равновесии в подсознательном состоянии субстанции разума. В этом случае проявляются только те психодинамические силы, влечения и подсознательные впечатления, которые соответствуют состоянию богов.

Тот же закон действует в отношении *карм*, психодинамических сил, ведущих к животному, птичьему и другим низшим формам существования. Если низшие влекущие силы преобладают, то высшие движущие силы будут удерживаться в равновесии в подсознательном состоянии субстанции разума.

Всем известно, что когда человек гневается, то любовь не проявляется. Когда материальные силы преобладают, духовные силы удерживаются в равновесии и не проявлены. Таков вечный закон Природы *(пракрити)*.

Это объясняет, почему медитация подавляет низшую природу. Во время медитации начинают преобладать духовные силы; из подсознательного ума поднимаются только духовные силы. Материальные силы удерживаются в состоянии равновесия (в потенциальном состоянии) в подсознательном уме.

Когда человек фокусирует свое внимание *(читту)* на неправильном мышлении, в нем поднимаются разрушительные влекущие силы. Они выходят из подсознательного состояния на сознательный уровень субстанции разума и принуждают человека действовать согласно им. Когда

же он медитирует, то высвобождаются духовные силы (находившиеся в подсознательном уме в потенциальном состоянии) и проявляется «Я».

В ментальных процессах нет разрыва непрерывности. Закон причинности в отношении ментальных сил действует без исключений. То, о чем вы думаете проснувшись, зависит от того, о чем вы думали перед отходом ко сну, и от того, что приходит из подсознательного ума во время сна. Этим объясняются пять фундаментальных законов психологического анализа:

1. Психический детерминизм. Всё определяется законом причинности.
2. Наличие подсознательных и сверхсознательных ментальных процессов и большое их значение.
3. Сознательная жизнь есть систематическое и математически точное проявление подсознательных процессов.
4. Подсознательные процессы могут быть изменены посредством концентрации, созерцания, медитации и *самадхи*, так как подсознательное содержит в себе итог сознательной деятельности прошлой жизни.
5. Не существует четкой разграничительной линии между подсознательным, сознательным и сверхсознательным. Сознательное и подсознательное можно трансформировать в сверхсознательное состояние посредством самоосознания.

Если дурной нрав не допускать на сознательный уровень и если практикуется самопознание, то дурной нрав и недоброжелательность исчезнут, как с восходом солнца исчезает темнота.

Скрытые *кармы* и желания не исчезнут из подсознательного ума до тех пор, пока не будут поняты и разрушены самопознанием. Допустим, что человек, у которого исключительно хорошие *кармы*, становится богом. К нему будут приходить только божественные желания, а небожественные желания останутся подавленными в подсознательном уме. Будут появляться только те желания и влечения, которым благоприятствует окружение. В божественном существовании будут приходить только свойственные ему желания, так как только для них есть подходящее окружение. В животном существовании будут подниматься только животные влечения и желания, а возвышенные желания остаются потенциальными в подсознательном уме. Благодаря хорошему

окружению и хорошим связям разрушительные влекущие силы могут быть пресечены, а созидательные психодинамические силы проявляются.

Каждый поступок оставляет какой-то отпечаток, и эти отпечатки собираются и записываются в озере подсознательного ума. Они накапливаются один за другим, и к ним добавляются новые. Данные накопления побуждают сознательный ум двигаться согласно этим *кармам* и впечатлениям. Они называются *васанами*, психодинамическими силами, так как они движут умом.

Этот афоризм объясняет, как, почему и в каком порядке проявляются разнообразные психодинамические силы. Проявляются только те, для которых имеются в наличии благоприятные условия и причины.

* * *

Имеется непрерывная связь подсознательного и сознательного состояний субстанции разума. Познав состояние сознательного и подсознательного ума, человек может понять и выстроить психодинамику для более высокого существования.

9. джāти-деша-кāла-вйавахитāнāм апйāнантарйам̇ смр̣ти-сам̇скарайор эка-рӯпатвāт

эка-рӯпатвāт — из-за однородности, тождества
смр̣ти — репрезентативного знания
сам̇скарайах̣ — (и) презентативного знания
āнантарйам — (имеет место) неразрывная последовательность психодинамических сил
апи — хотя
вйавахитāнāм — (они) разделены, прерваны
джāти — классом
деша — пространством
кāла — временем

Ввиду тождества и соответствия репрезентативного знания (памяти) и презентативного знания (санскар) в психодинамике субстанции разума имеется неразрывная причинная взаимосвязь подсознательных и сознательных процессов, хотя кажется, что они разделены по классу, пространству, времени и т. п.

Презентативное знание, опыт, становясь тонким, превращается в *санскары* (впечатления). Эти впечатления, будучи вновь оживлены, стано-

вятся воспоминаниями, репрезентативным знанием. Обретение нового опыта связано с координацией предыдущего опыта, с памятью. Иначе говоря, настоящий опыт является результатом прошлых психодинамических сил и впечатлений. Будущий опыт будет причинно обусловлен нынешним опытом и впечатлениями. Таким образом, имеется непрерывная причинная взаимосвязь между подсознательными процессами и сознательными явлениями. Существует неразрывная последовательная цепочка, связывающая сознательные идеи с подсознательными психическими процессами. Даже сотни биологических видов, различных воплощений, большое расстояние или сотни тысяч мировых периодов не могут нарушить причинную взаимосвязь психических явлений и их систематическое и математически точное проявление в сознательных процессах согласно причине, следствию, пространству и времени.

Это объясняет, почему люди иногда не замечают никакой взаимосвязи возникшей идеи с ходом своих мыслей, не понимают, как сон связан с бодрствованием. Иногда, из-за какого-то чрезвычайного события, могут проявиться впечатления предыдущей жизни.

Вследствие психического детерминизма имеется неотвратимая и не знающая исключений причинная взаимосвязь между сознательными идеями и подсознательными психическими процессами. Прошлый опыт, память и нынешний опыт тесно связаны между собой. Прошлый опыт подкрепляет нынешний процесс обучения, а обучение укрепляет память о прошлом и становится причиной будущего опыта. Повторные впечатления закрепляются в памяти, а память способствует легкости усвоения новых впечатлений.

Рождение и смерть, переезд из одной страны в другую и власть времени не могут разорвать непрерывную последовательность психических процессов в проявлении их психодинамических сил. Куда бы человек ни отправился — в ад или на небеса, на открытую равнину или в горную пещеру, — его ум будет сопровождать его. Смерть кажется прекращением страдания и несчастья, и она такова для тех, кто не просветлен. Но для просветленного человека смерть означает только конец одной главы, а рождение — начало другой главы книги психических процессов, которые по своей причинной взаимосвязи безначальны и бесконечны.

Например, если благодаря исключительно хорошим *кармам* сущность, которая жила в теле собаки, рождается в теле человека[89], то у нее

будет проявляться человеческая психодинамика. Однако если имеются в наличии причины, благоприятствующие собачьему поведению, то эта сущность (из-за вынесенных из своей предыдущей собачьей жизни скрытых отпечатков) снова будет психологически вести себя как собака.

Допустим, что какой-то человек испытывает постоянные трудности из-за неумения ладить с друзьями и семьей. Он думает, что только он прав, а его семья и окружающие ошибаются. Тогда он уезжает в другое место, но и там вскоре оказывается в аналогичной ситуации. Это пример непрерывной последовательности привычек, которую не смогло прервать изменение окружения и места жительства.

Допустим, что какой-то безнравственный человек умер и родился снова. В детстве все его порочные *кармы* и впечатления скрыты в подсознательном уме. Если этот ребенок попадает в дурное окружение, то дурные *васаны* (впечатления) проявятся несмотря на явный разрыв во времени и пространстве. Еще один пример — старые люди. Они уже не могут удовлетворять свои желания и поэтому выглядят святыми, но их желания попросту уснули.

Если кто-либо, имеющий человеческие *васаны* (привычки), проходит через серию рождений, отличных от человеческих, то спящие в нем человеческие привычки проявят себя там, где и когда появятся благоприятные человеческие условия. Вследствие непрерывности, соответствия и тождественности прошлого и настоящего опытов, подсознательных и сознательных процессов, уснувшие привычки проявятся согласно условиям.

Крик новорожденного ребенка свидетельствует о наличии у него страха. Это указывает на присутствие непрерывной последовательности связанного со страхом опыта, идущего из предыдущей жизни. Даже формирование инстинктов не происходит без участия подсознательного ума. Если ребенка (или взрослого человека) ведет инстинкт и заставляет действовать определенным образом, то этот инстинкт указывает на наличие памяти, являющейся результатом соответствующих ему и неотделимых от него *васан*, психодинамических сил, отпечатков, оставленных в предыдущей жизни какими-то событиями. Таким образом,

89 Традиционно считается, что в животных формах жизни существо не создает новой кармы, а только искупает старую. Таким образом, «исключительно хорошие *кармы*» данная душа должна была когда-то заработать в человеческой форме существования. — *Прим. ред.*

имеется неразрывная последовательность психических процессов и детерминизм, который не в состоянии разорвать рождение, смерть, смена биологического вида, пространство или время.

* * *

Вечная непрерывная последовательность *карм* и *васан*.

10. тāсāм анāдитвам̇ чāшишо нитйатвāт

ча — и
на — нет
āдитвам̇ — начало
тāсāм — впечатлений, привычек и психодинамических сил
нитйатвāт — из-за вечности
ашишо — влечений

И нет начала этому процессу, так как жажда жизни вечна.

Имеется безначальный и бесконечный поток психических процессов, подсознательного психического детерминизма и их следствий. Этот поток вызван вечным существованием *васан*, психодинамических сил, *карм* и влечений.

У влечений нет начала. Желания присутствуют всегда. Желание «Да буду я жить вечно»[90] есть у каждого человека. Нельзя доказать наличие инстинкта жизни, противостоящего инстинкту смерти, если нет вечности. Логические, космологические и моральные аргументы указывают на наличие чего-то большего, чем конечное. Стремление человеческого сознания преодолеть конечные пределы указывает на то, что конечное не является окончательной реальностью. Ощущение жажды жизни заставляет нас допустить наличие Абсолютной Реальности. Желание жить вечно и инстинкт жизни — вечны и всеобщи. Ошибка состоит в том, что считают, будто этот инстинкт жизни означает продление существования в материальном состоянии. Вечное не может быть невечным, и наоборот. «Я» не может быть «не-я», и «не-я» не может превратиться в «Я».

Каким образом мог бы существовать страх смерти, инстинкт смерти, желание жить, инстинкт жизни и стремление избежать страданий в существе, брошенном в самую первую свою жизнь, существе, которое

90 Одной из древнейших сохранившихся формулировок такого желания (*мā на бхӯвам̇ бхӯйāсам*) несколько тысяч лет. — *Прим. ред.*

еще ни разу не испытало смерти? Непрерывность психодинамики и психических процессов свидетельствуют о наличии предыдущей жизни или жизней. Если предыдущая жизнь является фактом, значит, должен быть и реальный опыт смерти и жизни, породивший инстинкт жизни, противостоящий инстинкту смерти. Как Вселенная безначальна и бесконечна, так и *васаны* и *кармы* не имеют конца. *Васаны* сопутствуют влечениям и желаниям. Поэтому их нельзя отделить от субстанции разума. Они называются психодинамическими, так как становятся динамическими силами, приводящими в движение психику *(читту)*. Таким образом, они воплощают в себе систематизированное познание, законы ума, человеческое поведение и его далеко идущие последствия и мотивировку.

Читта (субстанция разума) в сочетании с подсознательными впечатлениями и инстинктивными влечениями являет собой картину индивидуальности. В процессе роста человека эта индивидуальность становится личностью. Развитая индивидуальная личность является не только самым сложным известным типом организации, но и наивысшим продуктом эволюции.

Достичь *нирваны* — значит преодолеть все *васаны*. Субстанция разума состоит из склонностей и впечатлений, вынесенных из всех существований. «Мы, подобно всем животным, несем в себе рудиментарные следы наших предков, и не в последнюю очередь — в наших ментальных процессах. Чтобы развиться психологически, мы обязаны разобраться в самих себе, а сделать это сможем, если сумеем найти пути исследования тех скрытых глубин в наших умах, из которых появляются наши импульсы».

Читта — всепроникающая. Она сужается и расширяется в зависимости от разрушительных и созидательных влечений. В состоянии порабощенности субстанция разума кажется локализованной в сердце и *сушумне* (центральной нервной системе). Кажется, что идеи и мысли исходят от нее, как лучи от солнца. В действительности же весь организм со своей протоплазменной жизненной силой есть центр проявления Космической Субстанции Разума. Таким образом, тело является передатчиком и приемником Космической *Читты*. Индивидуальное проявление Космической Субстанции Разума в отдельном организме называется индивидуальной *читтой*. Индивидуальная субстанция разума является отражением Космической Субстанции Разума — точно

так же как в зеркале возникает отдельное отражение солнца. В зависимости от сокращения и расширения органических сил, субстанция разума подвергается сокращению и расширению.

Причина расширения органических качеств и субстанции разума двояка:

1) внешняя, физическая;

2) внутренняя, ментальная.

Внешние причины — это те, которые зависят от физиологических сил: например, физические упражнения, молитва, доброжелательность, целомудрие и честность. Внутренние причины — это те, которые зависят непосредственно от психических сил: например, *самадхи*. Из этих двух причин ментальная более могущественна.

* * *

Пока разрушительные *васаны* (желания) не преодолены, будет иметь место безостановочный поток жизни и смерти в сфере относительности. Закон *кармы* действует без исключений, и он определяет следующее воплощение, рождение, будущее жизненное существование, жизненное состояние и жизненный опыт. В этой деятельности *карм* подсознательные психические процессы играют определяющую роль. Хотя люди не помнят свои прошлые жизни, они могут сделать выводы о частных деталях этих жизней на основе привычек, склонностей и влечений настоящей жизни. *Васаны* прекратят свое существование с исчезновением причины *(хету)*, мотивации *(пхалы)*, субстрата *(ашраи)* и объекта *(аламбаны)*. Здесь описываются причина, мотивация, субстрат, и объект. Установив контроль над ними, человек получает власть над *васанами* и *кармами*.

11. хету-пхалāшрайāламбанаих̣ самг̣рхīтатвāд эшāм абхāве тад-абхāвах̣

самг̣рхīтатвāт — из-за удержания вместе (всех *васан* и *карм)*
хету — причиной
пхала — мотивацией
āшрайа — субстратом
āламбанаих̣ — (и) объектом
абхāве — в отсутствии
эшам — этих
абхāва — (наступает) отсутствие

тат — тех (т. е. *карм* и *васан)*

Все васаны и кармы обусловлены причиной, следствием, субстратом и наличием объекта. Если их нет, то нет также васан и карм.

1. *Хету* (причина). Правильный образ жизни приносит счастье. От неправильного образа жизни проистекает страдание. Удовольствие и счастье порождают страсть и привязанность. Боль и страдание вызывают отвращение, ненависть и отторжение. Как следствие, возникают усилие, борьба, стремление избежать страдания и найти счастье, наслаждение и объект любви. Эти усилие, борьба и стремление действуют на трех планах: физическом, словесном и ментальном. Стремясь найти физические, словесные и ментальные наслаждения, счастье и любовь и избежать физических, словесных и ментальных обид, страданий и ненависти, человек помогает другим или вредит им. В результате снова возникают правильный и неправильный образ жизни, наслаждение и боль, счастье и страдание, любовь и ненависть. Наслаждение, счастье и любовь приводят в результате к инстинкту жизни. Страдание, боль, несчастье и ненависть приводят в результате к инстинкту смерти. Так вращается мировое колесо *сансары*, цикла рождения и смерти. Основной движущей силой этого колеса является незнание, *авидья*. Она — корень всех напастей и бед. Именно *авидья* является причиной *(хету)*.
2. *Пхала* (мотив) — это человеческий замысел, в связи с которым все условия вовлекаются в деятельность. Психология изучает не только то, *что* люди делают, но и выясняет, *почему* они делают это. Это «почему» каждого человеческого поступка называется мотивом. Без мотивов нельзя было бы исследовать действия и судить о них. Вещи не всегда таковы, какими кажутся. Различие мотивов влечет различие результатов, хотя действие может быть тем же самым. Например, за предумышленное убийство обычно назначают тяжелое наказание. Если убийство совершено в состоянии аффекта, вместо смертной казни могут присудить несколько лет тюремного заключения. Если солдат убьет врага или блюститель закона застрелит опасного преступника, то их наградят. В каждой из этих ситуаций намеренно убивают человека, однако оценка убийства непосредственно зависит от мотива, лежащего в основе намерения.

Развитие личности зависит от мотивирующих сил, которые действуют с самого детства на протяжении молодости до зрелого возраста. Движущие силы и мотивирующие силы действуют ради развития личности. Влечение есть упорный стимул (обычно физиологического и инстинктивного происхождения), который требует соответствующей реакции. Мотив определяется как склонность к деятельности, основополагающая цель деятельности, начинающейся влечением и заканчивающейся удовлетворением. Результатом мотива является удовлетворение.

Есть два главных вида мотивов:

1) положительные — то, что необходимо (например, объект любви);

2) отрицательные — то, что нежелательно (например, объект ненависти).

Тело имеет определенный резерв «нервной» энергии, который может быть привлечен в особом непредвиденном случае. Когда этот резерв исчерпывается, то индивид становится истощенным и больше уже не может совершать никаких произвольных усилий.

3. *Ашрая* (субстрат) — это ум, охотящийся за объектами; в нем обитают *васаны* и *кармы*. Их нет в уме, наполненном сознанием *Брахмана*. В таком уме подсознательные впечатления *васан* и *карм* не могут оставаться, так как сознание *Брахмана* подобно солнцу, а *кармы* и *васаны* — тьме.

4. *Аламбана* (объект) — это то, что возбуждает в подсознательном уме потенциальные *васаны* и *кармы* и выводит их на сознательный уровень. Таким образом, объект является хранилищем стимулов.

Итак, все психические процессы, подсознательные *васаны* и *кармы* удерживаются вместе с помощью причины *(хету)*, мотива *(пхалы)*, субстрата *(ашраи)* и стимулирующего объекта *(аламбаны)*. Если эти четыре фактора контролируются посредством концентрации, созерцания, медитации и *самадхи* или же сублимируются в процессе самоанализа, то *васаны* и *кармы* исчезают из подсознательного ума. Любая психическая деятельность, будь она низкого или высокого плана, управляется этими четырьмя факторами. Всякая правильная или неправильная деятельность должна иметь причину, следствие, мотив, опору и

объект. Если все эти факторы направлены к самоанализу, то обязательно придет самопознание и освобождение.

* * *

В предыдущем афоризме утверждается, что *васаны* и *кармы* исчезают, если отсутствуют причина, мотив, субстрат и стимулирующий объект. Поскольку то, что не существует, не может возникнуть, а то, что существует, не уничтожается[91], то как же *васаны* и *кармы*, существующие в подсознательном уме, могут исчезнуть?

12. атӣтānāгатаṁ сва-рӯпато 'стйадхва-бхедāд дхармāṇāм

атӣта — прошлое
анāгатам — (и) будущее
асти — существуют
сва-рӯпата — в своей собственной реальной природе
адхва-бхедāт — из-за превращения
дхармāṇāм — космических сил

В настоящем присутствует прошлое и будущее, но они не воспринимаются, так как пребывают в латентном состоянии.

Прошлое, настоящее и будущее существуют в своей собственной реальной природе. Материя и энергия, *васаны* и *кармы*, не уничтожаются. Они только подвергаются превращению.

Если *васаны* и *кармы* вечны, то как они могут быть уничтожены? Они вечны не в том смысле, в каком вечен *Пуруша, Брахман*. Вечно их течение, но они постоянно видоизменяются — от одного существования к другому, каждый момент, в прошлом, настоящем и будущем. Они подвергаются превращениям. Следовательно, они уничтожаются с уничтожением причины, мотива, опоры и стимулирующего объекта.

Ничто само по себе не является причиной неприятностей и страданий. Счастье или несчастье обусловлены нашим отношением. Например, один человек считает другого своим врагом и ведет себя по отношению к нему враждебно. Начинаются страдания и проблемы. Если он изменяет свое отношение и начинает считать его другом, то завязываются дружеские отношения и проблемы приходят к концу.

---

91 Ср.: «У несуществующего нет бытия, у существующего нет небытия. Таков вывод провидцев, рассмотревших обе категории» (*Бхагавад-гита* 2: 16). — *Прим. ред.*

Сексуально озабоченный человек рассматривает каждую особу противоположного пола как объект полового влечения, и из-за этого отношения в его жизни присутствует охота за этими особами и все с этим связанное[92]. Тот, кто работает над самопостижением, рассматривает каждый предмет и каждого человека как проявление Всевышнего; благодаря этой перемене отношения к нему приходит счастье и всё, что с ним связано. В приведенных примерах нет никакого уничтожения объектов; изменяется лишь отношение.

Аналогично, *васаны* и *кармы* не уничтожаются, — но меняется отношение, из-за которого они присутствуют в человеке. Вместо того чтобы жить ради осуществления низких желаний, человек теперь стремится к высшей цели и действует соответственно. Самопостижение само по себе является высшим желанием, а *самадхи* — высшей *кармой*, без которой невозможно никакое совершенство. Дело не в том, что нужно уничтожить *васаны* и *кармы*. Суть дела в отношении к ним и в мотивах, которые ведут ум от света к тьме, от бессмертия к смерти, от праведности к неправедности. Иначе говоря, в *самадхи* все *васаны* и все *кармы* сублимируются и превращаются в энергию *Пуруши* и *пракрити*.

Феномен проявляется во времени и пространстве согласно причине и следствию. Прошлое явление — то, что уже было испытано. Нынешний опыт — это то, что испытывается в текущий момент. Будущему явлению еще только предстоит проявиться.

Эти прошлые, настоящие и будущие проявления зависят от причинной цепи. Если устранены причины, вызывающие явление, то оно уходит в прошлое. Если имеются действующие причины, то феномен проявляется в настоящем. Если причины, вызывающие явление, еще только должны будут появиться, значит, явление проявится в будущем.

Таким образом, путем изменения цепи причинности можно изменить весь механизм *васан* и *карм*. Объектом познания психических процессов является именно эта тройственная субстанция — прошлое, настоящее и будущее. Эти процессы проходят через непрерывную цепь постоянного развития. Разве может быть знание без рассмотрения прошлого, настоящего и будущего? В этом заключается разница между

92 С точки зрения ортодоксального индуса «с этим связано» не столько удовольствие (как мог бы подумать современный западный читатель), сколько страдание. Есть даже устойчивое словосочетание *кама-кродха* («вожделение-гнев»), указывающее на две стороны этой «медали». — *Прим. ред.*

человеком и животным: человек черпает опыт из прошлого, выстраивает настоящее и планирует будущее.

Нельзя выполнить психологический анализ без рассмотрения прошлого, настоящего и будущего. Прошлое и будущее связаны с настоящим. Это тройственное время является объектом интуитивного познания йога. Далее. Результат *карм* и *васан*, — как тот, что ведет к материальному опыту и услаждению, так и тот, который влечет за собой духовный опыт и освобождение, — существует в связи с временем и пространством, причиной и следствием. Поэтому умудренный человек может преодолеть их. В противном случае, если бы они не существовали в какой-либо форме, их нельзя было бы устранить и они не могли бы порождать несчастье и страдание.

Например, если у кого-то болит голова, то должна существовать и причина головной боли — известна она или нет. Незнающему человеку она неизвестна, а мудрый знает ее. Результатом знания будет устранение головной боли и ее причины. Устранения только головной боли будет недостаточно, так как оставшаяся причина может нанести иной, более серьезный вред мозгу. Следовательно, устранение причины болезни является главным принципом лечения.

Имеем ли мы дело с анализом «Я» или анализом «не-я», анализом *Пуруши* или *пракрити*, психологическим анализом или психоанализом, — никакое явление, проблема или проявление не смогут быть поняты, объяснены и разрешены, если мы не допустим, что существует связанная с ними цепь причинной зависимости. Феномен нельзя понять в отрыве от его причины, каковой является ноумен. Допускать наличие следствия, явления, без его причины равносильно тому, чтобы верить в возникновение бытия из небытия.

Итак, феномен тревоги (или разочарования, депрессии, сознания вины, безнадежности, беспомощности и т. п.) не может существовать без причины, мотива, субстрата и стимулирующего объекта. Таким образом, детские желания и склонности непрерывно тянутся через всю взрослую жизнь и старость. Если они не поняты и не найдено их решение, они будут создавать в механизме личности всевозможные нарушения.

Как физическое заболевание не может существовать без своих физиологических и патологических причин, так и невозможно психическое заболевание без психопатологии, без ментальных причин. Это со-

ставляет основу психологического анализа, психоанализа, анализа «Я» и анализа «не-я». Как только понят этот принцип, становится понятной и остальная часть анализа.

Васаны и *кармы*, стремления и желания, существуют в подсознательном уме в потенциальной форме. Они неизвестны даже тому человеку, в котором пребывают.

Родители, которые командуют своими детьми вместо того, чтобы давать им разумные и убедительные объяснения, имеют в своем подсознательном уме скрытую склонность к диктату. Человек, который беспричинно считает, что другие люди ненавидят его, хранит в своем подсознательном уме скрытую ненависть к другим. Каждый человек хочет поучать и переделывать других, командовать ими, но в результате анализа он начинает понимать, что необходимо учить, переделывать и сдерживать самого себя, а не других. Разобравшись в проблемах и докопавшись до их источника в подсознательных ментальных процессах, человек сможет решить их с помощью защитной реакции, замещения, сублимации и т. д.

Любое явление ментальной жизни (так же как и физические процессы и объекты) не возникает из ничего. Когда действующая причина возбуждает потенциальную форму *васан* и *карм*, они становятся партикуляризированными (детализированными) и феноменализированными (явленными) в форме следствия. Феноменализация ни в коем смысле не означает сотворения нового. Например, у человека, которого легко возбуждают и выводят из равновесия сексуальные импульсы, эти импульсы уже есть в подсознательном уме. Сексуально-стимулирующий объект, как действующая причина, только переводит потенциальные *васаны* в актуальную форму. Та же самая действующая причина не вызовет никакого полового желания в уравновешенном человеке, у которого сексуальные импульсы не являются побудительными силами подсознательного ума. Таким образом, действующая причина не производит ничего нового. Она лишь выявляет феномен, уже существующий в ноумене.

Субстанция включает в себя ряд аспектов; согласно причинной взаимосвязи, будут проявляться только те аспекты, которые согласуются с причиной, местом и временем. Прошлые и будущие *васаны* существуют не как теперешние, не как материальные вещи; они присутствуют в потенциальной форме. Их существование можно зарегистрировать ли-

бо с помощью логического умозаключения, либо посредством непосредственного йогического восприятия. Нынешние *васаны* и *кармы* существуют в феноменализированной (проявленной) форме. Прошлое имеет свое непостижимое существование, которое когда-то было проявлено и пережито. У будущего также есть свое непостижимое существование: это явление, которое еще только должно быть феноменализировано. Итак, лишь одна форма времени является нынешней; две другие формы времени внутренне заложены в субстанции.

Таким образом, этот непрерывный поток *васан* и *карм* продолжает постоянно течь, не зная исключений и не прерываясь смертью, рождением, детством, юностью, зрелостью и старостью, прошлым, настоящим или будущим. Прошлые, настоящие и будущие явления не приходят в существование из несуществования. С помощью концентрации, созерцания, медитации и *самадхи васаны* и *кармы* сжигаются, замещаются и сублимируются. Можно сказать, что для данного человека они переходят в состояние несуществования. Итак, эти три формы времени приходят в состояние существования не из небытия.

Как можно уничтожить *васаны?* Закон сохранения материи и энергии не допускает абсолютного уничтожения или сотворения чего-то из ничего. *Васаны* подчиняются закону превращения *шакти*, потенциальности. Всякую материю можно превратить в энергию, а эту энергию можно превратить в изначальную энергию, которую в свою очередь можно превратить в *Пурушу, Брахман.* Тот, кто обладает силой озарения, трансформирует все *васаны* и *кармы* в Сознание *Брахмана.* Вселенная есть не что иное, как *Брахман, Пуруша.* Это единственный свет, который может избавить человека от разнообразных *васан* и *карм.* Поступки просветленного подобны посеву семян, обожженных огнем. Они не могут дать никакого ростка эгоизма. Когда все *васаны* и *кармы* трансформируются в сознание *Пуруши*, ум утверждается в *кайвалье, нирване.*

* * *

Психологический анализ психодинамических сил, влечений и *карм*; как их распознать и идентифицировать.

13. те вйакта-сӯкшмā гуṇāтмāнаḥ

те — те *(васаны, кармы)*
вйакта — (будь они) проявлены

сӯкшмāх — (или) тонки, непроявлены
āтмāнах — (имеют) природу
гуṇа — космической силы

Эти васаны и кармы, будь они проявлены, тонки или непроявлены, имеют природу космических сил, гун.

Счастье и несчастье, наслаждение и боль, любовь и привязанность ощущаются, когда они проявлены. Но если они находятся в тонком, непроявленном состоянии, они неощутимы. Незнающий человек хочет избавиться от проявленного страдания и несчастья, он не интересуется их тонкой, непроявленной формой. Просветленный стремится отыскать причины несчастья и страдания во всех формах, иначе они не могут быть полностью преодолены. Будь они проявлены, тонки или непроявлены, они имеют природу космической силы.

Любой объект, в каком бы состоянии он ни находился, есть не что иное, как результат составляющих его первичных сил *(гун)*. Объект может быть приятным, неприятным или безразличным, но в любом состоянии он пребывает в согласии со своей доминирующей силой. *Гуны* постоянно трансформируются во все состояния, грубые или тонкие, проявленные или непроявленные и порождают панораму разнообразных явлений.

Сила никогда не видна, но о ее присутствии можно догадаться по ее действиям. Например, когда тело и чувства движутся в процессе выполнения свойственных им действий, ими орудует сила. Здесь функции, ощущения и движения осознаются, однако сила, которая вызывает движение всего этого механизма чувств, ощущений и действий, непосредственно не воспринимается.

Все физиологические и психологические силы пребывают в согласии с космическими силами. Они проявляются или не проявляются в индивидууме согласно качеству и количеству его *васан, карм* и движущих сил. Таким образом, имеет место связь *васан, карм* и влечений с *гунами.*

Эти силы полностью управляют физиогенными и психогенными силами. Чувство голода требует пищи, жажда требует воды, страсть ищет сексуального удовлетворения, а усталость призывает к отдыху и сну. Влечения к самовоспроизведению и самосохранению — самые сильные.

Каждый акт жизни, будь он сознательный или бессознательный, относится ли он к бодрствованию, сновидению или глубокому сну, все ощущения, восприятия и психические процессы являются результатом этих фундаментальных сил *(гун). Пурушу,* «Я», называют *гунатитой* — тем, кто пребывает за пределами этих сил. Даже наше чтение, изучение, познавание, концентрация, созерцание и медитация есть не что иное, как результат данных сил. Тот, кто познает эту тайну, познает *гуны* и достигнет единения с силой «Я», *Пуруши.*

Истинная форма космических сил никогда не попадает в сферу чувств. Всякая форма сил, которая проявляется в пределах ощущения и восприятия, есть не что иное, как образ вторичных сил. Поэтому говорят, что она иллюзорна.

Гунанам-парамам рупам, но дришшипатхам ричхати
Яшшу дришшипатхам прапшам, танмаева сутучхакам.

«*Истинная форма сил* — вне поля зрения. Все, что зримо, пусто и является фантомом»[93].

Тот, кто желает понять реальную форму психодинамических сил, *карм* и влечений, должен исследовать все проявленные, тонкие и непроявленные формы фундаментальных, составляющих и первичных сил — *гун.*

* * *

Если все *дхармы* (силы) множественны, то как же тогда может существовать единственный в своем роде *дхармин* (субстанция)? Иначе говоря, если причины множественны, то как же тогда может быть единственное следствие?

14. парин̣āмаикатвāд васту-таттвам

экатвāт — от единства
парин̣а — изменений, модификаций
таттвам — (имеет место) реальность, единообразие
васту — объектов, вещей

Ввиду единообразия и единства трансформаций имеет место единообразие и единство вещей.

93 Цитата из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

Космических сил три: *саттвагуна, раджогуна* и *тамогуна. Саттва* — это принцип сознания и озарения. *Раджас* — принцип энергии и активности. *Тамас* — принцип инерции и сдерживания. Они взаимодействуют, подчиняя и поддерживая друг друга, и сотрудничают ради одного общего замысла. Хотя они представляют собой различные силы, действуют они в гармонии и согласии.

Все объекты являются лишь трансформацией трех *гун.* У каждой отдельной *гуны* есть свои специфические трансформации, однако они не действуют независимо друг от друга; каждая из них в соответствии с причинной взаимосвязью подчиняет две другие. Так их трансформация становится связующей; она представляет собой единообразие и связь всех изменений. Это единообразие, единство всех изменений в каком-либо объекте обусловливает единство этого объекта. Например, *махат* (являющийся трансформацией трех *гун,* в которой *саттва* подчиняет две другие гуны) — это единая индивидуальная субстанция. *Махат* — это космическая творческая сила, состоящая из сознательной энергии *Пуруши* и бессознательной энергии *пракрити.* Вследствие преобладания *раджаса* и *тамаса* из *махата* возникает *ахамкара* (эго), а из *ахамкары* исходят пять *танматр.* Невзирая на сочетание, каждая из этих трех трансформаций всегда познается как одно (см. 2: 19). Единство, единообразие вещей обусловлено единством и единообразием изменений. Есть три разные гуны, но поскольку их изменения скоординированы, то все объекты наделены единством.

* * *

При психологическом анализе разные люди по-разному реагируют на один и тот же объект. В чем состоит причина этих различающихся проявлений?

15. васту-са̄мйе читта-бхеда̄т тайор вибхактах̣ пантха̄х̣

васту — объект
са̄мйе — является тем же самым
читта — субстанции разума
бхеда̄т — из-за отличия
пантха̄х̣ — пути
тайох — тех (субъекта и объекта)
вибхактах̣ — различны

Хотя объект тот же самый, проекция различна ввиду различной природы субстанции разума и объекта.

Известно (особенно из техники психологической проекции), что разные люди реагируют на один и тот же объект по-разному. Те, у кого есть хотя бы небольшой опыт *тратаки* в отношении символических объектов, легко поймут, что хотя объект тот же самый, но ввиду различия субстанции разума разные люди реагируют по-своему.

Каждый человек смотрит на мир со своей собственной позиции. Он рассматривает вещи не с точки зрения вещей, а с точки зрения своего собственного ума.

Хотя объект тот же самый, способы его воздействия на умы разнятся. В состоянии индивидуальности объекты существуют независимо от мыслящего принципа. Хотя в технике проекции имеется один объект, различные умы видят его в различном свете, согласно проекции каждого ума. Это показывает не только отличие объекта от ума, но и отличие одного ума от других.

В состоянии порабощения индивидуальность поддерживается с помощью индивидуальной субстанции разума, которая отделяет человека от объекта и один объект от другого. Таким образом, восприятие индивидуального существа зависит от его собственной проекции. Хотя объект остается тем же самым, каждая субстанция разума воспринимает его согласно своему собственному опыту и подготовке. Если субстанция разума действует правильно, она воспринимает вещь как приятную, а если неправильно, то она воспринимает эту же вещь как неприятную. Если *читта* склонна к неведению и инерции, тот же самый объект вводит ее в заблуждение и ослепляет. А если она близка к полному прозрению, то воспринимает этот объект таким, каким он есть на самом деле.

Объективная Вселенная не есть проявление индивидуального ума. Если считать ее проявлением индивидуального ума, то какой именно индивид проявил ее? Чьей субстанцией разума сформирован объект? Было бы неразумно полагать, что на субстанцию разума одного человека влияет связь с каким-то объектом, сформированным субстанцией разума другого человека. В состоянии порабощенности отдельные объекты и индивидуальный ум отличаются ввиду своего несходства. В этом отношении вещь выступает как объект познания, а субстанция

разума является процессом познавания; они стоят на разных уровнях существования. Здесь нет никакого смешивания.

Согласно философии *санкхья-йоги*, объект является результатом трех космических сил, а течение *гун* вечно переменчиво. Объект вступает в связь с умом из-за возбуждающих причин, и ум воспринимает объект в соответствии с возбуждающими причинами, находящимися внутри и вне субстанции разума. До тех пор, пока существует индивидуальность, субъективно-объективный дуализм будет оставаться фактом. Хотя *Пуруша* вездесущ, всезнающ и всемогущ, индивидуальная субстанция разума в состоянии порабощенности имеет иные характеристики. При освобождении она трансформируется в Космическую *Читту* и дуализм исчезает.

* * *

Объективная Вселенная не является ни творением одного индивидуального разума, ни творением множества их. Она не зависит от индивидуального ума. Некоторые люди считают, что объект сосуществует с идеей, мыслью о нем, поскольку выступает данностью опыта. Вследствие этого они провозглашают, что объективная Вселенная является творением какого-то единичного индивидуального ума. Принимая это положение, они отвергают ее свойство быть общей для многочисленных субстанций разума. Если считать какой-то объект творением одного индивидуального ума, тогда мы вынуждены будем отрицать существование этого объекта до и после существования этого ума.

16. на чаика-читта-тантрам̇ васту тад-апрама̄н̣акам̇ тада̄ ким̇ сйа̄т

ча — и
васту — объект
на — не
тантрам — зависит
эке — от единичной
читта — субстанции разума
тат — тот (ум)
тада̄ — тогда
а — не
прама̄н̣акам — присутствующий
ким — что
сйа̄т — будет (с этим объектом)

И нельзя сказать, что объект зависит от единичной субстанции разума, ибо в таком случае что случилось бы с этим объектом в отсутствии этой субстанции разума?

Если бы объект зависел от единичной субстанции разума, тогда бы имели место следующие явления. Предположим, *читта* вдруг сузилась, или же стала рассеянной, или полностью сосредоточилась на других вещах. В этом случае она покинула бы этот объект и он оказался бы вне сферы внимания данной субстанции разума. Как следствие, *читта* перестала бы поддерживать существование этого объекта и он, никем не воспринимаемый, должен был бы в таком случае прекратить свое существование. Или, войдя снова в связь с данным умом, этот объект должен был бы вернуться к существованию.

Более того, не существовали бы те части объекта, которые не находятся в контакте с умом. Так, фронтальная (видимая) часть любого объекта неразрывно связана со средней и тыльной. Передняя часть любого объекта не может существовать сама по себе, в отрыве от других его частей. Если бы существование объекта зависело от его воспринимаемости, тогда не пребывающие в контакте с умом средняя и задняя части не могли бы существовать.

В силу этих доводов, мы должны признать, что объект зависит сам от себя и общ всем умам. Индивидуальные умы также зависят от самих себя. Индивидуальный ум стоит между относительностью объектов и «Я».

Таким образом, мы установили, что объективная Вселенная не зависит от субъективной индивидуальной субстанции разума. Существование объекта не зависит ни от единичного индивидуального ума, ни от многих индивидуальных умов. Индивидуальный ум и объективная Вселенная независимы друг от друга. Существование объекта не может находиться в зависимости от многих умов, так как многие умы не знают даже о самых простых вещах. С другой стороны, проекции различных умов на один и тот же объект различаются. Это указывает на то, что различные умы реагируют на объект различно, согласно своим внутренним и внешним обстоятельствам. Объект нельзя считать продуктом одного индивидуального ума, так как индивиды рождаются и умирают. Объективная Вселенная не умирает и не рождается вместе с каким-либо единичным умом. Если бы объективная Вселенная зависела от некого

единичного ума, то его болезнь или беспокойство привели бы в болезненное состояние весь объективный мир, вызвав в нем хаос.

В афоризмах 15 и 16 сказано, что объективная Вселенная не зависит от индивидуальных умов, так как мы видим, что люди рождаются и умирают, а солнечная система, звезды и планеты остаются. Индивидуальные умы также не зависят и друг от друга. Иначе, если бы один ум был нездоров или обеспокоен, все пришли бы в такое же состояние. Смерть, рождение и другие события, связанные с индивидуальным умом, не оказывают аналогичного действия на все остальные индивидуальные умы.

На относительном плане индивидуальный ум — это единица индивидуальности. Каждая индивидуальная субстанция разума вместе со своим набором чувств и т. п. есть изолированный организм, зависящий от своих прошлых *карм* и *васан*, обладающий своей собственной, присущей ему *авидьей* (неведением). Эго есть психологическое единство потока сознательного опыта. В мире относительности оно составляет индивидуальное «я».

Эго (единство сознательного опыта) временно, оно постоянно изменяется, однако в качестве предпосылки существования этого временного единства вечно присутствует трансцендентное «Я», *Пуруша*.

Пуруша, как элемент, есть Одно-без-другого, а индивидуальная субстанция разума — одно из колесиков в мире природы. Разные эго являются единицами существования в мире существ. В конечном счете они не более реальны, чем материальные вещи. В *самадхи* эго и субстанция разума воспринимаются отдельно от остальных ощущений.

Каждая субстанция разума обладает грубым материальным телом, которое сбрасывается во время смерти, и тонким телом, которое включает в себя чувства. Тонкое тело является основой нового рождения, а также единицей личного тождества в различных существованиях.

Тонкое тело, которое в подсознательном хранилище субстанции разума содержит впечатления всех опытов, называется *линга-шарирой* — телом причинности. Это каузальное тело есть семя, materia radica индивидуальной субстанции разума; если бы не оно, то индивидуальные души нельзя было бы отличить одну от другой. Будучи продуктами *пракрити*, грубое тело, тонкое тело и каузальное тело суть не что иное, как проявления и выражения фундаментальных сил *(гун)*.

Специфическое формирование каузального тела зависит от сочетания гун. Каждая жизнь и каждый опыт производят некоторое определенное изменение в этих телах. До тех пор, пока присутствует каузальное тело, будут формироваться тонкое тело и грубое тело. Вследствие этого будет иметь место воплощенное существование и реинкарнация.

Кажется, что на самых низших стадиях эволюции (в минеральном и неорганическом мире) признаки жизни отсутствуют, однако они там есть, но — в спящем состоянии. На более высокой стадии эволюции, в растительном царстве, присутствуют признаки жизни, а латентные признаки сознания кажутся отсутствующими. На еще более высокой эволюционной ступени, в мире животных, есть признаки мышления и сознания, а скрыты и кажутся отсутствующими признаки разума.

В животном царстве доминирует *тамас*. Животное существование характеризуется отсутствием знания и планирования. Способности памяти, рассуждения и воображения почти не развиты; вследствие этого боль и наслаждение, испытываемые животными, не являются ни длительными, ни интенсивными. Поскольку природа *саттвы* в животном существовании проявляется в малой степени, знание у животных является средством к действию только в данный момент времени.

На стадии человеческого существования начинает преобладать *раджас* и в человеческий мир входит «я». Поэтому люди не знают покоя и страстно стремятся к свободе и освобождению от неведения и страдания.

Когда начинает преобладать *саттва*, человеческое существо входит в божественное состояние. Оно обретает спасительное знание и божественное бытие, и механизм индивидуального ума больше не может приковывать эго к несчастьям и страданиям мира. Освобожденная душа выходит за пределы сферы относительности, ее межличностные отношения и отношение к проявленной Вселенной целиком меняются. Дуализм исчезает, приходит постижение единства. Дуализм является причиной страха и страдания. Единство приносит с собой счастье и бесстрашие.

Такие вещи, как освобождение, рабство и изменения, относятся лишь к телам, которые связаны с *Пурушей*, сам же *Пуруша* вечно свободен от всех изменений; он есть трансцендентное Чистое Бытие, Чистое Сознание и Абсолютное Блаженство.

Пуруша во всех телах и всех субстанциях разума — один и тот же. Субстанция разума и его каузальное, тонкое и грубое тела, составляющие множественность «я», принадлежат единой непрерывной эволюции в *пракрити*, Верховной Природе. В эволюционной цепи человек является общим итогом всей эволюции. Процесс эволюции соединил человека кровным родством с каждой формой жизни, животной и растительной, с каждой формой существования, органической и неорганической, человеческой и божественной.

Психологическое «я», эмпирическое эго, есть смесь *Пуруши* и *пракрити*, Чистого Сознания и субстанции разума. В результате их соединения проявляются каузальное, тонкое и грубое тела. Эти тела сознательны, пока в них отражается «Я». Они теряют сознание, когда это отражение ослабевает или становится ограниченным — как, например, во время глубокого сна или смерти. Эти тела — продукты *пракрити*, «не-я», поэтому они являются бессознательными.

Субстанция разума (вместе с тремя своими телами) является субъектом эмпирического познания, наслаждения и боли, действия и реакции, рождения и смерти. *Атман, Пуруша,* совершенно отличен от субстанции разума. Он трансцендентен, вездесущ, всезнающ и всемогущ. Все жизненные процессы — еда, сон, бодрствование, видение снов, ощущение, познание и т. п. — принадлежат субстанции разума. *Пуруша* не спит, не видит снов, не ест. Он пребывает за пределами всех этих видов материальной деятельности и является неизменным и вечным ее свидетелем.

В индивидуальной жизни деятельным фактором выступают психические процессы, субстанция разума, которая освещается *Пурушей*. Бессознательная субстанция разума сама по себе не может быть деятелем. Она нуждается в отражении света «Я», *Пуруши*. Объединение «Я» с индивидуальной субстанцией разума не вечно. Тем не менее оно продлится до тех пор, пока не будет достигнуто полное освобождение. Благодаря этому объединению «Я» анализирует и синтезирует всю Вселенную посредством анализа и синтеза субстанции разума. Индивидуальное, относительное «я» соединяется с индивидуальной и относительной субстанцией разума с целью достижения Космического «Я» и Космического Разума, чтобы освободиться от индивидуальности и «не-я».

В основе как физиологических, так и психологических явлений лежит Верховная Природа *(пракрити)*. Продукты эволюции и составные

части *пракрити* на физиологическом плане выступают как воспринимаемое (объекты), а на психологическом плане — как воспринимающий (субъект). В отличие от них «Я» находится вне сферы относительных субъектов и объектов, которые представляют собой два различных порядка развития. Субъективный порядок называется «я», а объективный — «не-я». Причем «не-я» существует ради «Я», а «Я» существует само по себе, оно само себе хозяин и владыка. «Не-я» есть непрерывно действующая бессознательная энергия; оно нуждается в сознательном руководстве. Сознательная энергия наслаждается действиями *пракрити* и руководит деятельностью этого бессознательного механизма, чтобы избежать случайных помех наслаждению. Ошибка в руководстве приводит к разладу в этом механизме, что влечет за собой страдания и несчастье.

Таким образом, наслаждение и страдание зависят от того, правильно или неправильно руководит сознательное «я» бессознательной *пракрити*. Как счастье, так и несчастье относятся к состояниям *пракрити*; «я» *(пуруша)* испытывает их из-за неведения и отождествления с «не-я». Таким образом, «Я» отождествляется с «не-я», а «не-я» — с «я». Свет *Пуруши*, «Я», приписывается действию субстанции разума. *Пуруша* (сознательная энергия), пассивно наблюдая деятельность субстанции разума, забывает свою истинную природу и исполняется верой в то, что он ограничен телом, слаб, ничего не знает и не понимает. Из-за неведения он отождествляется с какой-либо частной конечной формой существования (человеческим или животным телом) и считает себя продуктом причины, следствия, времени и определенной семьи, нации, общества, планеты. Таким образом душа отрезается от истинной жизни.

Узкое и ограниченное существование индивида обусловлено не его «я», а ограниченностью субстанции разума. Такое существование является результатом его падения из первоначального состояния. Опыт «я» означает лишь восприятие отражения объектов в субстанции разума, которая трансформируется в форму объектов. Когда человек постигает истинное «Я», то психологическое «я» выходит за рамки индивидуального «я» и индивидуальной субстанции разума.

Каков источник объективной Вселенной? Она есть проявление абсолютного, безличного, Космического и Сверхкосмического Разума, который трансцендирует как субъективную, так и объективную относительную Вселенную.

* * *

Пуруша описывается как вездесущий, всемогущий и всезнающий. Напротив, «я» что-то знает, а чего-то — нет. Это указывает на то, что сознание у *пуруши* («я») является не внутренним свойством, а привнесенным. Только Чистый *Пуруша* вездесущ, всемогущ и всезнающ. Эмпирическое, «я», являющееся объектом интроспекции, не может ничего воспринимать без помощи субстанции разума. А субстанция разума подвергается модификации только тогда, когда в контакте с ней находится объект и в ней отражается свет «Я». Лишь при соблюдении этих условий будет иметь место познание, и эмпирическое «я» получит знание об этом объекте. При отсутствии отражения «Я» в *читте*, или при отсутствии контакта *читты* с объектами, эмпирическое «я» не будет иметь никакого знания.

17. тад-упарāгāпекшитвāч читтасйа васту джн̃āтāджн̃атам

васту — вещь, объект
джн̃āта — познанный
аджн̃атам — (или) непознанный
тат — (от) того
упарāгā — накладывания отпечатка, контакта
апекшитвāт — от ее воздействия (или невоздействия)
читтасйа — (на) субстанцию разума

Эмпирическое «я» познает или не познает объекты в зависимости от того, воздействуют ли они на субстанцию разума.

Хотя объект по своей природе бесчувствен, он воздействует на субстанцию разума через каналы сенсорных органов. Энергия *Пуруши*, который отражается в зеркале субстанции разума, модифицированной контактом с данным объектом, оживляет субстанцию разума, и она воспринимает объект. Отражение *Пуруши* соединяется с субстанцией разума.

Объект подобен магниту, а субстанция разума подобна железу. Данный объект через каналы сенсорных органов вступает в связь с субстанцией разума, и она под воздействием объекта трансформируется в форму этого объекта. Благодаря отражению света *Пуруши*, «Я», в этой модификации *читты* возникает знание конкретного объекта.

В распознание данного объекта входят следующие два процесса:

1. Контакт с объектом посредством сенсорных органов. Субстанция разума под воздействием объекта трансформируется в этот конкретный объект.
2. Отражение света *Пуруши,* «Я», в этой ментальной модификации и отражение этой ментальной модификации в *Пуруше,* «Я». Как следствие этого взаимоотражения, возникает знание о данном объекте.

Знание об объекте возникает при наличии этих двух познавательных процессов. При отсутствии одного или обоих процессов не будет никакого знания ни о каком объекте. Любой объект, который накладывает свой отпечаток на ум, становится известным, а те объекты, которые не отпечатываются в уме, остаются неизвестными. То, что становится известным, называется объектом. То, что не действует на ум, не становится объектом. Таким элементом является абсолютный *Пуруша, Брахман,* который остается неизвестным субстанции разума. Ум изменчив; он способен принимать формы познанных или еще непознанных объектов.

Таким образом объясняется тот факт, что эмпирическое «я» некоторые объекты знает, а другие — нет.

Во всяком акте эмпирического познания присутствуют четыре принципа:

1) субъект (познающий);
2) объект, который должен быть познан;
3) набор инструментов, чувств, представляющих собой процесс познания; эти инструменты делятся на внешние (органы чувств) и внутренние (субстанция разума);
4) окружение (внешнее и внутреннее).

Эмпирическое познание есть результат сочетания всех сил. Если произойдет изменение в каком-то классе, то оно вызовет соответствующее изменение во всех других классах.

В процессе познания объекты представляются сенсорным органам. Они возбуждают чувства, а затем ощущение передается уму для обдумывания, эго — для распознавания и сверхсознанию *(буддхи)* — для окончательного вынесения решения. *Буддхи* со своей мощной супраэлектронной энергией, силами *танматр* и *гун* принимает форму представленного объекта. *Буддхи,* принявшее форму объекта, называется

вритти — модификация, трансформация. Таким образом начинается взаимное отражение модифицированного *буддхи* в *Пуруше* и *Пуруши* в модифицированном *буддхи*. Как следствие этого взаимоотражения возникает эмпирическое знание типа «Я вижу», «Я знаю», «Я думаю», «Я действую». Это «я» отображает Чистого *Пурушу*. Оно называется эмпирическим «я» или эго, в то время как Абсолютный *Пуруша* пребывает за пределами всего этого механизма. Чистый *Пуруша* имманентен и трансцендентен, он не является ни объектом, ни субъектом эмпирического познания.

Так объясняется, почему эмпирическое, психологическое «я» познаёт или не познаёт объект в зависимости от того, воздействует он на субстанцию разума, или нет.

* * *

Вызывает ли это психологическое эго, эмпирическое «я» какое-либо изменение во всезнающем, всемогущем и вездесущем Абсолютном *Пуруше, Брахмане?*

18. сада̄ джн̃а̄та̄ш̣ читта-вр̣ттайас тат-прабхох̣ пурушасйа̄пари̇н̣а̄митва̄т

апари̇н̣а̄митва̄т — из-за неизменяемости
пурушасйа — «Я»
вр̣ттайах̣ — (все) изменения, модификации
читта — субстанции разума
сада̄ — всегда
джн̃а̄та̄х̣ — известные
тат — их
прабхох̣ — хозяина, владыки

Благодаря своей неизменяемости, всемогущий, вездесущий и всезнающий Абсолютный Пуруша, Брахман, всегда знает все изменения и модификации субстанции разума.

Наиболее важный принцип природы — всеобщая изменчивость. Каждый опыт, субъективный и объективный, ментальный и нементальный, преходящ.

Является ли само изменение предельной реальностью или существует какая-то неизменная суть, основа всех изменений? Человек рождается в суете, в спешке живет и в спешке умирает. Все это указывает на постоянное изменение.

Поиск вечного, неизменного, связан с поиском природы человека. Является ли человек только физическим и постоянно изменяющимся существом или он обладает неизменным и вечным существованием? Перед пытливым исследователем изучение человека и его ума открывает новые горизонты. Как действуют физиологические силы? Как психические процессы организуют мышление? Является ли способность мышления внутренним свойством субстанции разума или ее побуждает мыслить какая-то другая трансцендентальная энергия? В афоризме 4:17 первая возможность отвергается. *Сутра* 4:18 представляет нам Первопринцип, Высшую Реальность, вечную и неизменную, лежащую в основе всех изменений материального и ментального миров, внутреннего мира самого человека. Посредством дисциплины ума (самоконтроля, концентрации, созерцания, медитации и *самадхи*) человек открывает, что сфера субстанции разума бесконечно более реальна, прочна и глубока, чем сфера физической материи.

Даже в мире относительности для определения скорости движущегося тела нужна какая-то относительно неподвижная точка отсчета. Если все объекты движутся с одинаковой скоростью, то такое движение равносильно неподвижности. Если бы *Пуруша*, «Я», подобно субстанции разума, также подвергался трансформации и изменению, то не было бы вообще никакого познания. Познающий принцип должен быть неизменным, вездесущим и всезнающим, чтобы быть в состоянии распознавать все изменения повсюду. Таким вездесущим свидетелем всех трансформаций субстанции разума является *Пуруша*. Он не подвержен изменению. Вещи, которые принимают многочисленные формы, изменяются по отношению к некоторому неизменному свидетелю их форм.

Психические процессы сами по себе бессознательны, и тот факт, что они — какую бы форму ни принимало их сознание — всегда проявляют сознательность, свидетельствует о том, что имеется какой-то высший свидетель, пребывающий за пределами субстанции разума, за пределами психологического «я». Этим свидетелем является вечнонеизменный *Пуруша*.

Главная задача медитирующего — посредством психических процессов раскрыть вездесущего, всезнающего *Пурушу*. Как природу света нельзя изучить непосредственно, без помощи освещенной им объек-

тивной Вселенной, так и свет *Пуруши* нельзя познать непосредственно, без помощи ментальных способностей.

Всякий раз, когда мы отвергаем реальность чего-то, мы делаем это по отношению к чему-то такому, что является реальным. Когда мы говорим, что какая-то вещь изменчива, мы сравниваем ее с чем-то неизменным. Мы отвергаем отрицательное, опираясь на что-то положительное. Заявление, что нечто является тленным, подразумевает наличие чего-то бессмертного.

Таким образом, весь процесс медитации с самого начала и до конца *(самадхи)* есть не что иное, как проявление Высшего Сознания посредством анализа психических процессов. В процессе этого анализа энергия Пуруши остается неизменной и, благодаря неизменности «Я», постигается изменяемость «не-я». Посредством этого изменения распознаются изменения всех человеческих умов. Если проявляется какой-то психологический феномен, то с его помощью можно изучить все феномены этого уровня.

Когда проявляется Абсолютный Свет Абсолютного *Пуруши,* становятся известными все прошлые, настоящие и будущие состояния, так как *Пуруше* известно всё. Индивидуальное «я» *(атман)* и Высшее «Я» *(Брахман)* имеют одни и те же характерные черты — бытие, сознание, всепроникаемость и блаженство. Поэтому *атман* есть *Брахман.* Изменяются все вещи, включая ментальные состояния, но принцип *Пуруши,* посредством которого распознаются все изменения, неизменен. В противном случае нельзя было бы распознать ни одного изменения. Даже если вы считаете Вселенную плодом воображения, все равно должно быть нечто, лежащее в основе воображения. Даже воображаемые сущности свидетельствуют о реальности ума, который осведомляет человека об этом воображении. Человек, сомневающийся во всем остальном, не сомневается относительно самого себя. Иначе его скептицизм не имел бы никакого смысла.

Реальность, у которой есть две стороны или которая может быть испытана двумя способами, не является высшей реальностью. Все стороны и аспекты растворяются в тот момент, когда достигается Абсолютный *Пуруша.* Мы воспринимаем различные стороны и аспекты Абсолюта, если смотрим на него извне. В самом себе Абсолют не содержит сторон и аспектов, форм и наименований и находится за пределами сферы *гун* и ментальных состояний. Характеристики, связанные с фор-

мами и личностью, имеют смысл в эмпирическом мире, мире относительного опыта. Во Всевышнем, *Пуруше*, вся множественность растворяется. Бесконечное не является изобретением философии и йоги. Основание Бесконечного — это раскрытие того, что есть, было и будет вечно. Эмпирическое мышление не способно проникнуть туда. Когда эмпирическая субстанция разума пытается думать о бесконечности, ее мышление относится к миру опыта.

Путем анализа всех состояний субстанции разума человек приходит к познанию *Пуруши, Брахмана,* который имманентен и трансцендентен. «Я» нельзя познать без помощи «не-я». *Пурушу* нельзя познать, не познавая *пракрити*, точно так же как нельзя познать свет, не изучая освещенные объекты. Если человек познает свет с помощью освещенных объектов, он сможет узнать кое-что о самом свете. Аналогично, если человек знает все состояния субстанции разума, освещенной светом *Пуруши*, он сможет в конечном счете узнать *Пурушу.*

Какова природа *Пуруши*, «Я»? Он не есть тело. Сознание не является продуктом элементов. Поскольку оно отсутствует в любом из них, то не может появиться и в их соединении. *Пуруша* не есть чувства, поскольку они суть лишь инструменты ощущения и восприятия. *Пуруша* отличен от ума, эго и *буддхи,* потому что они суть продукты *пракрити*, которая есть «не-я» и бессознательна по своей природе.

Организованная структура сознания существует благодаря *Пуруше*, который удерживает вместе разные сознательные состояния. *Пуруша* есть Чистое Бытие, Чистое Сознание и Чистое Блаженство. Так как его внутренней природой является сознание, он придает продуктам эволюционной цепи *пракрити* сознание «я». Он освещает всю сферу субстанции разума, которая является источником всех мыслей и ощущений. *Пуруша* — неизменный и вечный свет. Он присутствует в сновидениях, в глубоком сне и во всех состояниях бодрствования. Все эти состояния являются модификациями *буддхи. Пуруша* есть свет, благодаря которому видно все царство *пракрити.* Он освещает все объекты, сам же не зависит ни от чего другого. Он — самосущий, независимый и самосветящийся. *Пракрити* и ее продукты не являются самопроявленными; их проявления зависят от света *Пуруши.* Наслаждение и страдание принадлежат субстанции разума.

Как через кристалл можно видеть объекты различных цветов, причем сам он не становится окрашенным, так и *Пуруша*, «Я», остается

неизменным. Он свидетель всех состояний субстанции разума. Если душа кажется взволнованной или расстроенной, то причиной тому является волнение субстанции разума, которая тесно связана с «Я». Данная связь не вызывает в *Пуруше* никаких реальных изменений.

Хотя всепроникающий *Пуруша* сияет всюду, его сияющая и излучающая природа, его сознательные проявления ясно отражаются только в субстанции разума (подобно отражениям в чистом зеркале). Как сияющее солнце не нуждается для проявления своего света в другом освещении, так и *Пуруша*, будучи сознанием, не нуждается в другом инструменте сознания для освещения себя. Он самосветящийся.

* * *

19. на тат свабхасам дршйатват

тат — то (субстанция разума и психические процессы)
на — не
свабхасам — самосветящиеся
дршйатват — из-за своей познаваемости

Ум не самосветящийся, так как сам является объектом восприятия.

Является ли субстанция разума самосветящимся осветителем объектов? Субстанция разума не самосветящаяся, так как она является объектом ощущения, восприятия и интроспекции. Она освещенная.

В мире относительности освещаются объекты чувств. Они являются познаваемым, а чувства их познают. Но в мире Абсолюта чувства также являются объектами познания. Например, внешняя Вселенная является объектом зрения, в то время как глаз — зрящим. Однако с точки зрения психических процессов глаз — зримое, а ум — зрящий; или зримое — ум, а зрящий — эго. В свою очередь, эго — зримое, на которое смотрит *буддхи*. Далее, *буддхи* — зримое, а зрящий — *пракрити*. И в конце концов *пракрити* — зримое, а *Пуруша* — Высший Зритель. Все элементы, отличные от *Пурушu*, являются относительно зрящими и светящими, но *Пуруша* — Абсолютный Зрящий и самосветящийся. Как сенсорные органы не являются самосветящимися, но относительно освещены субстанцией разума, так и субстанция разума не самосветящаяся, а освещена *Пурушей*. С точки зрения Абсолюта ум не является самосветящимся, так как он освещен светом *Пурушu*.

Пуруша («Я») — и механизм восприятия *(буддхи)*, единство — и множественность, человек — и его орудия труда, инструменты, — не могут быть самосущими и самосветящимися в одном и том же смысле. Если бы единство и множественность, *Пуруша* и механизм восприятия одновременно были самосущими, самосветящимися и одинаково реальными, то мы не могли бы сказать, что один из них — зрящий, а другой — зримое, что один — деятель, а другой — орудие, что один абсолютно реален, а другой условно реален, что один — абсолютное знание, а другой — относительное знание, что один — освобождение, а другой — порабощенность.

Механизм восприятия с его символами, знаками, верованиями и соглашениями непригоден для охвата Высшей Реальности. Тот Принцип, которого не может достичь субстанция разума со всеми ее психическими процессами, тот Принцип, который есть Абсолютное Сознание, называется *Пурушей*. «Туда не проникает ни глаз, ни речь, ни ум. Высшую Реальность нельзя сделать объектом интроспекции, доступной разуму, так как в процессе интроспекции *Пуруша* остается имманентным и трансцендентным; вследствие этого он пронизывает субъект и объект и в равной степени трансцендирует их обоих. Как же нам следует познавать тот Принцип, посредством которого мы познаём всю Вселенную?»[94] Если бы мы смогли познать Высший Принцип, являющийся Высшим Познающим, если бы он мог быть объектом наряду с другими объектами мира, то он утратил бы свой статус Высшего Познающего.

Человеку кажется, что он видит серебро в устричной раковине и влагу в солнечных лучах, но эти зрительные впечатления нереальны; точно так же человек не в состоянии освободиться от других иллюзорных и обманчивых восприятий. Схожим образом субстанция разума и ее мир кажутся независимыми от *Пуруши, Брахмана,* хотя в действительности они находятся в зависимости от него. Самосветимость мира нереальна, и эта нереальность причиняет страдание, которое нельзя преодолеть без познания высшей реальности — самосущего и самосве-

94 Ср.: «Туда не проникает глаз, не проникает ни речь, ни разум. Мы не знаем, не распознаем, как можно учить этому. Поистине, это отлично от познанного и выше непознанного — так слышали мы от древних, которые разъяснили нам это. Что невыразимо речью, чем выражается речь — знай: то и есть *Брахман*, а не то, что почитают в этом мире люди. Что не мыслится разумом, чем, как говорят, мыслим разум — знай: то и есть Брахман, а не то, что почитают в этом мире люди. Что не видно глазом, чем видны глаза — знай: то и есть *Брахман*, а не то, что почитают в этом мире люди» (*Кена Упанишада* 1: 3—7). — *Прим. ред.*

тящегося *Пуруши*. Если человеку снится, что палач отсекает ему голову, то он испытывает ужасное страдание, от которого не может избавиться до тех пор, пока не проснется. Без духовного пробуждения человек не сможет постичь объективность мира и ее далеко идущие последствия, выражающиеся в страдании.

Благодаря познанию *Пуруши, Брахмана,* человек постигает объективность мира и ума. Устраняется отождествление с объективным умом и устанавливается тождество с Абсолютом, *Пурушей.*

Причиной страдания не является ни субъект, ни объект. Она вызвана ошибочным отождествлением субъекта с объектом. Раз объективный процесс стал субъектом, значит, для нашего избавления нужен другой субъект.

У этого Абсолютного Принципа, *Пуруши, Брахмана,* нет ног, но он самодвижущийся; у него нет ушей, но он способен слышать; у него нет языка, но он наслаждается всеми вкусами; не имея языка, он говорит очень красноречиво; не имея тела, он осязает все; не имея глаз, он видит; и не имея носа, он обоняет все запахи. Его свершения во всех отношениях столь чудесны, что невозможно вообразить себе его величие[95].

Вся эта Вселенная есть не что иное, как свет, ведущий к *Пуруше, Брахману.* У нее нет никакого другого назначения. Как дорожные столбы и указательные знаки не имеют иного назначения, кроме как указывать по ходу путешествия правильное направление движения, так и объективный мир служит для того, чтобы указывать психологическому сознанию верный путь к конечному пункту — *Пуруше.*

Высший *Пуруша,* имманентный и трансцендентный, являющийся Вечным Бытием, Сознанием и Блаженством, проявляется в виде ума, когда медитирующий входит в *самадхи* с большой любовью и состраданием ко всем живым существам и с большой преданностью *Пуруше.*

Без познания *Пуруши* невозможно обрести *нирвану,* мир и счастье, так как счастье, зависящее от чего-то иного, обусловлено, изменчиво и подвержено воздействию времени и пространства, в то время как *Пуруша* есть Чистое Сознание. Все другие элементы не являются сознательными. Искать помощь и счастье в неодушевленном предмете — все равно что вымаливать материальное и духовное процветание у идола.

95 Ср.: «Без ног и рук, он быстрый и хватающий: он видит без глаз, слышит без ушей. Он знает познаваемое; его же никто не знает. Его зовут изначальным Высшим Пурушей» (*Шветашватара Упанишада* 3: 9). — *Прим. ред.*

Материальное и духовное благополучие и *нирвана* приходят в результате самоанализа.

Свет *Пуруши* позволяет немому человеку заговорить, а хромому — взобраться на самую высокую гору[96]. Благодаря могуществу *Пуруши* человек становится богом; если же *Пуруша* отсутствует в жизни человека, то последний становится хуже мертвеца[97]. Проявление *Пуруши* может сделать заурядного человека творцом; если же *Пуруша* покинет творческую личность, то она не сможет сохранить свой дар.

Среди всех элементов *санкхья-йоги* лишь один *Пуруша* является сознательным и Высшим Зрящим. Лишь один он самосущий и самосветящийся. Помимо *Пуруши* все элементы бессознательны и не могут светить собственным светом. В отношении своего существования и освещения они зависят от *Пуруши*. Когда эта истина постигнута, практика самоанализа становится легкой и естественной. Медитирующий должен знать мотив и цель своей медитации. Нельзя двигаться во тьме. *Пуруша* есть единственный самосветящийся источник, освещающий различные слои *пракрити* и субстанции разума.

Весь проявленный мир *пракрити* существует ради *Пуруши*, чтобы вести человеческое сознание от анализа индивидуального «я» к реальности единого Абсолютного «Я», *Пуруши*.

Невозможно получить знание посредством одной лишь *пракрити*, пренебрегая 25-м элементом — *Пурушей*, так как *пракрити* и все ее порождения существуют исключительно ради *Пуруши*. Если человек пренебрегает этой истиной, то он никогда не достигнет самопостижения, как бы упорно ни занимался медитацией.

Когда энергия *Пуруши* проявляется в таких порождениях *пракрити*, как ум, эго и *буддхи*, они кажутся сознательными. Проницательный человек учитывает этот факт и концентрируется на *Пуруше* при посредстве *пракрити*.

Анализ «не-я», оставляющий в стороне «Я», подобен горному карнизу, с которого можно сорваться, сделав малейшее неверное движение ногами или телом. Тот, кто споткнется на этом пути, не достигнет полного освобождения. Чрезвычайно трудно достичь освобождения

96 *«Мукам кароти вачанам пангум лангхаяте гирим». — Прим. ред.*

97 Ср.: «Руки, даже украшенные сверкающими браслетами, но не занятые служением Хари, подобны рукам покойника» (*Бхагавата Пурана* 2:3:21). *— Прим. ред.*

этим путем, а вот с помощью анализа *Пуруши* освобождение приходит спонтанно и автоматически. Как столб воды не может стоять без сосуда (хотя можно разными способами пытаться заставить воду сделать это), так и *нирвана, кайвалья* не может стоять отдельно от анализа «Я», *Пуруши.*

Если ученик занимается самоанализом, то освобождение придет без всяких требований с его стороны, подобно тому, как пища, съеденная человеком, переваривается посредством внутреннего огня[98], хотя сам человек ничего не знает об этом процессе и не уделяет ему никакого внимания.

В процессе самоанализа происходит смешение *Пуруши* и *пракрити*, «Я» и «не-я». Сознательные существа осознают внешнюю Вселенную благодаря отражению «Я» *(Пуруши)* в психических процессах субстанции разума, которая модифицируется под влиянием объективной Вселенной. «Я сердит», «Я боюсь», «Я тощий», «Я страстно желаю ее» и т. п. — все это примеры того, как происходит смешение зрящего и зримого, субъекта и объекта. Здесь имеются сознание и деятельность. Благодаря сознанию *Пуруши* эго распознает деятельность субстанции разума, но забывает постичь субъективность *Пуруши* и объективность субстанции разума.

Эго, «я», не есть независимая и предельная реальность. Оно представляет собой смесь *Пуруши* и *пракрити*, «Я» и «не-я». Оно не может занимать промежуточное положение между ними двумя, так как не является независимой реальностью. Перед этим индивидуальным «я» открыты только два пути:

1) отождествиться с субстанцией разума и такими ее материальными продуктами, как тело, чувства и т. п.;

2) отождествиться с *Пурушей.*

Поскольку *пракрити* и все ее порождения являются объектами и не обладают способностью самостоятельного свечения, отождествление с ними ведет «я» к страданию, тьме и рабству. Так как *Пуруша* является Самосущей и Самосветящейся Реальностью, отождествление с ним поведет «я» к свету, счастью, миру, процветанию и освобождению.

98 Имеется в виду *вайшванара-агни* — «огонь пищеварения». — *Прим. ред.*

* * *

Эго находится между *Пурушей* и *пракрити*. Когда оно отождествляется с порождениями *пракрити*, оно попадает в рабство. Отождествившись с *Пурушей, Брахманом,* оно освобождается. Почему «я» не отождествляется одновременно с *Пурушей* и элементами *пракрити?*

20. эка-самайе чобхайā̄навадхā̄раṇам

ча — и
эка-самайе — в одно и то же время
ан — не
авадхā̄раṇам — отождествление
убхайа — (с) обоими

Отождествление «я» одновременно с Пурушей («Я») и с порождениями пракрити невозможно.

Чистый *Пуруша (Брахман)* и мир — это словно свет и тьма. Они не могут находиться вместе. Поэтому одновременное отождествление с ними невозможно. День и ночь не могут сосуществовать.

Все медитирующие знают, что когда они пребывают в сознании *Брахмана,* то сознание мира исчезает, и наоборот: когда у них мирское умонастроение, то сознания *Брахмана* нет. На теистическом языке этот факт можно выразить следующими словами: «Нельзя одновременно служить Господу и мамоне. Там, где есть сознание Бога, нет греха, а где есть грех, нет сознания Бога».

Одновременное отождествление с двумя противоположными вещами невозможно. Например, когда человек разгневан, он не может быть счастливым; когда он любит, то не может ненавидеть. Эти состояния могут чередоваться, но их появление на психологическом плане в один и тот же момент времени невозможно.

В случае серьезного эмоционального расстройства, у человека могут быть противоположные ощущения, причем может показаться, что они появляются в одно и то же время, но эго не в состоянии выразить их одновременно. Можно видеть, как смех прерывается плачем, и наоборот, плач сменяется смехом, но оба эти проявления не наблюдаются в одно и то же время.

Эго — это психологическое образование, в котором ощущения, эмоции, идеи и мысли расположены, организованы, систематизирова-

ны и выражены хронологически. Две противоположные идеи возникают одна за другой, но не одновременно. В случае серьезных психических расстройств мысли выходят из-под контроля и приходят беспорядочно. Смех и слезы появляются без всякой видимой причины. Но даже в таких случаях эго не отождествляется с противоположными ощущениями в один и тот же момент. В очень высоком состоянии медитации смех и плач могут появиться в течение одной и той же медитации, но низшее «я» не отождествляется одновременно с противоположными ощущениями.

* * *

Этот огромный мир жизни и движения находится в постоянном процессе бытия и становления. Он всегда меняется, растет. Не успел он еще стать чем-то одним, как уже стремится стать иным. Постоянный процесс бытия и становления протекает неотвратимо. Абсолютная Реальность не является свойством никакой вещи в мире относительности. Невозможно, чтобы не умерло то, что родилось. То, что возникло, подвержено также и распаду.

На причинную взаимосвязь не следует смотреть как на механическую последовательность движений, в ходе которой мировой процесс становится серией отмираний и новых сотворений. Он представляет собой одно состояние, преобразующееся в другое состояние; он непрестанно пульсирует. Настоящее определяется прошлым. Причинная взаимосвязь подобна отношению семени и дерева, где одно нуждается в другом. Вся жизнь есть энергия.

Если как ум, так и мир являются водоворотом изменений, то какова же исходная причина, которая привела его в движение? Кто дал ему толчок? Разве не существует целого, в котором оба мира — ментальный и внементальный — имели бы свое бытие? Вселенная — это живое целое. Она представляет собой целостное движение, которое не делится на жестко разграниченные и четко определенные субъекты и объекты. Все вещи изменяются. Всякое изменение подразумевает нечто постоянное, ответственное за все изменения. Изменение нельзя объяснить без того, что постоянно.

Мы должны признать, что в этом потоке быстротечных перемен наряду с причинностью и непрерывностью существуют и их соотносительные категории — постоянство и тождество. Бытие всех вещей кратковременно. Когда наступает следующий момент, то вещь, которая

существовала в предыдущий миг, уже прекратила свое существование и возникло нечто новое.

Законы причинности и непрерывности, а также их корреляты (постоянство и тождественность) действуют во всех изменениях. В противном случае появилось бы два затруднения:

1) уничтожение того, что существует;

2) возникновение нового существования из несуществования.

С какой стати ум, возникший в данный момент времени, должен был бы страдать из-за неправильных деяний, совершённых в предыдущий момент прежним умом (которого уже нет), если бы не было какой-то непрерывности и тождественности этих двух умов? Если мы не допустим наличия некой постоянной субстанции, которая является основой этой тождественности, то встретимся с тремя сложностями. Вот они:

1) бесконечная регрессия субстанции разума. Поскольку ум каждый момент изменяется, то субстанция разума данного момента наблюдалась бы предшествующей субстанцией разума, и так далее до бесконечности;

2) ум, который канул в прошлое, подвергается полному уничтожению;

3) ум следующего момента появляется из небытия, что не позволяет допустить наличия какой-либо преемственности.

Все эти затруднения разрешаются, если мы допускаем наличие причинности, непрерывности и их коррелятов — постоянства и тождественности.

21. читтāнтара-др̣шйе буддхи-буддхер атипрасан̇гах̣ смр̣ти-сам̇карад̣ш ча

читта — (если бы нынешняя) субстанция разума
др̣шйе — была познаваема
антара — другой (субстанцией разума)
атипрасан̇га — (то возник бы) вопрос о бесконечной регрессии
буддхи-буддхех̣ — другой субстанции разума по отношению к этой субстанции разума
ча — также
сам̇кара — путаница
смр̣ти — воспоминаний

Если допустить, что второй ум освещает первый, это приведет к бесконечности познавания познания и смешению памяти.

Если один ум познает другой ум, то этот последний должен познаваться третьим умом, третий — четвертым, и т. д. до бесконечности. Это привело бы к «дурной бесконечности». При этих условиях число умов было бы неограниченно и среди них не существовало бы четко определенного отношения познающего и познаваемого; нельзя было бы установить причинность и число познающих умов. Если принять наличие бесконечного числа умов, то наступила бы полная путаница воспоминаний. Следовательно, невозможно обойтись без принятия существования неизменного *Пуруши.*

Тождественность необходима во всяком изменении, так как любое изменение подразумевает наличие чего-то постоянного, которое не меняется. Мы не можем мыслить об изменении без постоянного. Без допущения какой-то тождественности и непрерывности течения от момента к моменту мы вынуждены были бы допустить исчезновение предыдущего существования и возникновение последующего из небытия. Но оба эти допущения противоречат практическому опыту, поскольку в эволюции и развитии любого объекта мы видим тождественность и непрерывность физических и ментальных явлений.

Давайте на минуту предположим, что нет постоянной непрерывности и тождественности. Допустим, что нет такого непрерывного существования, как *Пуруша*, «Я». И еще давайте предположим, что имеется другой ум, который познает новый ум. Тогда должен быть еще один ум для познания предыдущего ума, и этому не будет конца. Это приведет к крайней путанице и беспорядку в памяти.

Закон памяти состоит в том, что вызвать воспоминание о ранее испытанном объекте может только тот человек, который его испытывал, но ни в коем случае не тот, который не испытал его. Не может быть, чтобы некто X испытывал что-то, а некто Y вспоминал опыт, который получил X. Не бывает так, чтобы пережитый опыт вспоминал не тот, кто его пережил, а некто другой. В этом законе памяти подразумевается наличие не только того же самого субъекта, но и того же объекта. Например, если кто-то хочет припомнить свой юношеский опыт, то этот опыт будет вспоминать субъект — его «я» (а не чье-то другое). Если

человек припомнил какой-то конкретный случай, то он точно так же уверен, что этот случай является объектом, а он сам — субъектом.

В рамках предположения, что всё каждый момент полностью исчезает и совершенно заново возникает, нельзя объяснить последовательную преемственность воспоминаний в обычной жизни. В случае полного уничтожения существующего объекта и возникновения совершенно нового объекта, не существовавшего ранее ни в какой форме, не было бы никакого систематического порядка в памяти, так как одна субстанция разума не может вспомнить совершенно неизвестный ей опыт другой субстанции разума. Возьмем, к примеру, судебную практику: человек, преступивший закон сегодня, впоследствии несет за это ответственность. Такое последующее наказание преступника объясняется непрерывностью его тождественности. С какой стати человек должен страдать из-за действий, совершенных другим? Почему один ум должен пожинать плоды того, что сделано другим умом?

Если бы в эволюционирующей Вселенной не было законов причинности и непрерывности и их коррелятов (постоянства и тождественности), то она была бы ввергнута в дьявольскую свистопляску, в полную анархию и хаос, порожденные игрой необузданных и прихотливых сил, и мыслителю пришлось бы отказаться от всякой надежды на психическое, физическое и духовное развитие, от попыток понять природу.

Человек должен постичь *Пурушу, Брахман,* Вечное Бытие, Знание и Блаженство. Нужно понять эту проявленную Вселенную как последовательную эволюцию *пракрити,* которая является внутренней энергией *Пуруши.*

Факт систематизированной памяти есть неоспоримое доказательство того, что вспоминающий и испытывающий — это находящийся в теле Один-без-другого.

* * *

Высшая цель практики йоги — достижение Абсолютного *Пуруши,* так как он является единственным чувствующим элементом; все другие элементы существуют ради *Пуруши.* Без помощи Знания, *Пуруши, Брахмана,* нельзя уничтожить корень всей мирской жизни — неведение. *Пуруша* — это сущностное Бытие, Сознание и Блаженство. Ощутить тождественность индивидуального «я» *(атмана),* с *Пурушей (Брахманом)* — в этом высшая цель человеческой жизни.

Пуруша бестелесен, запределен, вечен и всегда свободен. Свобода — его онтологическая природа. Он неизменен, вечен, вездесущ, вечно совершенен, неделим. Самосветящийся и самосущий, он трансцендирует достоинства и недостатки, прошлое, настоящее и будущее. Его скрывает *авидья* (неведение). Когда с помощью *видьи* (знания) *авидья* устраняется, приходит постижение *Пуруши*. Он вечен, абсолютен, всезнающ и всемогущ.

Индивидуальные души в своей основе (по своей природе) равны Абсолютному *Пуруше* и идентичны друг другу. Различия обусловлены физической организацией, которая отделяет индивидуальную душу от других индивидуальных душ и от Абсолютного *Пуруши, Брахмана*. Природа тел и субстанции разума, посредством которых воплощено «Я», ответственна за различные степени ограничений. Индивидуальность обязана своим существованием индивидуальному механизму восприятия, индивидуальной субстанции разума. Анализ последней позволяет трансформировать ее в Космическую Субстанцию Разума, что ведет к постижению Абсолютного *Пуруши*, свободного от всех случайностей конечной жизни и пребывающего вне времени и изменений.

В эмпирическом опыте мысль «Я знаю» рождается вследствие неразличения модификаций *буддхи* (субстанции разума) и «Я». Объединение *Пуруши* и *буддхи* (являющегося порождением *пракрити*) не может быть реальным, так как невозможно никакое реальное объединение таких противоположных категорий, как «Я» и «не-я», дух и материя, свет и тьма. Это объединение является примером иллюзорного наложения. «Я», *Пуруша*, всегда остается не связанным с субстанцией разума.

22. читер апрати-санкрама̄йа̄с
тад-а̄ка̄ра̄паттау сва-буддхи-самведанам

читер — «Я», *Пуруша*
апрати санкрама̄йа̄х̣ — неизменная, вездесущая, всезнающая и всемогущая энергия
а̄ка̄ра̄паттау — (но) в ошибочном отождествлении
тат — это (субстанция разума)
самведанам — отождествлена
сва — (со) своей
буддхи — субстанцией разума

«Я» неизменно, вездесуще, всезнающе и всемогуще, но, из-за отражения в нем модификаций субстанции разума, оно отождествляется со

своим собственным инструментом — перцептуальным механизмом (буддхи).

По своей природе «Я» и «не-я» — совершенно разные принципы. «Не-я» существует ради «Я», но из-за отсутствия различения *Пуруша*, вместо того, чтобы быть свидетелем, отождествляется с изменениями механизма восприятия (субстанции разума, *буддхи)*, и вследствие этого создается видимость, что он существует ради этого механизма. Когда «я» становится инструментом «не-я», возникает страдание. Любая сложная бесчувственная машина нуждается в совершенном контроле со стороны живого человека. Аналогично, *буддхи*, будучи мощным и эффективным перцептуальным механизмом, нуждается в контроле *Пуруши*, который является единственным чувствующим элементом.

Сознание, чувствительность, является внутренним свойством *Пуруши* («Я»). Это не случайный признак, а сама природа «Я». Сознательная энергия *(Пуруша)* вездесуща, всезнающа, всемогуща и неизменна, но из-за связи с ограниченными и изменчивыми чувствами, телом и субстанцией разума она выглядит ограниченной и изменчивой. Кажется, что с ростом и развитием тела, чувств и ума она тоже растет и развивается, а с их упадком и деградацией — приходит в упадок. Когда они бодрствуют, погружаются в сновидения или глубокий сон, то кажется, будто она тоже бодрствует, видит сны или глубоко спит. Короче говоря, кажется, будто она изменяется соответственно всем изменениям субстанции разума. Причина этого в том, что, из-за отсутствия различения, «Я» *(Пуруша)* отождествляется с изменениями субстанции разума, которая является его собственным инструментом, и поэтому он утрачивает свое положение свидетеля и становится деятелем.

Если врач отождествляется со своим пациентом, то он не может оставаться врачом. Если судья становится на одну из сторон судебного процесса, то он не может оставаться судьей. Если водитель отождествляется со своим автомобилем и считает, что он — автомобиль, а не тот, кто управляет машиной, то такой человек не может оставаться водителем. Если пилот думает, что стал самолетом, значит, его больше нельзя допускать к полету. Аналогично, когда «Я» отождествляется со своим инструментом, субстанцией разума (которая относится к категории «не-я»), то оно ощущает себя ограниченным и неведающим и принимает различные формы изменчивой субстанции разума.

До тех пор, пока «Я» отождествляется со своим собственным инструментом — субстанцией разума, с ее изменчивыми формами, оно будет казаться всего лишь подобием этой субстанции. Когда благодаря медитации и самопознанию человек преодолевает это ошибочное отождествление, он постигает Абсолютного *Пурушу, Брахмана.* В этом постижении субстанция разума занимает надлежащее ей место. Она должна выступать в роли инструмента «Я», так как без помощи субстанции разума нельзя постичь *Пурушу*, «Я». Медитирующий вовсе не должен отказываться от «не-я» (субстанции разума): он должен понять «Я» как «Я» и «не-я» как «не-я». Тогда и только тогда он постигнет истинное «Я». Хотя всепроникающий *Атман, Пуруша*, равно сияет всюду, он проявляется только в *буддхи* (субстанции разума), подобно отражению солнечного света в кристалле или в зеркале.

«Ни преисподняя, ни небеса, ни горные пещеры, ни тьма, ни моря, ни равнины — ничто не является обиталищем Непреходящего *Брахмана,* который выглядит как объект среди других объектов. Мудрецы учат, что Непреходящий *Брахман* располагается в пещере субстанции разума, которая является его вечной обителью. Когда эта обитель разума очищается посредством *самадхи, Брахман* постигается как вездесущий, всемогущий и всезнающий»[99].

Пуруша никогда не подвергается изменениям. Он отражается в модификациях субстанции разума, и ему кажется, что он тождествен этим модификациям. Данное отражение не вызывает никаких изменений в Абсолютном *Пуруше.* Все эти изменения происходят в *пуруше*, который является низшим «я», а не Истинным «Я». Такое отражение представляет собой магнетическое влияние *Пуруши*, «Я», на субстанцию разума. Здесь *Пуруша* является Неподвижным Движителем. Таким образом, у *Пуруши* есть два аспекта:

1. *Нитьодита* — вечносущий. В этом аспекте он всегда остается в своей собственной форме. Это — *Ниргуна-брахман.*
2. *Абхивьямгья* — проявленный. В таком аспекте он проявляется в виде объективной Вселенной. Он воплощен в умах йогов. Благодаря этому *Пуруша* становится *Сагуна-брахманом*, а йоги отождествляются с *Брахманом.*

99 Парафраз цитаты из комментария Вьясы. — *Прим. ред.*

* * *

Почему в отношении восприятия и ощущения объективной Вселенной *Пуруша* находится в зависимости от *читты?* Почему он не воспринимает ее непосредственно? *Пуруша* («Я») включает в себя всё, и *читта* также содержит в себе всё. Во всех отношениях она находится рядом с «Я». Вследствие этого *Пуруша* использует ее как свой инструмент.

23. драштр̣-дрш̣йопарактам̇ читтам̇ сарва̄ртхам

апарактам — (поскольку) окраска (включает)
драштр̣ — зрящего
дрш̣йа — (и) зримое
читтам — субстанция разума
сарва — (есть) вся
артхам — объективная Вселенная

Субстанция разума, окрашенная зрящим и зримым, познающим и познаваемым, является всеобъектной.

Читта не есть *Брахман, Пуруша*, но она ближе всего к нему. Как *Пуруша* является всемогущим, вездесущим и включает в себя всё, так и в вездесущей *читте* содержится всё. Поэтому, если очистить *читту*, то в ней проявляется *Пуруша.*

На мифологическом языке очищенная *читта* называется *дашаратхой*[100] («десятиинструментной»), так как она контролирует десять органов — пять сенсорных и пять моторных. В этой субстанции разума проявляется *Пуруша, Брахман.* С другой стороны, субстанция разума, находящаяся под контролем этих десяти органов, называется десятиглавой *(раваной)*[101]. В этой субстанции разума проявляется мир множественности. Ничто не находится за пределами этих двух аспектов субстанции разума. Поэтому она называется *сарва-артхой* («всеобъектной»). Всякое создание является объектом ума. Иначе говоря, в этой Вселенной нет объекта, который бы не входил в сферу охвата ума, а то, что не находится в сфере ума, не является объектом.

100 *Дашаратха* («Имеющий десять колесниц») — отец Рамы (седьмого из десяти главных воплощений Вишну). — *Прим. ред.*

101 *Равана* («Ревун») — царь *ракшасов* (демонических существ), похитивший Ситу, супругу Рамы. *Рамаяна* рисует Равану десятиглавым. — *Прим. ред.*

С одной стороны, на субстанцию разума оказывает воздействие объективная Вселенная, так как *читта* принимает формы различных объектов; с другой стороны, на субстанцию разума воздействует *Пуруша*, поскольку деятельность *читты* возможна только благодаря отражению в ней *Пуруши*. В противном случае не было бы никакого восприятия объектов. Субстанция разума находится под воздействием и познающего, и познаваемого (т. е. окрашивается тем и другим) и потому является всеобъектной.

Когда пред умом предстает какой-то объект, ум начинает мыслить о нем. Благодаря свойству танматрической силы он принимает форму этого объекта. Таким путем он приходит к непосредственному отождествлению с этим объектом. Будучи объектом, ум вступает в непосредственную связь с объективным *пурушей*, который модифицируется в виде «я». Таким образом, субстанция разума трансформируется и окрашивается субъективностью и объективностью, познающим и познаваемым, зрящим и зримым. Она принимает форму их обоих — и сознательного принципа, и бессознательного.

Читте внутренне присуща способность отождествляться. Она может делать это как в отношении объективной Вселенной, так и субъективного «я», *пуруши*, хотя по своей природе она плоть от плоти объективной Вселенной. Обладая природой кристалла, она отражает все, что вступает с ней в связь. Множественность Вселенной обусловлена *читтой*. Из-за отражения в ней *Пуруши* кажется, будто она — «Я», хотя на самом деле она есть «не-я». Благодаря способности отождествляться субстанция разума становится похожей на *Пурушу*, «Я», и некоторые люди впадают в заблуждение и говорят, что субстанция разума есть *Пуруша*, Высшая Реальность, *Брахман*.

В области эмпирического познания субстанция разума делится на три класса:

1) *грахита* — субъективная субстанция разума, «я»;

2) *грахана* — психические процессы, с помощью которых познаются объекты;

3) *грахья* — познаваемый объект.

Осуществив разделение субстанции разума на эти три части, человек постигает *Пурушу*, который имманентен, всепроникающ, вездесущ и трансцендентен.

Ум модифицируется двояко — объективным миром и *Пурушей*. Знание возникает только тогда, когда эти две модификации имеют место одновременно. Некоторые философы чересчур выпячивают ту или другую сторону ума. Отсюда проистекают две крайние точки зрения[102] на субстанцию разума:

1. Вселенная есть не что иное, как субстанция разума. Нет никакого *Пуруши, Брахмана.*
2. *Пуруша, Брахман*, есть единственная реальность. Не существует никакой субстанции разума или ментального мира.

С практической точки зрения лучше всего принять вышеупомянутую троицу — субъективное самосознание, инструментарий субстанции разума, объективную Вселенную.

В этом афоризме показано, как трансформировать все модификации субстанции разума в *Пурушу*, как подавить нежелательные ментальные модификации, и превыше всего — как отличить Непреходящего *Пурушу, Брахмана*, от ментальных способностей и посвятить себя исключительно *Пуруше.*

Читта всеобъектна и включает в себя всё. Когда посредством практики *самадхи* эта всеобщность, множественность *читты* постигается в свете *Пуруши*, тогда *читта* со всей ее множественностью трансформируется в *Пурушу, Брахмана.*

* * *

Если *читта* всеобъектна и включает в себя всё, то как же из нее может исходить множественность — ведь ей внутренне присуща всеобщность? Субстанция разума со своей множественностью и всеобщностью существует исключительно ради служения *Пуруше.* Будучи бессознательной энергией, *читта* не имеет самостоятельного значения. Она (вместе со всеми своими многообразными энергиями) существует единственно ради служения *Пуруше. Пуруша* должен лишь осознать этот факт, и тогда ум будет всецело находиться в его власти.

24. тад асáмкхйейа-вāсанāбхиш читрам апи парāртхам̇ самхатйа-кāритвāт

тат — та (субстанция разума)
апи — хотя

102 Вьяса считает, что выразители таких крайних мнений «достойны жалости». — *Прим. ред.*

, *читрам* — снабжено и расцвечено
асам̇кхйейа — бесчисленными
вāсанāбхих̣ — влекущими, кармическими, космическими силами
āртхам — (существует) ради *пара* — *Пуруши*
сам̇хатйа-кāритвāт — из-за комбинирующей структуры

Ум — хоть он и расцвечен васанами (т. е. имеет бесчисленные желания) — всё же является орудием Пуруши и действует как соединительное средство.

Эта субстанция разума, хотя она наполнена бесконечным разнообразием *васан*, кармических и космических сил, существует ради *Пуруши*, «Я». Она служит его орудием, так как обладает составной структурой и объединительными свойствами.

Субстанция разума имеет доступ к мощным силам *пракрити*, которая бесконечна, всемогуща и вездесуща. Контроль над такой силой кажется невозможным. Ум (вместе со своими могущественными макро- и микрокосмическими силами) существует ради служения «Я», *Пуруше*, потому что он не имеет своей собственной цели. Его единственное предназначение — служить *Пуруше*.

В этом мире любой механизм служит одушевленному, чувствующему существу, поэтому механизм субстанции разума должен существовать ради *Пуруши*. Из словосочетания *самхатья-каритва* следует, что *читта* предназначена для служения (этим термином обозначается любая составная вещь, которая зависима и не имеет своей собственной цели существования). Любая вещь, являющаяся результатом комбинации отдельных компонентов, существует ради какого-то чувствующего существа.

В пользу того, что *пракрити* и ее порождения существуют ради *Пуруши*, выдвигаются различные доводы. *Самхатья-каритва* (составная вещь) должна существовать ради какого-либо чувствующего элемента. Как кровать, являющаяся соединением различных частей, существует ради того, чтобы на ней спал человек, так и субстанция разума, представляющая собой совокупность таких метафизических элементов, как ум, эго и *буддхи* (сверхсознание), должна существовать ради служения *Пуруше*, «Я».

По отношению к *Пуруше* субстанция разума имеет два главных назначения:

1) приобретение опыта эмпирического мира;

2) освобождение сознания от относительности и приведение его к Абсолютному *Пуруше, Брахману.*

Как дом, обставленный мебелью и всячески украшенный, не может существовать ради самого себя, так и субстанция разума, обладающая бесконечным множеством сил, существует ради «Я». Ментальные явления (наслаждение и боль, деятельность и инерция) не могут существовать ради самого ума, так как ум по своей природе бессознательный и не чувствующий. *Пуруша* — единственный чувствующий, сознательный и несоставной элемент среди всех элементов *санкхья-йоги.* Будучи бессознательным по природе, ум не может действовать ради самого себя. Следовательно, хотя ум и является могущественным механизмом, им можно управлять, так как он существует ради служения «Я».

* * *

Если человек сможет постепенно подчинить ум с его могучими силами, то каковы будут физические, психологические и метафизические последствия этого?

25. вишеша-даршина ātма-бхāва-бхāванā-вининртти

вишеша-даршина — для видящего различия
ви — (наступает) полное
нивртти — прекращение
бхāва-бхāванā — отождествления ума, чувств и тела
ātма — с *Атманом*, «Я»

Для различающего человека наступает полное прекращение отождествления субстанции разума, чувств и тела с Атманом («Я»).

Сочетание «Я» и «не-я» настолько сложное и запутанное, что понять их отличие — чрезвычайно трудная задача. Как правило, для обычного человека, находящегося на животном уровне, тело играет роль его души. Для образованного и обученного человека важнее тела становятся его чувства. Для физика и натуралиста явления природы важнее, чем все остальное. Для психолога важнее всего психика. Йог достигает гораздо более высокого уровня, чем люди всех этих категорий: полностью отказавшись от всякого отождествления «Я» с чем бы то ни было, он видит «Я» как «Я» и «не-я» как «не-я».

Отождествление представляет собой наибольшую трудность, с которой сталкивается каждое живое существо, пытающееся решить свои проблемы. Отождествление является природой субстанции разума. На

протяжении бесчисленных воплощений, из-за *карм, васан* и влечений устанавливается отождествление души с умом, чувствами и телом; она забывает свою истинную природу — вездесущесть, всеведение и всемогущество. Вследствие этого душа испытывает бесчисленные желания и потребности, сталкивается со сложными проблемами — и страдает от всего этого. Как только эта истина понята, последующая медитация становится легкой и беспрепятственной.

Можно скорее получить сливочное масло путем взбивания воды или выжать растительное масло из песка, чем справиться с жизненными проблемами без отождествления с *Пурушей, Брахманом.* Если это единство не установлено, то проблемы в той или иной форме обязательно останутся. Для достижения такого отождествления предназначены поклонение, молитва, концентрация, созерцание, медитация и *самадхи.*

Алкоголик страдает от алкоголизма, но не может бросить пить потому, что верит: «Я не могу обойтись без выпивки». Как только этот человек поймет, что он[103] вовсе не нуждается в спиртных напитках, что эта привычка принадлежит не ему, а его телу, чувствам и уму,— он сможет отказаться от этой пагубной привычки.

За всеми словами, желаниями или потребностями человека стоит чувство отождествления: «Мне это необходимо». Такое ошибочное ощущение является причиной всех наших страданий. Когда достигается единение с *Пурушей*, тогда отождествление души с телом, чувствами и умом постепенно исчезает. Вся практика медитации есть не что иное, как достижение единства и тождества индивидуального сознания со Всевышним. В этом суть определения йоги, под которой подразумевается единство и тождественность с *Брахманом.*

Посредством различения, медитации и *самадхи* человек постигает, что его душа не является телом, чувствами или умом, что она тождественна *Пуруше, Брахману*, который имманентен, трансцендентен, вездесущ, всезнающ и всемогущ. Нужно с помощью медитации достичь соединения и отождествления с *Пурушей.*

Бхога говорит: «Тот, кто отчетливо познал различие между душой, с одной стороны, и телом, чувствами и умом — с другой, освобождается от ошибочного знания, из-за которого привык считать тело, чувства и ум своей душой».

---

103 Т. е. его истинная природа. — *Прим. ред.*

* * *

Когда человек перестает отождествлять себя с телом, чувствами и умом и хотя бы в малой степени постигает свое единство с *Пурушей*, он начинает исследовать природу *Пуруши, Брахмана.* Благодаря этому у него появляется стремление к *кайвалье, нирване.* Его знание становится силой, ведущей его субстанцию разума к свободе.

26. тадāхи вивека-нимнам̇ каивалйа-прāг-бхāрам̇ читтам

хи — конечно
тадā — тогда (когда преодолено отождествление с телом, чувствами и умом)
читтам — субстанция разума
нимнам — (становится) безмятежной, спокойной и утонченной
вивека — (приобретает) различительное знание
бхāрам̇ — (и) тянется
прāг — к
каивалйа — абсолютной свободе

Тогда, конечно, субстанция разума обретает естественную склонность к различению и тяготеет к кайвалье.

Когда устраняется отождествление с телом, чувствами и материальным умом и постигается единство с *Пурушей*, ум становится безмятежным, спокойным и утонченным, приобретает склонность к различительному знанию и тянется к абсолютной независимости *(кайвалье).*

Субстанция разума, которая прежде была отягощена мирскими наслаждениями, окутана неведением и тяготела к рабству, теперь берет обратный курс. Она наполняется различительным знанием и тяготеет к абсолютной независимости.

Душа привязана к телу, чувствам и уму некими силами притяжения, силами инерции *(тамогуны)*; из-за энергии *раджаса* она проявляет мирскую активность. Когда посредством практики медитации эти силы преодолеваются, то энергия сознания *(саттвы)* притягивает субстанцию разума к *Пуруше*, «Я», и энергия раджаса начинает действовать ради обретения абсолютной независимости. Духовные силы обладают своим собственным тяготением; когда оно проявляется, материальные влечения и физические притяжения более не могут удерживать субстанцию разума.

Величайшая трудность, с которой сталкивается каждый начинающий, — это материальные, физические электромагнитные силы. Мощное тяготение и притяжение материи не позволяют субстанции разума взлететь в сферу Высшей Реальности. Когда проявляются силы *Пуруши, Брахмана*, они преодолевают материальное тяготение, так как силы *Брахмана* тоньше, чем материальные, физические. Духовное электромагнитное притяжение влечет человеческое сознание к океану вечных электромагнитных сил, которые управляют каждой звездной системой, молекулой и атомом.

* * *

Бессознательные пути подсознательной субстанции разума познать трудно. Изучающий йогу ни в коем случае не должен прерывать свою практику. Вплоть до окончательного освобождения чрезвычайно необходима неусыпная бдительность.

Высшая Реальность трансцендентна. Ее нельзя воспринять чувствами, она находится за пределами понимания субстанции разума. Ее можно воспринять только прямо и непосредственно, без помощи вспомогательных орудий — чувств и материального ума.

Иногда возникает ложное чувство освобождения и Высшей Реальности, из-за чего ученик порой прерывает свою практику. В течение этого периода могут проявиться глубоко скрытые *васаны, кармы* и влечения, препятствующие практике. Поэтому нужно вести себя очень осмотрительно.

Ни в коем случае не следует гордиться своим знанием. Те, у кого есть гордость, не являются освобожденными. Чувство гордости, связанное с выполнением упражнений, знанием йоги, *веданты* и т. п., является величайшим препятствием на пути духовного развития. Результатом йогической практики являются самодисциплина, кротость, доброта, почтительность и простота. Следует искренне уделять внимание другим людям и ни в коем случае не хвалиться своими достижениями. Истина столь глубока и скрыта, что даже мудрейший человек легко может ошибиться и не распознать ее. Нам трудно самим увидеть свои ошибки. Когда нас кто-то критикует, мы должны быть благодарны этому человеку, так как он помогает нам узнать наши недостатки.

Есть бесчисленные виды препятствий. Они столь тонки, что иногда их невозможно ощутить без помощи высшего света «Я».

Медитирующий должен продолжать свои занятия регулярно. Нельзя позволять никаким своим слепым верованиям, догмам или предубеждениям вмешиваться в интерпретацию обретенного опыта. Находки должны быть реальными и их следует оценивать, систематически пользуясь логикой, философией и научными методами.

Общаясь с другими людьми, не ругайте себя за допущенные ошибки и проявленное незнание. Это вовсе не значит, что надо делать ошибки, но когда они появляются, вы должны с их помощью исследовать свои подсознательные процессы. В ходе практики могут появляться разные фантазии и воображаемые картины. Нужно с их помощью исследовать свой подсознательный ум, но не следует принимать фантазии за реальные факты. Прежде чем обнародовать свою новую идею, вы вначале должны ее многократно проверить, а затем представить на суд экспертов.

27. тач-чхидрешу пратйайа̄нтара̄н̣и сам̇ска̄ребхйах̣

чхидрешу — в промежутках
тат — этой (субстанции разума)
а̄нтара̄н̣и — другие
пратйайа — идеи, мысли (возникают)
сам̇ска̄ребхйах̣ — (порожденные) старыми привычками, склонностями и впечатлениями

В промежутках, когда субстанция разума находится в затишье, в нее поступают идеи, обусловленные подсознательными впечатлениями.

В уме, имеющем склонность к различительному знанию, порой появляются бесчисленные фантазии, воображаемые картины и не имеющие ценности догматические идеи; они являются препятствиями к исследованию истины. Эти идеи, фантазии и воображаемые картины приходят от склонностей, привычек, обычаев, знаний и традиций, скрытых в подсознательном уме. Тогда человек вместо поиска истины начинает фабриковать истину, то есть старается доказать, что его находки являются истиной. Такой человек не способен следовать истине, так как он не готов к ее восприятию. Вследствие этого вся его практика либо прекращается, либо он направляет всю свою деятельность на попытку доказать то, что ему хочется доказать.

Вымысел и воображение сами по себе не дурны. Они заслуживают тщательного и критического исследования. Однако их нельзя считать

фактами до тех пор, пока они не будут подтверждены научным исследованием. Различие между наукой и суеверием состоит в следующем: безосновательное верование — это суеверие, а обоснованное убеждение — наука. Суеверие — величайший враг прогресса в обществе, культуре и нации. Оно приводит к вырождению субстанции разума, логического рассуждения и математически точного мышления. Главное, что следует делать, — это исследовать истину, применять ее и изгонять из своей жизни неистину.

Глубоко спрятанные *васаны, кармы* и влечения могут всплыть в сознании и направить человека по ошибочному пути. Может возникнуть скрытая гордость в таких формах, как «Я есмь», «Это мое», «Я самый умный», «Я все знаю», «Все глупы, кроме меня», «Я постиг Истину», и т. п. Такие мнения являются продуктами индивидуальности, среды, общества и культуры, в которой человек воспитывался. Исследователь должен быть выше предрассудков определенного класса, верования, культуры, нации и религии. Отринув предубеждения и привязанности, стоящие на пути практики, человек приходит к решающему моменту, когда ему надо будет отказаться от предубеждения и привязанности даже по отношению к собственному телу. «Я» — не тело; оно выше феноменов тела и ума. Не освободившись вначале от посторонних предвзятых идей, нельзя будет освободиться от феноменов тела и ума.

* * *

В продвижении к просветлению чрезвычайно важны следующие пять фактов:

1) самопостижение, проявление «Я»;

2) расширение индивидуального сознания в Космическое Сознание;

3) изменение сердца;

4) улучшение межличностных отношений и отношения к своему телу, уму и чувствам;

5) отказ от неистины и приложение Истины к своей жизни.

Короче говоря, существенными условиями являются преображение и достижение. Тот, кто желает обрести Истину не отказываясь при этом от своих привычных догматических идей, никогда не сможет постичь ее. Поэтому санкхья-йога требует, чтобы человек отбросил все заблуждения и предрассудки, ибо они приводят к страданию.

28. ха̄нам эша̄м̇ клеша̣вад уктам

ха̄нам — устранение
эша̄м — этих (идей, вымысла, фантазий и догм)
уктам — уже было охарактеризовано
ват — как (устранение)
клеша̣ — аффектов

Они должны быть устранены так же, как другие аффекты.

Величайшими препятствиями в практике являются собственные предубеждения и фанатизм ученика. Не доверяйте ничему, кроме фактов. Не принимайте вымыслы за факты. Факт должен быть представлен внутренней и внешней природе на физиологическом, психологическом, логическом и философском основаниях. Экстравагантное воображение, которое выходит за границы истины, следует проверять путем привлечения фактов.

Как аффекты более не способны пустить ростки, если их семена прокалить огнем, так и предыдущие подсознательные впечатления, сожженные огнем знания, не могут породить идей, всплывающих в уме.

* * *

Дхармамегха-самадхи — результат постоянной и непрерывной практики, не сопровождающейся какой бы то ни было привязанностью, скрытым мотивом или эгоизмом.

29. прасам̇кхйа̄не 'пйакусӣдасйа
сарватха̄ вивека-кхйа̄тер дхарма-мегхах̣ сама̄дхих̣

апи — (если) даже
прасам̇кхйа̄не — в высочайшем озарении
акусӣдасйа — нет эгоистической привязанности или скрытого мотива
вивека-кхйа̄тех̣ — из-за различительного познания
сарватха̄ — постоянного и непрерывного
сама̄дхи — (приходит) Космическое Сознание
мегха — облако
дхарма — законов Сознания

Если нет никакого эгоистического желания, личной привязанности или тайного мотива даже в состоянии наивысшего разумения и озарения, то в результате постоянного и непрерывного различительного

познания приходит Космическое Сознание, называемое «дхарма мегха» — дождевое облако знания.

Есть много форм эгоизма, привязанности и скрытых мотивов. Непривязанность и отрешенность — это термины, которые включают в себя как относительную непривязанность, так и абсолютную непривязанность. Существуют следующие классы привязанности и эгоистичности:

1) люди, которые не служат никому, кроме самих себя; они не могут быть полезными даже своей семье;

2) те, кто служат своей семье и детям, но ничего не делают для служения обществу, государству или нации;

3) те, кто занимаются национальной, международной и общественной деятельностью,— но гордятся собою, считают, что совершают замечательное служение;

4) те, кто поглощены космическим и сверхкосмическим исследованием и считают, что служат космосу;

5) те, кто отреклись от всего, но горды своим отречением.

В сфере служения мы видим тех, кто вообще никому не служит; затем тех, кто служит, но своекорыстно; потом тех, у кого нет корысти, но кто имеет какой-то скрытый мотив; далее, тех, кто служит ради имени и славы; за ними идут те, кто служит и думает, что если бы они не служили миру, то в мире наступил бы хаос. Истинный человек служения — тот, кто воспринимает служение как свой долг, а возможность служить — как большую удачу.

Изучающий йогу должен очень глубоко проникнуть в смысл бескорыстного служения. Необходимо понять, что всё делает природа. Как может индивид служить другим, если он сам днем и ночью нуждается в услугах природы? Она везде — во внутреннем и во внешнем мире предоставляет нам самые лучшие услуги. Внутри — чудесное устройство тела, чувств и ума, а вовне — Солнце, планеты, Луна, звезды и атмосфера представляют собой замечательные примеры идеального служения со стороны Природы. Когда человек осознает всё это, его гордость, личное эго и привязанность пропадают. Он обретает истину и служит другим бескорыстно, без какой бы то ни было привязанности или скрытого мотива. К нему приходит различительное знание, которое вездесуще; благодаря уничтожению семени аффектов он получает власть над всеми подсознательными впечатлениями. *Васаны, кармы* и связанная с

ними индивидуальность с ее нетерпимостью исчезают. Затем человек достигает Космического Сознания — *дхарма-мегха-самадхи* («дождевого облака знания»).

Человек должен научиться бескорыстному служению у природы. Самопостижение есть не что иное, как постижение бескорыстного служения, осуществляемого Верховной Природой. Благодаря правильному пониманию любая профессия и занятие преобразуется в правильное служение, и наоборот, из-за личной привязанности каждое служение может превратиться в профессию и бизнес. Нам необходимо отречься не от профессии и бизнеса, а от нашей эгоистической позиции, от личной привязанности.

Йог понимает, что даже его познание есть дар ему, что медитация — не его личное достижение, что познание и медитация суть проявления Всевышнего. Осознав этот факт, он отбрасывает индивидуальность с ее личной привязанностью и ложной гордостью. Такой человек не получает Истину: он становится Истиной.

Не я молитву произнес —
Я неспособен совершить служенье никакое.
Увидев, что Всевышний служит мне,
Достиг я полного покоя.

Кабир

Космические силы безличны, но человек заимствует от них индивидуальную личность. Когда человек поднимается до Космического Сознания, он ощущает единство с космическими силами, и личина его индивидуальности, являющаяся основной причиной всех страданий, спадает с него.

Есть ли что-либо новое для Верховной Природы? Открытия и изобретения новы для нас, но не для Природы, так как они всегда были в ней. Разве сможет тогда удержаться гордость, если человек постигнет этот факт?

* * *

Социальное, национальное, психологическое, физическое, метафизическое и политическое применение «дождевого облака знания».

30. tataḥ kleśa-karma-nivṛttiḥ

tataḥ — вследствие этого (дождевого облака знания)

нивртти — (следует) превращение
клеша — аффектов (и)
карма — своекорыстных деяний

Затем приходит свобода от клеш и карм.

Благодаря *дхарма-мегха-самадхи* («дождевому облаку знания») прекращаются страдания и уничтожаются все *кармы*, ведущие к страданиям. *Авидья*, страдания, аффекты и *кармы* выкорчевываются со всеми своими корнями и ответвлениями. С корнем вырываются латентные отложения *карм*, *васан* и влечений. Если они прекращают свое существование, то мудрый человек даже при жизни достигает освобождения, становится *дживанмуктой*. Как и почему? Потому, что причиной индивидуального существования является нереальное знание. Освобожденный человек побеждает все страдания.

* * *

Состояние субстанции разума после достижения «дождевого облака знания».

31. тада сарвавараṇа-малапетасйа джн̃анасйанантйадж джн̃ейам алпам

тада — тогда (в состоянии «дождевого облака знания»)
апетасйа — (субстанции разума) лишенной
сарва — всех
авараṇа — покровов
мала — (и) аномалий и нечистых примесей
анантйат — из-за бесконечности
джн̃анасйа — знания
джн̃ейам — объективная Вселенная
алпам — (становится) малой

Во время дхарма-мегха-самадхи (Космического Сознания с «дождевым облаком знания») субстанция разума освобождается от всех покровов и нечистых примесей и трансформируется в Космическую Субстанцию Разума, являющуюся источником неограниченного знания. Вследствие этого проявленная Вселенная становится очень малой.

Знание, освобожденное от всех загрязнений, нечистых примесей, *васан*, влечений и *карм*, становится безграничным. В обычном состоянии *сат-*

твагуна (сущность знания) не проявляется, так как она скрыта завесой *тамаса* и притягивается *раджасом* к материальному миру. Когда саттвичное качество, являющееся сутью знания, освобождается от *тамаса*, оно притягивается *раджасом* (принципом энергии) к Космическому Сознанию и полностью проявляется в состоянии *самадхи*. Вследствие полного проявления *саттвы* знание становится безграничным и познаваемая объективная Вселенная сужается до небольших размеров.

Когда из субстанции разума удаляются аффекты *(васаны)* и *кармы*, тогда появляется абсолютное отражение Абсолютного *Пуруши* в Космическом Разуме, который свободен от помрачения, вызванного *раджасом* и *тамасом*. Такое знание безгранично. По сравнению с этой безграничностью то, что обычный человек рассматривает как познаваемое, ничтожно мало. То, что для непросветленного человека день, для просветленного — ночь[104].

Перед светом *Пуруши* Вселенная со всеми ее объектами познания становится незначительной, подобно тому, как свет электрической лампы становится ничтожным при восходе Солнца. Индивидуум есть не что иное, как отражение Верховного *Пуруши*. С постижением Верховного *Пуруши* это отражение вместе со своим объективным знанием становятся незначительными.

* * *

Скорость воздействия космических сил *(гун)*, частота их изменений превосходит человеческое воображение. Как же освобожденный человек может оставаться незатронутым ими?

32. татаḥ кр̣тārтхānāṁ pariṇāма-крама-самāптир гуṇānāм

татаḥ — тогда (в состоянии «дождевого облака знания»)
кр̣тārтхānāм — исполнивших свое назначение (в отношении индивидуума)
гуṇānāм — космических сил
самāпти — прекращение
pariṇāма — последовательных
крама — изменений

104 Ср.: «То, что ночь для всех существ, то время бодрствования для владеющего собой, а что время бодрствования для существ, то ночь для видящего истину мудреца» (*Бхагавад-гита* 2: 69). — *Прим. ред.*

С приходом дхарма-мегха-самадхи (Космического Сознания с «дождевым облаком знания») последовательные изменения космических сил заканчиваются, так как они уже сыграли свою роль.

Гуны существуют ради эмпирического познания, опыта и ведут человеческое сознание из мира относительности к Абсолюту. Две главные цели космических сил — эмпирическое знание и абсолютное знание. Когда обе эти цели достигнуты, роль космических сил в отношении индивидуума заканчивается.

Космические силы служат человеческому сознанию в качестве инструментов или средств передвижения. Когда работа завершена, инструмент больше не нужен. Если человек достиг места назначения, он не нуждается в повозке. Самый последний отрезок пути нужно пройти самому. Аналогично, пока не постигнут прямой метод исследования *Пуруши, Брахмана,* космические силы вместе со своими порождениями (телом, чувствами и субстанцией разума) и объективной Вселенной служат для того, чтобы вести человеческое сознание к эмпирическому познанию. Когда осуществлена высшая цель эмпирического познания и постигнут прямой метод исследования *Пуруши,* роль космических сил исчерпывается.

Свет лампы необходим ночью; при солнечном свете он не нужен. Аналогично, при свете *Брахмана* нет нужды в свете космических сил. Как другие виды света суть не что иное, как косвенное проявление Солнца, а солнечный свет есть его прямое действие, так и все порождения космических сил и *пракрити* (чувства, тело и субстанция разума) суть не что иное, как косвенное проявление *Пуруши, Брахмана.* С непосредственным постижением *Пуруши* освобожденный человек выходит за пределы сферы космических сил, так как поглощается *Брахманом, Пурушей,* который имманентен, трансцендентен, всепроникающ и всеобъемлющ.

В этом состоянии *Брахман* постигается посредством света *Брахмана.* Космические силы не могут влиять на *Пурушу,* а он может приводить в движение космические силы. Космические силы действуют в двойственном мире, а мир Абсолютного *Пуруши* есть Одно-без-другого, где весь этот мир объективности вибрирует в свете *Пуруши.*

Причина, почему космические силы не могут оказывать обратное действие на свободное «Я», заключается в том, что «Я» тоньше, чем

космические силы. Тонкие силы могут воздействовать на грубые силы, но грубые силы не могут влиять на тонкие. По сравнению с энергией Сознания, *Пуруши*, скорость и частота космических сил невелика. Они действуют посредством последовательных изменений, а принцип Сознания пребывает вне такой последовательности. Он неизмеримо превосходит скорость всех космических сил, чувств, субстанции разума и других порождений *пракрити*, движение и проявление которых зависит от присутствия *Пуруши, Брахмана.* Космические феномены появляются и исчезают, а *Пуруша*, центральная основа всего, остается вечно неизменным.

* * *

Последовательность моментов.

33. кшаṇа-пратийогī париṇāмāпарāнта-ниргрāхйаḥ крамаḥ

крама — последовательный ряд (трансформаций)
пратийога — (есть) непрерываемая череда
кшаṇа — моментов
ниргрāхйа — которые познаются как отдельные
āпарāнта — на последней стадии
париṇāма — эволюционного изменения

Кшана (процесс) есть последовательность моментов, которая воспринимается только в конце трансформации трех гун.

Последовательный ряд трансформаций — это непрерывная череда моментов, которые распознаются как отдельные только на последней стадии эволюционной трансформации.

Все явления космической эволюции состоят из действия, трансформации и движения. В каждом феномене постоянно происходят неприметные эволюционные и инволюционные изменения. За крохотный миг времени *(кшану)* всё во Вселенной подвергается трансформации, изменению. В нас и повсюду вокруг нас постоянно происходят серии последовательных изменений.

Каждая новая вещь утрачивает свою новизну. Проходя через моменты последовательных изменений, она постепенно стареет. В вечных вещах также происходят какие-то последовательные изменения.

Есть два вида постоянства:

1) вечное в совершенстве — *кутастха-нитья;*

2) вечное в эволюции — *паринама-нитья.*

Вечным в совершенстве является абсолютно неизменный вечный *Пуруша, Брахман.* В процессе эволюции вечным также является *Пуруша*, который пребывает во всех продуктах эволюции. Это вечное, что сокрыто в каждом порождении *пракрити*, можно постичь посредством концентрации, созерцания и медитации. В *самадхи* человек обнаруживает последовательную эволюцию сознания, которое является тем, что в эволюции вечно. Оно относительно постоянно и в конце процесса *самадхи* трансформируется в Абсолютного *Пурушу,* который абсолютно постоянен. Совершенная вечность принадлежит *Пуруше;* эволюционная вечность принадлежит *гунам,* космическим силам.

Вещь называется вечной, если ее сущность не разрушается, когда она проходит через изменения и трансформации; иначе говоря — если субстанция не разрушается в результате смены форм. Оба описанных вида имеют определенное постоянство, так как их сущностная природа никогда не разрушается.

Если из этих двух видов рассмотреть внешнюю видимость *гун*, субстанции разума и пр., то в этом случае наличие последовательности распознается на последней стадии трансформации, когда она уже достигает своего конца. Тонкие изменения космических сил, субстанции разума и других порождений *пракрити* никак нельзя распознать (за исключением йогического восприятия), потому что они находятся за пределами эмпирического восприятия и так как начало и конец действия тонких космических сил человек не в состоянии постичь.

Что касается вечного, то существование освобожденных душ, которые утвердились в своей собственной природе, также узнается благодаря последовательности, но начало и конец этой последовательности нельзя постигнуть, как нельзя сделать это в случае тонких форм космических сил. Однако ее можно распознать и сделать вывод о ее наличии на основе неотъемлемого свойства действий освобожденного существа — бескорыстного служения миру.

В эмпирическом мире пространство и время кажутся ограниченными и, как говорят, возникают из *акаши*, которая обусловлена сосуществующими в пространстве вещами и движущимися во времени телами.

Проявленный мир нельзя назвать реальным (ибо он преходящ) или нереальным (в том смысле, в каком нереальны рога лошади[105]). Мир не

105 «Рога лошади» — классический пример высказывания, не имеющего никакой связи с реальностью. — *Прим. ред.*

является ни отражением чего-то несуществующего, ни всего лишь абстрактной идеей. Он существует вечно в форме *пракрити* и непрерывно проходит через свои скоротечные проявления.

Космические процессы бывают созидательные и разрушительные. Творение — это развертывание в ходе последовательного течения времени различной упорядоченности в изначальной *пракрити*. Уничтожение — окончательное свертывание всего в исходную *пракрити*. В начале эволюции развивается Вселенная и различные ее элементы. При инволюции продукты в обратной последовательности возвращаются в *пракрити*. Все космические силы, являющиеся фундаментальной причиной эволюционных изменений на протяжении последовательной череды моментов, удерживаются в *пракрити* в полном равновесии вплоть до наступления нового цикла. Циклы эволюции-инволюции никогда не имели начала и никогда не будут иметь конца.

Хотя для освобожденного человека роль *пракрити* заканчивается, деятельность *пракрити* не прекращается, когда тот или иной человек достигает *нирваны*. Процесс эволюции-инволюции имеет множество форм — от индивидуальной до космической. Эволюция *пракрити* заканчивается инволюцией, а последняя заканчивается эволюцией. С утра до ночи человеческое сознание проходит через эволюционные изменения, а от засыпания до пробуждения оно подвергается инволюционным трансформациям. От рождения до смерти существа изменяются в процессе эволюции, а от смерти до следующего рождения они проходят через инволюционные изменения.

Последовательная череда моментов длится вечно. Только освобожденные вышли из этого цикла, так как им доступна скорость субстанции разума, которая превосходит временную и пространственную последовательности. Последовательность длится от конца одного момента до начала следующего. Человеческий ум неспособен уловить это изменение без йогических способностей или без помощи индуктивного и дедуктивного умозаключения.

Всем известно, что никакое изменение — будь то серьезное происшествие или заурядное событие — нельзя воспринять, если оно происходит в течение краткого момента времени. Возьмем, к примеру, автомобильную катастрофу: если попавший в нее человек выживет, то окажется, что последовательная цепочка событий (изменений), случившихся во время катастрофы, пронеслась мимо его внимания и неизвес-

тна ему. Когда «я» освобождается от всех нечистых примесей, то его силы становятся такими тонкими и трансцендентальными, что изменения, обусловленные рождением и смертью, и череда аффектов и страданий не могут затронуть его.

* * *

Описывается *кайвалья.*

34. пурушартха-щӯнйāм̇ гунāнāм̇ пратипрасавах̣ каивалйам̇ сва-рӯпа-пратишт̣хā вā чити-щактер ити[106]

каивалйам — абсолютная свобода
гунāнāм — космических сил
щӯнйāм — лишенных (действий)
артха — ради
пуруша — «я», индивидуальной души
пратипрасава — возвращение к своей исходной форме
вā — или
щактер — энергии
чити — пуруши
пратишт̣хā — утвержденность
сва — (в) своей собственной
рӯпа — природе
ити — так

Абсолютная независимость (кайвалья) приходит тогда, когда космические силы (гуны), лишенные какого бы то ни было мотива действий ради пуруши («я»), возвращаются к своей первоначальной форме; или же когда энергия Сознания («Я») утверждается в своей собственной природе — в Абсолютном Пуруше, Брахмане.

Здесь даны два кратких определения *кайвальи* (абсолютной свободы). Они кажутся различными, но более глубокий анализ показывает, что они имеют один и тот же смысл и приложение. Итак,

1) *кайвалья* — это возвращение космических сил в свою изначальную форму и прекращение их деятельности ради *пуруши* (души);

2) *кайвалья* — это утверждение энергии *пуруши* в своей собственной природе — *Пуруше, Брахмане.*

Не поняв природу индивидуальной души (личностного *пуруши*) и Абсолютного «Я» (Абсолютного *Пуруши)*, невозможно понять *кай-*

106 Во многих изданиях последующие сутры отсутствуют. — Прим. ред.

валью. Индивидуальное «я» неделимо и неотделимо от Абсолюта. Тем не менее оно не ощущает своего единства со Всевышним. Индивидуальная душа лелеет свою индивидуальность в ее кажущейся отдельности от Абсолютного *Пуруши*; она начинает своим относительным способом манипулировать космическими силами. Космические силы приходят в движение, чтобы породить микрокосмический мир и мир относительности для этой индивидуальной души. Она ощущает себя обособленным объектом среди всех других вещей объективной Вселенной, хотя в действительности она никогда не была отделена от остальной Вселенной. Так возникает дуализм, и поэтому «я» начинают преследовать страдания рождений и смертей. Эта индивидуальная душа забывает свою собственную природу — всезнающую, всемогущую и вездесущую, и (в результате последовательных изменений моментов во времени и в пространстве, под воздействием механизма причины и следствия) отождествляется с продуктами космических сил — телом, чувствами и умом. Такова порабощенность «я», *пуруши*. Так «я» становится индивидом, ограниченным телом, чувствами и умом, и кажется вещью среди других вещей объективной Вселенной.

Когда человек достигает освобождения, космические силы возвращаются к своей первоначальной космической форме *(пратипрасава)*. Чем больше расширяются космические силы, тем больше расширяется сознание, индивидуальное «я». В конце концов космические силы вместе с субстанцией разума возвращаются к завершенной космической форме, а субстанция разума приходит к космической субстанции разума, в которой абсолютно отражается Абсолютный *Пуруша*. Так освобождается индивидуальное «я».

Поняв механизм порабощения, можно легко понять и свободу. Механизм порабощения включает в себя два следующих процесса:

1. Течение космических сил *(гун)* с их порождениями (телом, чувствами и субстанцией разума) и объективной Вселенной в направлении индивидуальности. В этом процессе движение космических сил осуществляется ради индивидуальности. Индивидуальность укрепляется, и возникает чувство дуализма, являющееся причиной страдания.
2. Второй механизм (который связан с первым) — это отождествление «я» с «не-я». *Чити, пуруша*, «я», являющееся отражением Абсолютного *Пуруши*, отождествляется с модификациями суб-

станции разума и теряет свою истинную форму — вездесущесть, всезнание и всемогущество.

Таким образом, посредством второго механизма истинная форма *Пуруши*, «Я», скрывается, помрачается; а посредством первого механизма проецируется мир индивидуальности, двойственности и множественности. *Пуруша* забывает свою собственную истинную форму и отождествляется с изменениями ума. В результате возникает порабощенность.

Свобода требует противоположного действия этих механизмов; в противном случае избавление невозможно. Первый механизм — течение космических сил вместе с движением тела, чувств и ума — должен обратиться к своей изначальной форме, и отождествление «Я», *Пуруши*, с «не-я» должно быть устранено. Посредством второго механизма постигается абсолютное тождество с Абсолютным *Пурушей* и энергия сознания утверждается в своей собственной форме.

Ум подобен полноводной реке или электрическому току, который может течь в двух противоположных направлениях. Когда ум течет по направлению к индивидуальности, душа порабощается и страдает. Когда он течет к Абсолютному *Пуруше, Брахману*, «я» освобождается. Абсолютная свобода, *кайвалья*, приходит с прекращением деятельности космических сил, направленной на укрепление индивидуальности.

Какой бы ни была деятельность — хорошей или дурной, необходимым условием ее выполнения является наличие психологических и физиологических сил. Без этих сил ничего нельзя сделать. Конечно, результаты достойных действий совершенно отличны от результатов действий порочных. Аналогично, когда космические силы и их порождения (тело, чувства и субстанция разума) действуют в сфере относительности, они создают порабощенность. Когда же они текут в противоположном направлении (к Абсолютному *Пуруше*), то индивидуальная душа обретает освобождение.

В этом афоризме термин *пуруша* употребляется дважды. Это указывает на то, что индивидуальная душа должна освободиться от космических сил, порождающих индивидуальность, а также должна утвердиться в своей реальной форме — Абсолютном *Пуруше, Брахмане.*

В состоянии освобождения *пракрити* становится энергией *Пуруши*, подобно тому, как тепло и свет являются энергией Солнца.

Кайвалья, нирвана, определяется с двух точек зрения:

1) с точки зрения космических сил, гун;

2) с точки зрения индивидуального *пуруши.*

Либо движение космических сил устанавливается в *пракрити,* состоянии полного равновесия, либо индивидуальное «я» утверждается в Чистом *Пуруше,* который является Одним-без-другого. В том и другом случае результатом будет освобождение.

Это не означает, что Вселенная уходит в небытие, так как она продолжает существовать для всех тех, кто не достиг *кайвальи.* Для того, кто приобрел знание, видимая Вселенная утрачивает свою множественность и вместе со всеми своими силами вливается в ум. Ум погружается в эго, эго поглощается *махатом* (сверхсознанием, *буддхи),* а *махат* со своими космическими силами вливается в *Прадхану, пракрити,* Верховную Природу, которая является неотъемлемой энергией Абсолютного *Пуруши.*

Согласно системе *санкхья-йоги,* освобождение исключительно феноменально, так как порабощенность не принадлежит *Пуруше.* Рабство и свобода относятся к соединению и разъединению индивидуального «я» с «не-я», что проистекает соответственно из неразличения и различения. «Не-я», материя, всячески сковывает себя[107], но она не в состоянии надеть оковы на «Я». *Пуруша* совершенно свободен от таких пар противоположностей, как достоинства и недостатки, боль и наслаждение, материальное счастье и несчастье, рождение и смерть, потеря и приобретение.

Порабощенность — это воздействие космических сил на того, кто не обладает различительным знанием. Освобождение — это деятельность, связанная с тем, кто способен различать. Когда субстанция разума деятельна, она улавливает отражение *Пуруши* и отбрасывает на него свое собственное отражение. Это кажущееся изменение в «Я» нереально и фиктивно.

Причина рабства — отождествление «Я» с «не-я», например с грубым телом, тонкими телами, субстанцией разума и т. п. *Кайвалья* — свобода от этого отождествления, плюс единение и отождествление с

107 См. ч.1, гл.1: «*Пракрити* состоит из трех космических сил, или *гун.* Дословно *«гуна»* означает «веревка». Вещи, связанные веревкой, не рассыпаются: веревка удерживает их вместе. Так и *гуны* связывают все объекты нашей Вселенной (от атомов до звезд и галактик) в единое целое и держат их под совершенным контролем». — *Прим. ред.*

Абсолютным *Пурушей*. До тех пор, пока объекты заслоняют истинную природу «Я», свобода не может быть достигнута.

Пуруша — вечный и неизменный Принцип, который пребывает в своей собственной форме на протяжении всех изменений тела, чувств и субстанции разума. Различительное знание сходно с химическим веществом, которое, очистив какой-то предмет, исчезает. Кажется, будто «Я» обладает различительным знанием, но на высокой стадии самоанализа ученик постигает, что «Я» *не обладает* знанием, любовью и красотой, что «Я» и *есть* знание, любовь и красота. Таким образом, с достижением *кайвальи* эта двойственность исчезает.

Кайвалья — это уход из нереального существования. Она не является уходом из Реального Существования. Согласно *санкхья-йоге*, свобода — это абсолютная независимость. Это соединение, единство и отождествление со Всевышним. Причина рабства — неведение. Следствием этого неведения является данное конкретное тело. Опорой последнего является субстанция разума, а его объектом — мирские наслаждения. До тех пор, пока не уничтожена *авидья*, индивидуальное «я» не в состоянии сбросить ее бремя. Эту *авидью* можно уничтожить с помощью различающего знания. Когда индивидуум обретает знание, все ложные концепции исчезают.

Верховная Природа похожа на ласковую мать, которая заботится о своих детях, пока они не обрели самостоятельность. Ее обязанность — воспитывать и обучать своих детей и сделать их самостоятельными. Раз ребенок завершил обучение и стал взрослым, значит, ее долг по отношению к нему выполнен и она посвящает себя другим детям, которые еще нуждаются в ее помощи.

Верховная Природа посредством своих проявлений показывает индивидуальной душе всю Вселенную и ведет индивидуальное сознание через различные тела все выше и выше, пока оно не постигнет во всей полноте величие «Я».

Через наслаждение и боль, через добро и зло бесконечная энергия Сознания неудержимо течет в океан Совершенства, постижения Абсолютного *Пуруши, Брахмана.*

* * *

Тождественность *кайвальи* и *нирваны.*

35. каивалйа-нирва̄н̣айох̣ пӯрн̣аикйам

пӯрн̣а — (имеет место) полная
аикйам — тождественность
каивалйа-нирва̄н̣айох̣ — *кайвальи* и *нирваны.*

Кайвалья абсолютно тождественна нирване.

Кайвалья и *нирвана* — синонимы *мокши*, освобождения. Они указывают на два различных аспекта Высшей Реальности, *Брахмана.*

Этимологически «нирвана» — это абсолютное прекращение действия космических сил, которые создают индивидуальность и такие ее следствия, как страдание, рождение и смерть; это **прекращение потока индивидуальности** *(нир*, «не» + *ван*, «течь»). Слово *кайвалья* происходит от *кевала* — «единственный, Один-без-другого».

Кайвалья выявляет положительный, а *нирвана* — отрицательный аспект *мокши* (освобождения). Прекращение страдания невозможно без познания *Пуруши, Брахмана;* а отождествление с Высшей Реальностью, *Пурушей,* невозможно, если в субстанции разума продолжает оставаться мир относительности и дуализма. Одна сторона не может существовать без другой. Таким образом, имеется абсолютная тождественность *кайвальи* и *нирваны.*

* * *

Природа *кайвальи* с точки зрения качества и субстанции.

36. кайвалйам̇ дхармам̇ дхармин̣ах̣ пурушасйа

кайвалйам — *нирвана*
дхармам — (есть) состояние или качество
дхармин̣ах̣ — субстанции
пурушасйа — Абсолютного *Пуруши, Брахмана*

Кайвалья (нирвана, мокша) есть состояние, которое пребывает в Абсолютном Пуруше, Брахмане.

Никакое качество, состояние или действие не может существовать независимо, поэтому и *кайвалья*, будучи состоянием и качеством, не может существовать помимо *Пуруши,* «Я».

Такое качество какой-либо субстанции, как белизна (или чернота), не может быть изолировано от самой субстанции, поскольку оно является ее свойством и не имеет отдельного существования. Так и *кайвалья*, будучи состоянием, не может существовать без *Брахмана, Пуруши. Пуруша* — это абсолютная, вечная, никогда не изменяющаяся Субстанция. Следовательно, и его качество, состояние, *кайвалья*, абсолютно и вечно.

Имеется единство субстанции и ее качеств. Субстанцию без ее качеств нельзя было бы опознать. Точно так же можно говорить о тождественности *кайвальи* и *Пуруши*; *Пурушу* нельзя постичь без *кайвальи*. Там, где есть *Пуруша*, есть и *кайвалья*. Там, где нет *Пуруши*, Знания, Сознания, там не будет и *кайвальи*.

* * *

Переживание *кайвальи*.

37. каивалйе 'ккхиле вишве пуруша-дарш̣анам̇ пурше чāккхила-вишва-дарш̣анам

каивалйе — в состоянии *кайвальи* (имеет место)
дарш̣анам — виденье, восприятие
пуруша — «Я»
акхиле — во всей
вишве — вселенной
ча — и
дарш̣анам — виденье, восприятие
акхила — всей
вишва — вселенной
пуруше — в «Я»

В состоянии освобождения имеет место видение и восприятие «Я» (Пуруши) во всей Вселенной и целой Вселенной — в Пуруше.

Когда человек видит себя во всех проявлениях Вселенной и всю Вселенную в своем собственном «Я», то скорбь и страдание исчезают навсегда.

* * *

Характеристики *Сагуна-* и *Ниргуна-пуруши, Брахмана.*

38. сагун̣ам̇ сач-чид-āнандам̇ ниргун̣ам̇ ча татах̣ парам̇ таттвам ити

сат — вечное бытие

чит — вечное сознание
ānандам — вечная реальность и блаженство
таттвам — (составляют) принцип
сагуṇам — *Сагуна-пуруши*
ча — и
ниргуṇам — *Ниргуна-пуруши*
парам — выше
татаḥ — этих (вышеупомянутых способностей)
ити — так (заканчивается психология йоги)

Вечное Бытие, Вечное Сознание и Вечное Блаженство суть атрибуты Сагуна-пуруши, Брахмана «с гунами» (с пракрити и ее космическими силами). Ниргуна-пуруша (безатрибутивный Пуруша) выше этих качеств.

На индивидуальном плане вознаграждающая и карающая Верховная Сила называется *Пуруша-вишешей, Ишварой, Сагуна-пурушей* (психологическим Богом). Этот Руководящий Свет управляет каждым существом. Он действует в каждом существе как учитель, так как своей безмолвной энергией дает наставления индивидуальному «я». Чем больше проявлена эта сила, тем более высоко развито существо. В растительном царстве она проявлена больше, чем в минералах. В мире животных — больше, чем в растительном царстве. В людях — больше, чем в животных. В освобожденных людях — больше, чем в обыкновенных. На космическом и вселенском уровне — больше, чем на уровне индивидуальности.

Высшая или низшая степень существования определяется по расширению или сужению качеств. *Сагуна-пуруша, Пуруша-вишеша,* обладает следующими тремя качествами (атрибутами):

1) Сат — Бытие;
2) Чит — Сознание;
3) Ананда — Блаженство и Счастье.

Когда человеческое сознание переходит на более низкий уровень, когда человек делает что-то недостойное, то его бытию угрожает опасность, сознание помрачается и его ум теряет покой. Например, человек взламывает замок, проникает в магазин, крадет вещи, и его арестовывает полиция. Теперь его бытие и его положение в обществе понизились, его наполняет чувство вины, а покой и блаженство его ума утрачены. Когда человек делает что-нибудь славное и достойное, его бытие, пони-

мание и сознание расширяются, все люди превозносят его поступок, углубляются его покой и блаженство.

С начала практики медитации и вплоть до ее завершения *(самадхи)* эти три атрибута расширяются соответственно качеству и количеству эволюции космических сил, их порождений (тела, чувств и ума) и объективной Вселенной. В состоянии *самадхи* бытие, сознание и блаженство расширяются с микрокосмического до макрокосмического уровня, от индивидуального до вселенского масштаба. Высшее Сознание, которое было награждающей и карающей психической Верховной Силой, действующей в качестве безмолвного наставника в индивидуальном сознании, проявляется полностью в своей космической форме. Высшее Сознание вместе со всеми могущественными космическими силами *пракрити* и всеми ее порождениями, называется *Сагуна-пурушей.*

У *Сагуна-пуруши* есть *гуны* — космические и сверхкосмические силы *пракрити.* Когда Чистый *Пуруша* соединяется с *пракрити,* он становится *Сагуна-пурушей.* Благодаря этому соединению *пракрити* обретает способность произвести весь этот бесконечный, великолепный, разнообразный мир. Без сочетания с силой *Пуруши* в мире относительности не было бы никакой эволюции — ни сознательной, ни бессознательной.

Как на всех стадиях бессознательной эволюции имеет место преемственность космических сил, так на всех стадиях сознательной эволюции присутствует непрерывность *Сагуна-пуруши.* От ничтожнейшего сознающего существа до наивысших просветленных существует непрерывность сознания, различные степени расширения бытия, знания и блаженства.

Каждый разумный человек знает, что, когда мы идем против законов этого вознаграждающего и наказывающего Живого Принципа, возникают депрессии, срывы, тревоги, разочарования, чувство вины, страх, несчастье и т. д. Напротив, когда человек работает в гармонии с этим награждающим и карающим Сознанием, приходит счастье, бесстрашие, чувство вечности и бессмертия, высшее бытие, высшее знание и блаженство.

Секрет жизни — не что иное, как раскрытие этого Безмолвного Наставника, который имеет два аспекта:

1) *Сагуна-пуруша,* дающий наставления и освобождающий индивида;

2) *Ниргуна-пуруша*, который делает индивидуальное «я» тождественным себе.

Эта сила Высшего Сознания в наибольшей степени проявлена в первом порождении *пракрити — махате* (космическом разуме). В цепи дальнейшей эволюции она проявляется все меньше и меньше. В эго эта сила проявляется меньше, чем в *махате, буддхи.* В уме она проявляется еще меньше, чем в эго. На неорганическом уровне эта сила кажется совсем непроявленной, бездействующей.

В процессе медитации психические силы вместе со своими космическими энергиями восходят на всё более высокие уровни. Чем выше уровень, на который взошли психические силы, тем больше расширяется бытие, знание и блаженство. Когда сознание пересекает границы сил эго и достигает *буддхи, махата*, семени космоса, то его бытие, знание и реальность расширяются до космических масштабов. И наконец, когда психические силы поднимаются до единства с Высшим *Пурушей* и Верховной Природой *(пракрити)*, то они достигают обители *Сагуна-пуруши — Пуруши* с его могущественной силой, Верховной Природой.

Сагуна-пуруша находится между миром относительности и Абсолютом. Выше *Сагуна-пуруши* относительности уже нет; там есть только бескачественный *Пуруша*, пребывающий в состоянии *кайвальи*, Один-без-другого. Ниже границы *Сагуна-пуруши* нет мира Абсолюта. Вся проявленная Вселенная, простирающаяся в пространстве и времени, порожденная цепью причины и следствия, является миром относительности. Внутренним двигателем всей этой относительной Вселенной является *Сагуна-пуруша*, Космическое и Сверхкосмическое Сознание.

За пределами *Сагуна-пуруши* находится *Ниргуна-пуруша*, неопределимый *Брахман,* который стоит вне причины, следствия, пространства и времени; он есть Одно-без-другого. Он ни сознателен, ни бессознателен, ни то и другое вместе, а также не лишен обоих этих качеств. В относительном смысле он не существует, так как все относительные вещи являются продуктом пространства, времени, причины и следствия, и он не несуществует, так как мир относительности зависит от него. Он есть сверхэмпирическое, необусловленное, неопределимое и бёз-субъектно-объектное Сознание.

Прогресс в медитации измеряется степенью воплощения *Сагуна-пуруши* в субстанции разума. Поскольку у *Сагуна-пуруши* есть три характеристики, прогресс человеческого сознания измеряется посредством

этих трех критериев: бытия, знания и блаженства. Каждая медитация приносит все более и более высокое существование, знание и блаженство. Если этого не происходит, медитация становится механической и тягостной. В пределе эти бытие, знание и блаженство вливаются в Космическое Знание, Бытие и Блаженство, т. е. в *Сагуна-пурушу.*

Человеческое сознание не может постичь *Ниргуна-пурушу* непосредственно, без помощи *Сагуна-пуруши.* Всякий раз, когда постигают *Ниргуна-пурушу,* его постигают посредством трех атрибутов *Сагуна-пуруши* — Бытия, Знания и Реальности. Когда Абсолютный *Пуруша, Брахман,* проявляется вместе с могущественными силами Верховной Природы, *пракрити,* то это — *Сагуна-пуруша.* Не достигнув *Сагуна-пуруши,* нельзя постичь *Ниргуна-пурушу.*

В зависимости от чистоты саттвического качества *пракрити* кажется, что фундаментальная сила *Пуруши* отражается по-разному. Когда она проявляется в самой чистой форме *пракрити,* то это называется *Ишварой.* Проявляясь в механизме субстанции разума, которому помогают чувства и организм, она называется индивидуальным «я». *Пуруша, Брахман,* есть Высшая Реальность как в *дживе* (индивидуальном сознании), так и в *Ишваре* (Космическом Сознании). Чистое Сознание — это общий элемент, присутствующий в них обоих, точно так же как огненный жар присущ и костру, и его искрам.

Как индивидуальное сознание, так и Космическое Сознание суть реальности мира относительности. При этом *Ишвара (Сагуна-брахман),* является наставником, в то время как *джива* (индивидуальное сознание) следует его наставлениям. Абсолютный *Пуруша, Ниргуна-брахман,* статичен, в то время как *Сагуна-пуруша* динамичен.

Каждое явление и любое событие жизни оказывает влияние на существование, реальность, сознание и блаженство, независимо от того, знает об этом человек или нет. Случившееся событие воздействует на ум, и он подвергается изменениям в отношении бытия, сознания и реальности. Когда это событие производит видимое и воспринимаемое изменение, то переживается страдание или счастье — в зависимости от сокращения или расширения субстанции разума, которые сопровождаются соответственно сокращением или расширением бытия, сознания и реальности. В медитации и *самадхи* постоянно расширяющиеся существование, сознание и блаженство становятся руководящей силой,

ведущей ум к объединению с Космическим Бытием, Сознанием и Блаженством.

Атман есть реальность индивидуального «я», эмпирической души *(дживы)*. Он тождествен с *Пурушей, Брахманом*, и является вечным, всеобщим Сознанием. Он никогда не пребывает в рабстве. Он всегда свободен *(нитьямукта)*. *Атман* вечно сияет своим собственным светом и излучает свою вечную энергию. Ощущение порабощенности обусловлено неведением относительно его бытия, сознания и блаженства. Из-за этого неведения индивидуальное «я» отождествляется с телом. Так неведение рождает психофизиологический организм, который ограничивает всеобщее сознание рамками тела и ума и заставляет его выглядеть индивидуальной душой.

Авидья (незнание, неведение) — причина рабства. Это интеллектуальное знание, зараженное дуализмом субъекта и объекта. *Авидья* исчезает, когда появляется интуитивное знание *(видья)*. Под влиянием *видьи* индивидуальное «я» отождествляет свое существование, сознание и блаженство со Вселенским Бытием, Сознанием и Блаженством *Пуруши, Брахмана*. Эта *видья*, подлинное проникновение, интегральный опыт, ведет к освобождению. Неведение само по себе есть рабство, а знание — освобождение.

Ложное знание делает различие между индивидуальным «я» и Реальным «Я» *(Пурушей)*, ибо не понимает как истинной природы индивидуальной души, так и природы ее ограничений (которые являются посторонними придатками и обусловлены ошибочным отождествлением с психофизиологическим организмом). Это ложное знание становится причиной порабощенности и страдания. Оно разрушается в результате познания Абсолютного элемента, *Пуруши*. Комплекс тела-ума, привязанность, отвращение, заблуждение, материальное наслаждение и индивидуальная эгоистичная деятельность составляют индивидуальность и заключают индивидуальную душу в тюрьму.

Интегральный опыт *Пуруши* («Я») искореняет *авидью*, являющуюся коренной причиной всех страданий. Он полагает конец перевоплощениям, которые обусловлены вызванным *авидьей* соединением индивидуального «я» с умственно-телесным комплексом.

Атман вечно свободен, но истинная свобода, являющаяся его подлинной природой, неизвестна, так как она скрыта за неведением. Достоинства и недостатки принадлежат умственно-телесному комплексу.

Они являются результатом хороших или дурных *карм*, которые порождают свои плоды в виде физического и материального наслаждения и страданий в нынешней жизни или в будущих. *Кармы* выступают причиной перевоплощения, переселения души в новое тело. До тех пор, пока материальные заслуги и недостатки не сожжены полностью огнем интегрального опыта, *Пуруши, Брахмана*, колесо страдания, рождения и смерти продолжает вращаться. Когда они уничтожаются посредством расширения индивидуального существования, сознания и блаженства до уровня Бытия, Сознания и Блаженства *Пуруши, Брахмана*, индивидуальное «я» освобождается.

ити чатуртхах̣ па̄дах̣

Так заканчивается четвертая глава «Йога-сутр» Патанджали о *кайвалье* (самопознании).

* * *

Резюме главы 4

1. Эта глава посвящена *кайвалье, нирване*, освобождению, самоанализу и самопознанию.
2. В афоризме 1 описываются различные источники *сиддх* (совершенств).
3. В афоризме 2 рассматриваются законы эволюции.
4. В афоризме 3 говорится о вечном и непрерывном потоке Верховной Природы и о роли действующей причины в проявлении феноменов.
5. В афоризмах 4—6 описано формирование многочисленных умов, которые находятся под контролем исходного ума. Ум, поглощенный Космическим Сознанием, свободен от *карм* и наиболее чист.
6. В афоризме 7 описываются четыре вида *карм*.
7. В афоризме 8 говорится о воспроизводстве влечений, психодинамических сил *(васан)*, не прерываемых классом, видом, временем, пространством, смертью, рождением и т. д.
8. В афоризме 9 сказано о кармической преемственности психодинамических сил.

9. В афоризме 10 описывается безначальность и бесконечность психодинамических сил.
10. В афоризме 11 рассматриваются причина, следствие, опора и объект, удерживающие *васаны* и *кармы* вместе.
11. В афоризме 12 утверждается, что существует непрерывная преемственность *васан* и *карм* на протяжении прошлого, настоящего и будущего.
12. В афризме 13 говорится о взаимодействии *васан, карм* и влечений с космическими силами в проявленной, тонкой и непроявленной формах.
13. В афоризмах 14—24 рассматриваются различные аспекты идеализма и реализма.
14. В афоризме 25 речь идет об устранении отождествления человеческого сознания с телом и умом и о достижении единства с *Пурушей.*
15. В афоризме 26 говорится о *читте,* которая устремляется к *кайвалье, нирване.*
16. В афоризме 27 прослеживается происхождение идей и мыслей, разрушительных для самоанализа.
17. В афоризме 28 сказано о необходимости отказа от предрассудков, заблуждений и нетерпимости.
18. В афоризме 29 говорится о *дхарма-мегха-самадхи* — Космическом Сознании «с дождевым облаком знания».
19. В афоризме 30 описывается прекращение всех *карм, васан* и влечений.
20. В афоризме 31 говорится о неограниченности самопознания, показывается различие материального познания и самопознания.
21. В афоризме 32 рассматривается прекращение череды трансформаций космических сил в индивидуальной жизни.
22. В афоризме 33 дается определение последовательности чередующихся моментов пространства и времени.
23. В афоризме 34 перечисляются условия *кайвальи.*
24. В афоризме 35 сказано, что *кайвалья* тождественна *нирване.*

25. В афоризме 36 *нирвана* и *кайвалья* рассматриваются как Состояние, а *Пуруша* — как Высшая Субстанция этого Состояния.
26. В афоризме 37 говорится о свойствах освобожденной души.
27. В афоризме 38 дается сравнительное описание *Сагуна-пуруши* и *Ниргуна-пуруши.*
28. С помощью этого краткого перечня запомните все афоризмы.
29. Дайте им ваши комментарии и исследуйте все психологические процессы на собственном опыте.
30. Будьте уверены — вы достигнете Всевышнего, ибо то, чего достиг один человек, достижимо и для других людей, приложивших те же усилия. Это вечный закон.

* * *

ити йога-мано-виджн̃а̄на-дарш̣анам̇ сама̄ртам

Так заканчивается книга о философии йоги, *кайвалье*, пути к абсолютному «Я есмь».

ити па̄тан̃джала-йога-сӯтрам̇ сама̄ртам

Так заканчиваются «Йога-сутры» Патанджали.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПСИХОЛОГИЯ И ФИЛОСОФИЯ ДЫХАНИЯ

Жизненная сила проявляется в движениях и ощущениях

Движение и ощущение составляют феномен, называемый жизненной силой. Каждой клетке свойственны движение и чувствительность. У высших животных организм устроен с учетом этих специфических назначений. Движение является представителем физических и физиологических сил, а ощущение — психологических аспектов организма.

Система кровообращения инициирует движение в каждой клетке тела. Дыхательная система в этом отношении является вспомогательным орудием системы кровообращения. Обе эти системы действуют согласованно, поэтому неполадки в одной из них могут привести к расстройству другой. Все системы работают не изолированно, а как бы в одной упряжке.

Сушумна (центральная нервная система) является представителем всех ощущений, приходящих извне или изнутри тела. Конечным пунктом всех индивидуальных восприятий является *аджня-чакра. Сахасрара* (кора головного мозга) является конечным пунктом всех движений и ощущений.

Сокращения сердца осуществляются непроизвольно. Деятельность дыхательного центра в некоторой степени поддается управлению. Посредством дыхания может осуществляться связь между всеми физиологическими движениями, так как оно занимает промежуточное положение между физиологическими и психологическими силами. Психологические условия оказывают определенное влияние на дыхание, и наоборот. Поэтому упражнения, улучшающие дыхательную деятельность, позволяют укрепить психические силы, а посредством психичес-

ких упражнений можно улучшить дыхание. С помощью дыхания и психических упражнений можно оказывать влияние на весь организм.

ЧЕТЫРЕ ФАЗЫ ДЫХАНИЯ

Дыхание имеет четыре фазы:

1) вдох;
2) внутренняя задержка дыхания (т. е. задержка на вдохе);
3) выдох;
4) внешняя задержка дыхания (задержка на выдохе).

ВНЕШНЕЕ И ВНУТРЕННЕЕ ДЫХАНИЕ

Есть два основных вида дыхания:

1) внешнее;
2) внутреннее.

Внешнее дыхание состоит из трех фаз:

а) вентиляция, которая включает в себя вдыхание и выдыхание воздуха через дыхательные пути;

б) газовый обмен, происходящий в легких. *Апана* (отходы и углекислый газ) удаляется из крови в воздушную камеру. Там же кровь поглощает из воздуха *прану* — кислород и все другие газы атмосферного воздуха;

в) пульсация сердца, посылающая обогащенную кислородом кровь к каждой части тела, к каждой клетке для осуществления внутреннего дыхания.

Внутреннее дыхание является тканевым и клеточным. Это подлинное дыхание, в которое вовлечены бесчисленные химические, биохимические и биологические процессы. Оно состоит из следующих фаз:

1) окисление и другие процессы обмена веществ;

2) производство *апаны* — углекислого газа и других отходов.

При внешнем дыхании доставляется кислород и удаляется углекислый газ. В процессе внутреннего дыхания кислород утилизируется и образуется углекислота.

Дыхательные упражнения называются *пранаямой*, так как посредством дыхания физиологическая энергия объединяется с психической

энергией и наоборот; когда это происходит, индивидуальная энергия соединяется со вселенской энергией (*прана*, «энергия» + *аяма*, «расширение»).

ПРАНАЯМА

ЦИТАТЫ ИЗ ПРАШНА УПАНИШАДЫ

«Как спицы колеса собираются в ступице, так и все существа соединяются в *пране*, космической энергии; а также Ригведа, Яджурведа, Самаведа, Атхарваведа и все сознательные и бессознательные силы соединяются в ней.

Как Праджапати, Владыка проявленной Вселенной, ты движешься в утробе; поистине, ты рождаешься во всех проявленных формах. О *Прана*, тебе приносят жертву все силы, обитающие в различных формах Вселенной.

Ты — Высшая Сила всех сенсорных и моторных органов, всех солнечных систем. Ты — носитель жизни и смерти. Ты — истинная практика провидцев; ты — энергия органических и неорганических существ.

Ты — эфир; ты — электричество; ты — время и пространство; ты — Солнце, Луна и планеты.

Когда ты изливаешься вниз дождем, тогда все эти создания дышат и живут в состоянии блаженства, ибо уверены, что жизнь будет развиваться и что будет пища по их желанию.

Ты вечно чиста, о *Прана*. Ты — сила, включающая в себя всё; ты поглощаешь всё. О всепроникающая *Прана*, ты — наш отец.

Та форма твоя, которая прочно утвердилась в речи, в слухе, в зрении, которая существует непрерывно в стихии разума, дарует всему процветание; не оставь нас!

Вся проявленная и непроявленная Вселенная находится под властью *Праны*. Все состояния — бодрствование, сновидение, глубокий сон и *самадхи* — пребывают в *Пране*. Храни нас, как мать своих детей. Даруй нам процветание и мудрость»[108].

108 Прашна Упанишада (2: 5—13). — *Прим. ред.*

НЕЗАВИСИМО ОТ СВОЕЙ ФОРМЫ ЛЮБАЯ ЭНЕРГИЯ ЕСТЬ ПРАНА

Согласно представлениям йогов, Вселенная состоит из *праны* и *акаши*. Все формы энергии относятся к *пране*, а все формы материи — к *акаше*. Поскольку нет фундаментального различия между материей и энергией, то фундаментального различия между *праной* и *акашей* тоже нет.

Прана есть космическая энергия. Она пребывает в статическом и динамическом состоянии. Все движения суть формы *праны*. Энергия каждой клетки и ткани, сенсорных и моторных органов и субстанции разума является ее проявлением. Посредством процесса дыхания (движения дыхательных органов) можно объединить движения всего организма. Благодаря полной интеграции индивидуального организма становится доступной космическая энергия. Такое расширение индивидуальной энергии до космических масштабов называется *пранаямой*.

Дыхание — это один полюс *праны*, а космическая энергия — ее другой полюс. Анализ космической энергии начинается с наблюдения за индивидуальным дыханием. Отсюда становится ясным значение дыхания. Дыхание есть жизнь. Жизнь начинается вместе с дыханием и заканчивается с его окончанием. Посредством дыхания контролируются и проявляются химические, биохимические и биологические силы.

Под воздействием *праны* (энергии, вошедшей при вдохе) материя пищи превращается в энергию обмена веществ, которая затем трансформируется в физиологическую энергию. Далее телесная энергия превращается в материю тела — плоть, кости, кровь и т. д. Трансформация энергии из одной формы в другую осуществляется посредством *праны*, дыхания.

ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНЫХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

Существуют различные виды дыхательных упражнений. Вот перечень наиболее важных:

1) *бандха-панчакам* — простая *пранаяма*, основа всех *пранаям;*
2) *сурьябхеда;*
3) *уджджай;*
4) *ситакари;*
5) *ситали;*
6) *бхастрика;*

7) *бхрамари;*
8) *мурчха;*
9) *плавини;*
10) *кевала-кумбхака.*

БАНДХА-ПАНЧАКА

Здесь описаны пять *бандх*[109], которые — сознательно или бессознательно — сопровождают дыхательные упражнения. Каждый класс дыхательных упражнений контролирует физическую, физиологическую, психическую, а вместе с ними — духовную деятельность, и стимулирует физический, психический и духовный рост. Эти *бандхи* суть следующие:

а) *мула-бандха;*
б) *уддияна-бандха;*
в) *джаландхара-бандха;*
г) *нада-бандха;*
д) *брахма-бандха.*

Есть комбинация всех *бандх*, которая выполняется во время *пранаямы* в *падмасане, сиддхасане* или любой другой позе. Инструкции, относящиеся к каждой *бандхе* в отдельности, даны только с целью их описания.

Контроль за нижней областью таза, особенно — за механизмом анального и полового органов, представляет собой *мула-бандху.*

Поднимите голову, выдохните и подтяните брюшные мышцы вверх и внутрь: в грудную полость и брюшную полость. Это упражнение называется *уддияна-бандхой*, потому что в этой *бандхе прана* (энергия) поднимается в *сушумну.*

Прижмите подбородок к груди и перекройте течение воздуха внутрь или наружу. Это называется *джаландхара-бандхой.* Можно не прижимать подбородок к груди, а выполнить то же самое исключительно волевым усилием. Психическое давление сильнее, чем механическое.

Нада-бандха — это фокусирование всех физических и ментальных сил на *наде*, музыке Всевышнего. Она приносит контроль над всей физической и ментальной деятельностью.

---

109 *Бандха* (мышечный замок) — это поза, в которой определенные органы или части тела сжимаются и контролируются. — *Прим. ред.*

Когда эта *бандха* трансформируется в *Пурушу, Брахмана*, она называется *брахма-бандхой. Брахма-бандха* — наилучшая, наивысшая и самая чистая, так как включает в себя все другие *бандхи.*

Очень важна связь *бандх* с дыханием. Эти *бандхи* можно выполнять, удерживая в легких максимальное количество воздуха, или наоборот — удалив как можно больше воздуха из легких. С точки зрения практики, эти *бандхи* можно применять либо механически, либо психологически. Когда *бандхи* осуществляются механическим способом, различные части тела контролируются согласно программе *хатха-йоги.* Когда *бандхи* реализуются психологическим методом, тогда физическими и физиологическими силами управляет только психическая энергия. Последний метод составляет предмет *раджа-йоги.*

В *мула-бандхе* сжимающая сила прилагается к нижней части живота, особенно к области половых органов. В *уддияна-бандхе* сила направлена к верхней и средней части живота. В *джаландхара-бандхе* сжимается шея и верхняя часть грудной клетки. В *нада-бандхе* давление оказывается на *аджня-чакру* (центр головы, область подкорки). В *брахма-бандхе* сила охватывает *сахасрару* (кору головного мозга); здесь все индивидуальные силы встречаются с космическими силами.

БАНДХИ ПОМОГАЮТ СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ

У всех людей есть какие-то трудности и проблемы: анальные, сексуальные, оральные; затруднения, связанные с мышлением или с приспособлением на общественном, национальном, международном или космическом плане. Пять *бандх* связаны соответственно с вышеупомянутыми затруднениями. Правильно выполняя их, человек справляется с этими проблемами и преодолевает затруднения.

Например, у новорожденного ребенка, которого не научили, как надо пить молоко, и который лишен объекта любви, развиваются оральные проблемы. У ребенка, которого не научили правильно ходить на горшок, развиваются психологические проблемы на анальном уровне. Если не было должным образом направлено половое развитие ребенка, у него разовьются психологические проблемы на генитальном плане. У подростка, которого не научили правильно мыслить, возникнут проблемы на уровне мышления, а если он не получил правильного воспитания на домашнем, общественном, национальном, международ-

ном или космическом уровне, разовьются соответственные психологические проблемы. Он вырастет в эгоиста, нигилиста, бунтаря, не будет склонен к сотрудничеству, и ему будет трудно адаптироваться к среде.

Посредством практики *бандх* эти психологические проблемы контролируются на всех уровнях; в результате формируется хорошо приспособленная личность. Есть два метода практики: *хатха-йога* и *раджа-йога*. В рамках *хатха-йоги* эти *бандхи* выполняются внешне, механически, но они косвенно пробуждают внутреннюю способность понимания. Посредством *раджа-йоги бандхи* осуществляются внутренне, непосредственно. В зависимости от уровня развития используется та или другая. Это подобно академическому образованию, которое является внешним, но стимулирует внутреннее осознание. Когда пробуждается внутренняя способность, дальнейшее образование становится естественным и автоматическим. Последующее обучение будет успешным и легким. Однако оба типа образования не должны быть принудительными. Их следует использовать как методы пробуждения, просветления ума. Цель всякого обучения, образования и тренировки — просветление сокровенной души, которая потенциально всемогуща, всезнающа и вездесуща.

Каждому нормально приспособленному существу свойствен психический контроль над всеми анатомическими и физиологическими уровнями, но благодаря надлежащей тренировке и воспитанию такой контроль становится научно обоснованным, систематизированным и осуществляется естественным образом. У каждого человека, в каждом обществе и каждой нации есть определенные этические, моральные и юридические принципы. Однако этические и моральные принципы как правило наложены на людей извне. Зрелой личностью может считаться тот, кто не только подчиняется законам, но и понимает, что сам является этими законами. Такое сокровенное пробуждение происходит в результате практики *раджа-йоги.*

КАК ВЫПОЛНЯТЬ БАНДХИ

I. МУЛА БАНДХА

Сядьте в *падмасану, сиддхасану* или любую другую легкую позу. Отвлеките психическую энергию от нижней части живота, от анальной и

половой областей. Сублимируйте ее в высшее мышление или в *наду*. Сожмите анальные и половые мышцы и поднимите силу *апаны* вверх.

Сила *апаны*, которая действует через посредство этих органов, имеет естественную тенденцию двигаться вниз. Благодаря практике *мула-бандхи* силу *апаны* заставляют течь вверх. Из хранилища подсознательного ума к этим органам постоянно поступает колоссальное количество психической энергии. Каждый медитирующий иногда ощущает постепенное сокращение и расслабление половых органов.

Когда эта энергия высвобождается из половых областей и не растрачивается на формирование сексуальных образов, она используется для более высоких целей. Отсюда проистекает крепкое психическое и физическое здоровье. *Мула-бандха* чрезвычайно полезна для поддержания *брахмачарьи* (гормонального контроля). Каждый человек в той или иной степени контролирует половое влечение. Различные методы, которые используются сознательно или бессознательно, можно отнести к механизму *мула-бандхи*. Благодаря *мула-бандхе* повышается потенция и достигается сексуальное удовлетворение. Те, кто не практикуют ее, становятся частичными или полными импотентами. *Мула-бандха* — это естественная психологическая процедура, к которой прибегает каждое сознательное существо для сдерживания сексуальных импульсов. Тренировка позволяет эффективно управлять этими животными импульсами. *Мула-бандха* открывает высшие области силы *оджаса*, которая используется для физического, психического и духовного развития.

II. УДДИЯНА БАНДХА

Уддияна означает «взлет». Когда выполняется эта *бандха*, энергия взлетает вверх через *сушумну*, центральную нервную систему. Она выполняется после *кумбхаки* (задержки после вдоха) и начинается вместе с началом *речаки* (выдоха). Брюшные мышцы подтягиваются вверх и внутрь, сжимаются, что стимулирует выделение гормонов, которые необходимы для обмена веществ. Брюшные мышцы и органы подтягиваются к позвоночнику и грудной клетке. Это упражнение можно выполнять либо сидя, либо стоя, уперев руки в колени.

Уддияна — мать упражнения *наули-крийя* (взбалтывания живота), которое играет чрезвычайно большую роль в высвобождении гормонов. Когда посредством *наули* пробуждается гормональная энергия, она

служит могущественным средством для тонизирования желудка и кишечника. *Наули* и *уддияна* — это два мощных средства от запоров и других расстройств пищеварительного тракта. При всех хронических брюшных заболеваниях чрезвычайно важно преодолеть такие расстройства.

Эту бандху можно повторить 5—10 раз. Ее следует выполнять на пустой желудок.

III. ДЖАЛАНДХАРА БАНДХА

Джаландхара-бандха — это подбородочный замок. Обычно она выполняется сразу после вдоха. Сожмите горло и крепко прижмите подбородок к груди. Во время этой *бандхи* непосредственно стимулируется щитовидная железа и улучшается выделение ее гормонов, являющихся основой энергии, связанной с обменом веществ, роста и питания.

IV. НАДА БАНДХА

Соединение психических и физиологических сил с вибрирующей *надой* (высшей музыкой, звуковым потоком) в центре головы позади глаз называется *нада-бандхой*. В этой *бандхе* человек чувствует единение с высшей музыкой, и всё физическое существование тела трансформируется в бытие *нады* (звукового потока, жизненной силы). Дыхание практически прекращается и пробуждаются все тонкие силы. Здесь физиологические и психологические силы соединяются со всепроникающей вибрацией *нады*.

Как змея танцует под музыку, так и в присутствии этой высшей музыки разрушительные психические силы прекращают свою отравляющую деятельность и танцуют. Вся Вселенная воспринимается вибрирующей в *наде*. В этом состоянии приходят бесчисленные видения и духовные проявления. Такое состояние невозможно описать. Его можно только испытать.

V. БРАХМА-БАНДХА

Брахма-бандха — это состояние, в котором *нада* полностью проявлена и достигает своей неопределимой *(ниргуна)* формы. *Нада-банд-*

ха — это состояние *нады* типа «сагуна»; *брахма-бандха* — ниргунное состояние *нады*.

В состоянии «брахма-бандха» происходит отождествление с *Брахманом* и совершается абсолютная трансформация психической энергии в энергию *Брахмана*. В этом состоянии «Я», *Пуруша*, пребывает как Один-без-другого. Это состояние нельзя описать. Освобождение является побочным результатом этого состояния.

Нада-бандха и *брахма-бандха* — высшие из всех *бандх*, так как они включают в себя всё. Дыхание останавливается, и поток психических и физиологических сил трансформируется в сознание *Брахмана*, космическое сознание. Никаких особых дыхательных упражнений здесь не требуется, так как дыхание естественным образом контролируется космическими силами. Медитирующий не должен нарушать физическими упражнениями сознание *нады*, сознание *Брахмана*. Физические упражнения нужно выполнять тогда, когда такое высокое состояние недоступно.

Посредством выполнения этих *бандх* поток гормональных сил течет внутрь и способствует физическому, психическому и духовному развитию. В противном случае он движется наружу и приводит к физическому, психическому и духовному вырождению. Направить этот поток внутрь можно посредством настойчивости, постоянного усилия и регулярной практики. Это трудно, но не невозможно. Природа снабдила человеческий ум всеми необходимыми инструментами. В современных условиях человек имеет исключительную возможность либо дойти до саморазрушения, либо возродить себя.

БАНДХИ СТИМУЛИРУЮТ ЭНДОКРИННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ

Посредством выполнения этих пяти *бандх* все эндокринные железы (щитовидная, паращитовидная, надпочечная, шишковидная, гипофиз, яички и яичники) выделяют в кровь свои внутренние секреции, способствующие физическому, психическому и духовному развитию.

Систематически занимаясь *раджа-йогой*, человек постигает истинность следующих слов: «Ум — это Вселенная в миниатюре, а Вселенная — расширение ума. Тот, кто непосредственно осознал эту истину, видит Вселенную в себе и себя во всей Вселенной».

ГЛОССАРИЙ

Абхинивеша — инстинктивная жажда жизни и страх смерти.

Абхьяса — практика.

Авивека — неведение; отождествление сознания с материей.

Авидья — ошибочное знание; восприятие невечного как вечного и вечного как невечного.

Авишеша — неспецифическое, общее; *ахамкара* и пять *танматр.*

Авьякта — непроявленная субстанция, фундаментальная сила, ноумен.

Аджня-чакра — подкорковые области.

Акаша — лучистый эфир; состояние ума, в котором он свободен от всех ментальных волн и наполнен сияющим эфиром.

Аламбана — объект.

Анагата — будущее.

Ананда — Высшая Реальность и Блаженство.

Антахкарана — внутренний инструмент; весь ум в целом, включая *буддхи, ахамкару* и *манас.*

Ану — атомы и атомные силы.

Апана — центробежная сила, посредством которой из тела выбрасываются отходы метаболизма.

Апариграха — ненакопление, нестяжание.

Артха — цель.

Асампраджнята-самадхи — отождествление индивидуального сознания с *Брахманом;* находится за пределами понятий причины, следствия, пространства и времени.

Асаны — позы и упражнения для очищения ума и тела, которые выполняются с целью изучения истины и предоставления (посредством действия физиологического механизма) возможности свободного протекания психических процессов.

Асмита — *читта;* отождествление *читты* с «Я»; эго.

Атита — прошлое.

Атман — *Пуруша,* Сознание; *атман* — *пуруша,* индивидуальная душа.

Ахамкара — «я», эго.

Ахимса — ненасилие, непричинение вреда.

Ашрая — субстрат.

Бандха — контроль, связь.

Бахьякарана — «внешний инструмент»: пять сенсорных и пять моторных органов.

Брахман — Всевышний, Одно-без-другого.

Брахмачарья — воздержание (особенно половое).

Буддхи — разум, мудрость, психологический аспект *махата* (космического разума).

Бхута — живые существа; материя и ее энергия.

Вайрагья — непривязанность, отрешенность.

Васана — привычка, тенденция желания; влекущая сила.

Васту — объект.

Веды — четыре древнейшие книги знания: *1) Ригведа, 2) Яджурведа, 3) Самаведа, 4) Атхарваведа.*

Вивека — различение между сознанием и материей; способность отличить нереальное от Реальности; тождество индивидуального сознания с Чистым Сознанием.

Видеха — бестелесное, пронизывающее.

Викалпа — анализ; заблуждение, галлюцинация.

Викшепа — достижение ошибочной цели; рассеянность.

Викшипта — рассеянное состояние ума.

Витарка — логическое рассуждение; разрушительная инстинктивная сила влечения.

Вишеша — «специфическое»; грубые (физические) элементы; органы чувств, органы действия и ум.

Вичара — философское разграничение; мышление.

Вритти — трансформация, модификация, движение, изменение в *читте* (субстанции разума).

Вьякта — проявленное.

Вьяна — сила, посредством которой функционирует сердечно-сосудистая система.

Гита (Бхагавад-гита) — знаменитая книга по ведической философии, часть *Махабхараты*.

Гуна — космическая сила; качество.

Гунатита — чистое сознание, которое является владыкой *гун*, космических сил Природы.

Даршана — восприятие.

Двеша — отвращение к неприятным вещам; отторжение.

Деша — первоначало, естественный источник.

Джати — вид существования в материальном мире; социальный класс; биологический вид.

Джая — победа, овладение.

Джива — индивидуальное «я» и принадлежащий ему индивидуальный психофизиологический механизм.

Дживатман — отражение Всевышнего в перцептуальном механизме индивидуума; душа, живое существо.

Джняна — знание.

Дришта — «зрящий»; познающий; субъект; длительность ментального потока; проницательность понимания.

Дришья — познаваемое; объект.

Духкха — страдание.

Дхарана — концентрация внимания на каком-то конкретном объекте или идее; соединение.

Дхарма — субстанция, являющаяся условием какого-то перманентного ряда; добродетель; движение ума от низшего плана к высшему плану сознания.

Дхарма-мегха — облако Сознания, Познания.

Дхьяна — фокусирование внимания на какой-то конкретной духовной идее в процессе непрерывной медитации.

Индрии — чувства.

Ишвара — личное проявление Всевышнего; Бог; Космическое «Я»; Космическое Сознание; Космическая Душа, владеющая космическими силами.

Йогамудра — движения ума, выражающиеся в виде физических проявлений; автоматическое и спонтанное отражение Высшего Сознания, в котором тело и ум входят в божественное и экстатическое настроение; любое настроение, выраженное спонтанным потоком сознания.

Кайвалья — Абсолютное Освобождение.

Кайя — тело.

Кала — время; прошлое, настоящее и будущее.

Карана — инструмент; причина.

Карма — действие и противодействие.

Кармашая — хранилище *карм* бесчисленных рождений.

Кашая — мирское наслаждение.

Клеша — аффекты *читты* (субстанции разума).

Крийя — действие.

Кришна — магнетическая сила Космического Ума.

Кшана — момент.

Кшипта — беспокойное состояние ума; рассеянность.

Лайя — поглощение; впадение в сон.

Лакшана — частные свойства или характеристики.

Манас — сознание ума; внимание; первичный принцип мышления.

Махабхута — грубый (физический) элемент.

Махат — космическая разумность, разум.

Майя — творческая сила космоса.

Мокша — освобождение.

Мудра — движение тела, согласованное с психической энергией; настроение.

Мудха — тупое, подавленное состояние ума.

Мукти — освобождение души.

Нада — звуковой поток; течение жизни и сознания; космическая и супракосмическая ритмическая вибрация.

Нидра — сон; модификация *читты.*

Ниранджана — недвижимый, бесформенный Принцип Чистого Сознания.

Нироджа — ограничение; контроль; концентрация.

Нируддха — абсолютно чистое состояние ума.

Нирвана — Абсолютное Освобождение; единение с Брахманом; просветление.

Нияма — пять методов деятельности тела и ума, позволяющих вести жизнь, направленную к Истине.

Оджас-шакти — психическая сила, руководящая всеми гормональными силами и всеми секрециями тела.

Падмасана — поза лотоса: тело прямое, ноги перекрещены, так что подошва одной ноги прижата к бедру, а другая нога покоится на первой и ее подошва повернута вверх и прижата к туловищу.

Параману — электронная, протонная и нейтронная сила.

Пракрити — Верховная Природа, бессознательный ноумен.

Пракритилайя — поглощенность Верховной Природой.

Прамана — источники достоверного знания.

Пранава — определимый *Брахман,* Звуковой Поток, слог *Ом.*

Пранаяма — контроль над *праной* (энергией); расширение индивидуальной энергии до космических масштабов.

Пратьяхара — отвлечение психической энергии с низшего плана и ее сублимация для высших целей.

Пурна — абсолютное.

Пуруша — Высшее Сознание, Сознательный Ноумен; *пуруша* — индивидуальная душа.

Рага — желание; привязанность к материальным удовольствиям.

Раджас — космическая сила движения.

Раджогуна — электронная сила, субстанция энергии.

Радха — магнетическая сила индивидуального ума.

Расасвапна — привязанность к частному опыту, догме и т. п.

Рупа — форма; красота.

Сакши — свидетельствующее «я».

Самадхи — состояние сверхсознания; высшее состояние бытия; отождествление ума с Высшим Сознанием; состояние единения индивидуального сознания с Космическим Сознанием.

Самана — жизненная сила, ответственная за метаболизм.

Санкальпа — синтез.

Санкхья — в сфере метафизики — положительное знание, полученное посредством строгого перечисления и классификации составных частей, принципов мира нашего опыта.

Сампраджнята-самадхи — единение индивидуального сознания с Высшим Сознанием.

Сансара — круговорот рождений и смертей.

Санскары — отпечатки в бессознательной части субстанции разума.

Саньяма — мгновенное осознание в результате одновременного осуществления концентрации внимания, внушения и восприятия.

Сат — Вечное Бытие.

Саткарья-вада — теория предсуществования следствия в материальной причине.

Саттва — космическая сила сознания и порядка; психический механизм.

Саттвагуна — протонная сила; субстанция разума.

Сатья — истина.

Сиддха — освобожденное существо.

Сиддхасана — идеальная поза для медитации: одна нога над другой, руки лежат на коленях, грудь, шея и голова находятся на прямой линии.

Сиддхи — сверхъестественные способности, совершенства.

Смрити — память.

Сушумна — центральная нервная система.

Сутра — афоризм; формула.

Тамас — космическая сила инерции; нейтронная сила.

Тамогуна — сила инерции; субстанция массы.

Танматра — одно из пяти тонких состояний элементов, которые пребывают за пределами чувств обычного человека и являются как причиной, так и следствием; потенциальная энергия, более тонкая, чем электронная, протонная и нейтронная силы.

Тапас — самодисциплина.

Таттва — реальность; единство; элемент.

Тратака — медитация с открытыми глазами.

Тригунатита — состояние сознания, благодаря которому просветленный человек выходит за пределы космических сил; владыка космических сил.

Удана — физиологическая сила, посредством которой произносятся звуки.

Упанишады — философские сочинения, входящие в состав *Вед*.

Хету — причина.

Чит — Вечное Сознание.

Чити — Пуруша, Сознание.

Читта — субстанция разума, перцептуальный механизм.

Шунья — лучистый эфир.

Экагра — состояние ума во время глубокой концентрации; однонаправленность, единство намерения.

Яма — намерение исследовать ментальную природу и придерживаться особых ограничений, позволяющих вести жизнь в свете Истины.

ОБ АВТОРЕ

Доктор медицины Рамамурти С. Мишра (которого также знают как Шри Брахмананду Сарасвати) получил обширные знания как в области восточной, так и западной медицины. В 1955 году, после нескольких лет медицинской практики и преподавания в своей родной Индии, он прибыл на Запад для дальнейших исследований и более углубленного изучения медицины. В последующие годы он работал в ведущих университетских клиниках Соединенных Штатов и Канады.

В 1958 г. доктор Мишра основал нью-йоркское Общество Йоги. В 1966 г. он оставил медицинскую карьеру ради обучения духовному знанию. Он основал ашрамы и медитационно-образовательные центры в США, Канаде и Европе. Сегодня главными из них являются «Ананда Ашрам» в Монро (штат Нью-Йорк), открытый в 1964 г. как ретритный центр нью-йоркского Общества йоги, и «Брахмананда Ашрам», основанный в 1973 г. Обществом йоги Сан-Франциско. Там круглый год проводятся курсы и осуществляются программы в области всех аспектов йоги, а также по санскриту, восточному и западному танцу, музыке, театру, живописи и натуропатии.

Рамамурти Мишра был признанным знатоком древних санскритских текстов по йоге и веданте. Он является автором книг «Основания йоги»[110], «Самоанализ и самопознание» (во второй рассматривается «Атма-бодхи» Шанкарачарьи), современных переводов нескольких Упанишад и других классических санскритских трудов, а также многих эссе, рассказов и неопубликованных работ. Многое из его учения сохранилось на аудиокассетах.

Доктор Мишра посвятил свою жизнь соединению древности и современности, интеграции науки, культуры, философии Востока и Запа-

110 Эта книга была выпущена издательством «София» в 2000 году. — *Прим. ред.*

да ради достижения трансформации, самоосознания, духовного единения и всеобщего мира. Он оставил свое тело в сентябре 1993 г. Он продолжает духовно присутствовать в основанных им ашрамах, а его вневременное учение остается для всех источником вдохновения и путеводным маяком.

Наши книги можно приобрести

в Киеве

«Эзотерика», пл. Славы, ТЦ «Квадрат/Світ книги», тел. 531-99-68

«Мистецтво», ст. м. Крещатик, ул. Крещатик 24, тел. 228-25-26

«Академкнига», ст. м. Университет, ул. Б. Хмельницкого 42, тел. 224-01-07 (тел/ф), 224-51-42

Эзотерический магазин **в Планетарии**, ст. м. Республиканский стадион, ул. Красноармейская 57/3, тел. 220-75-88

«Эра Водолея», ст. м. Льва Толстого, ул. Бассейная 9-б, тел. 235-34-78, 246-59-84 (тел/ф)

Отдел оптовой реализации фирмы **«София»**, ул. Белорусская, 36а, тел. 230-27-32 (менеджер), 230-27-34 (нач. отдела)

В других городах Украины

Харьков, «BOOKS», 61022, ул. Сумская 51

Одесса, «Лотос Мира», ул. Дерибасовская 18, тел. (0482) 37-27-65

Кривой Рог, «Флорида», ул. Харитонова 7

В Москве

Магазин-клуб издательства **«София»**, ст. м. Таганская-радиальная, ул. Б. Каменщики 4., тел. 912-17-64

Московский Дом Книги, ст. м. Арбатская, у л. Новый Арбат 8, тел.290-45-07

«Москва», ст. м. Тверская, ул. Тверская 8, тел. 229-64-83

«Мир Печати», ст. м. Белорусская, ул. 2-я Тверская-Ямская 54, тел.978-36-73

«Библио-Глобус», ст. м. Лубянка, тел. 928-86-28, 925-24-57

«Белые облака», ст. м. Китай-город, ул. Покровка 3, тел. 921-61-25

«Молодая гвардия», ст. м. Полянка, ул. Б.Полянка 28, тел. 238-50-01

«Путь к себе», ст. м. Белорусская, Ленинградский пр. 10а, тел. 257-39-87

«Игра в бисер», тел. 265-59-15

«Ямское поле», тел.: 257-04-90

В других городах России

С.-Петербург, ООО «София», В. О., 15-я линия, д. 28 литер «Г», тел/факс (812) 327-72-37

С.-Петербург, «Роза Мира», ст. м. Технологический ин-т, 6-я Красноармейская ул. 25, тел. (812) 146-87-36, 310-51-35

Томск, «Букинист», пер. Батенькова 5, тел. (3822) 22-49-23

Уфа, «Странник», ул. Социалистическая 23, тел. (3472) 23-37-84

Новосибирск, «Топ-книга», ул. Арбузова 111, тел. (3832) 36-10-26, 36-10-27

Волгоград, «Техническая книга», ул. Мира 11, тел. (8442) 36-35-97

Ростов-на-Дону, «Баро-пресс», тел. (8632) 62-33-03

Иркутск, «Продалитъ», тел. (3952) 51-30-70, 59-13-70

Ессентуки, ООО «Россы», ул. Октябрьская 424, тел. (86534) 6-93-09

Хабаровск, «Дело», тел. (4212) 34-77-39

Брянск, «Логос», тел. (0832) 44-68-27

Нальчик, «Книжный магазин №11», ул. Захарова 103,тел. (66622) 5-52-01

Омск, «Омский торговый дом», тел. (3812) 25-04-14, 24-04-09

Екатеринбург, «Дом книги», тел. (3432) 59-42-00, 59-24-89

Липецк, «Ариадна», тел. (0742) 43-29-99

Северодвинск, «Зоя», тел. (81842) 6-95-58

Ижевск, «Рифма», тел. (3412) 75-22-33

Воронеж, «Светлана», тел. (0732) 55-45-07

Тюмень, «Встреча», ул. Республики 29, тел. (3452) 46-68-40, 43-32-31

Минск, «Маккус», тел. (0172) 61-69-08, 76-58-58

Научно-популярное издание

Мишра Рамамурти

(Шри Брахмананда Сарасвати)

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ

(учебник)

Перевод *М. Осиновский*

Редакторы *Д. Бурба и Вл. Винницкий*

Корректоры *Е. Введенская, Т. Зенова, Е. Ладикова-Роева*

Оригинал-макет *И. Петушков*

Обложка *Н. Колпакова*

Подписано к печати 10.02.2003 г. Формат 60x90/16.
Бумага офсетная №1. Гарнитура "Миньон".
Усл.печ. лист. 30,00. Зак. 3985
Цена договорная. Тираж 3000.

Издательство "София",
03049, Украина, Киев-49, ул. Фучика, 4, кв. 25

ООО Издательский дом «София»,
109028, Россия, Москва, ул. Воронцово поле, 15/38, стр. 9
Свид-во о регистрации № 1027709023759 от 22.11.02
тел. (095) 261-80-19; 105-34-28

Отделы оптовой реализации издательства «*СОФИЯ*»
в Киеве: (044) 230-27-32, 230-27-34
в Москве: (095) 261-80-19
в Санкт-Петербурге: (812) 327-72-37
Книга-почтой
в России: тел.: (095) 476-32-52, e-mail: esoterikos@mtu-net.ru
в Украине: тел.: (044) 513-51-92, 01030 Киев, а/я 41, e-mail: postbook@i.com.ua
http://www.sophya.com.ua

Отпечатано с готовых диапозитивов
в Академической типографии «Наука» РАН
199034,Санкт-Петербург,9 линия,12

Рамамурти Мишра

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ

Рамамурти Мишра

ПСИХОЛОГИЯ ЙОГИ

С О Ф И Я

ISBN 5-9550-0041-0