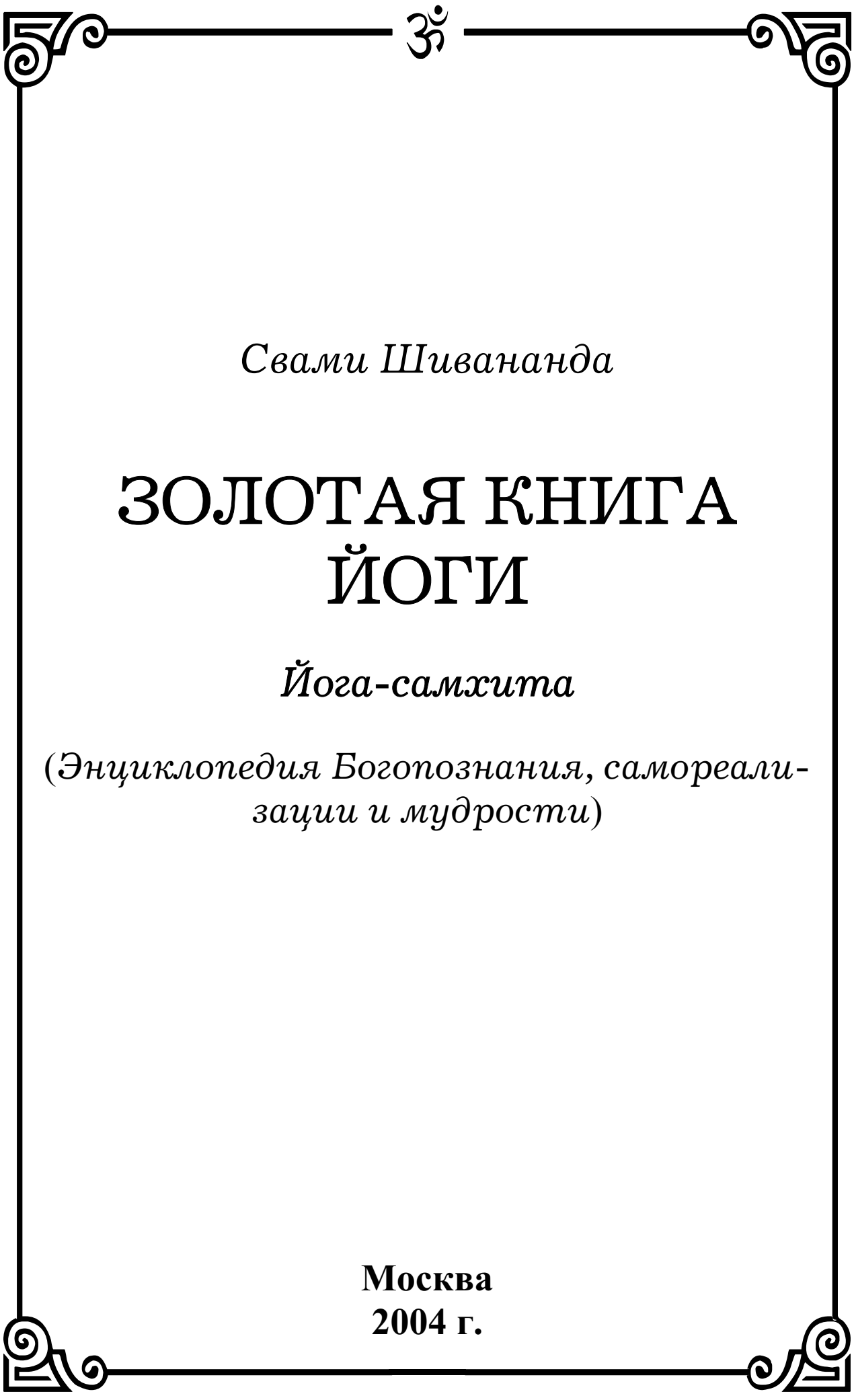

Свами Шивананда

ЗОЛОТАЯ КНИГА ЙОГИ

Йога-самхита

(*Энциклопедия Богопознания, самореализации и мудрости*)

Москва
2004 г.

Перевод с английского
Неополитанский С. М.

Книга Свами Шивананды, великого Учителя йоги и метафизика, поистине является энциклопедией, освещающей более шестидесяти систем йоги, практической духовности, самопознания и служения человечеству. Эта книга, составленная из бесед и статей Учителя, выдержала десятки переизданий на многих языках мира и заняла почетное место в духовном мировом наследии. В ней представлены основы единой метафизической традиции, открывающей вечную мудрость и дарующей уникальные и эффективные методы самореализации. Каждое слово книги наполнено вдохновением, чистотой и светом, и каждая новая глава открывает врата в пространства свободы, любви и единства.

На русском языке издается впервые.

ISBN 5-902503-06-x
© Неополитанский С. М.
© ООО «ТИД Северная Столица М»
© Divine Life Society

От издателя

Источники человеческой духовной проницательности двояки: объективные и субъективные — чудо внешнего мира и стремления человеческой души. В йоге мы обращаемся к исследованию глубин внутреннего мира. От внешних физических факторов внимание перемещается к внутреннему бессмертному *я*, трансцендентному по отношению к уму и чувствам. Чтобы увидеть яркий свет, нам не нужно смотреть на небо; чудесный огонь заключен внутри души. Душа человека — как замочная скважина, через которую виден ландшафт всей вселенной, пространства внутри сердца, прозрачное озеро, отражающее истину. Изменение точки зрения ведет к экзистенциальному прозрению. Не так называемые боги, а истинный живой Бог, обитающий в сердце человека, достоин поклонения. Внутреннее бессмертное *я* и великая космическая сила — это одно и то же. Брахман — это Атман, и Атман — это Брахман.

Верховная сила, посредством которой все вещи получают бытие, — это и есть сокровенное *я* в каждом человеческом сердце. Просветленные учителя провозгласили, что душа не достигнет спасения жертвоприношениями. Спасение может быть достигнуто только истинно религиозной жизнью, основанной на постижении сердца вселенной. Совершенство является внутренним и духовным, а не внешним и механическим. Мы не можем сделать человека чистым, выстирав его рубашку. Осознание идентичности своей собственной души с Великой Душой и есть сущность истинно духовной жизни. Бесполезность ритуала, тщетность жертвоприношений как средств к спасению очевидны. Бог должен почитаться духовным служени-

ем, а не внешними церемониями. Поэтому учителя йоги говорят, что все жертвоприношения совершаются ради приобретения человеком познания самого себя. Сама жизнь есть жертвоприношение. Принесение в жертву означает не празднество, а самоотречение. Делайте так, чтобы каждый ваш поступок, каждое чувство и каждая мысль были приношением Богу. Да будет ваша жизнь одним таинством, или *яджней*. Пары — объективное и субъективное, Брахман и Атман, макрокосмические и микрокосмические начала — рассматриваются в йоге как идентичные. «Тот, кто является этим Брахманом в человеке, и кто является им в солнце, — едины».

Трансцендентное понятие Бога, свойственное многим верованиям, в йоге превращается в имманентное. Бесконечное находится не за пределами конечного, а в конечном. Абсолют содержится во всяком опыте, потому что каждый объект мира основан на Абсолюте, хотя ни один из них не выражает его полностью. Таким образом, те, кто думают, что они не знают Абсолют, — знают его, хотя и несовершенно; а те, кто считают, что они знают Абсолют, — в действительности его полностью не знают. Это — состояние полупознания и полуневежества. Шивананда Свами, передавая послание упанишад, говорит: «Он неизвестен тем, кто знает, и известен тем, кто не знает».

Йога не учит тому, что жизнь — это кошмар, а мир — это голое ничто. Скорее это биение, трепетание ритма мировой гармонии. Мир — это божественное откровение. Его радость проявляется во всех этих формах. Однако, популярна точка зрения, которая отождествляет доктрину йоги с абстрактным монизмом, сводящим богатство жизни этого мира к пустому мечтанию. Настоящее бытие выше мира вещей,

мира мысли, мира чувств. Но оно проявляется через мир. Проявление в то же время является сокрытием. Чем полнее проявление, тем более скрывается реальность. Бог прячет себя и являет себя, открывая и закрывая покрывало своего лица. Скрытое значение вещей противопоставляется показанию чувств. Мир, обнаруживая торжество Творца, в то же время скрывает Его чистую абсолютную природу. Истина, единственная в своем роде субстанция, лишенная двойственности и свободная от ограничений, сокрыта сложностью и многообразием сотворенного мира. Объекты мира, включая конечное *я*, воображают, что они нечто обособленное и самодовлеющее, и кажутся занятыми самоутверждением.

Метафизическое познание опровергает существование какой-либо реальности вне Духа, который является сознанием и блаженством. Эмпирическая точка зрения, напротив, учит, что многообразие вселенной существует вне Духа. Из соединения этих антагонистических предположений возникла доктрина о том, что мир реален и все же Дух остается единственной реальностью, так как Дух и есть мир. Йогические исследования внутренней вселенной доказывают, что из всех конечных объектов индивидуальное *я* обладает высшей реальностью. Оно наиболее приближается к природе Абсолюта, хотя и не является Абсолютом. Имеются свидетельства о том, что конечное *я* рассматривается как отражение вселенной. Весь мир — это процесс стремления конечного стать бесконечным, и эта тенденция обнаруживается в индивидуальном *я*. Хотя индивидуальная душа, борющаяся со своей низменной природой, является высшим из всего, что есть в мире, она все же не самое высокое, доступное пониманию. Мятущаяся, противоречивая ду-

ша человека способна добиться свободы духа, блаженства гармонии и радости абсолюта. Только когда в человеке найдет свое воплощение Бог, только когда идеалы будут осуществлены, назначение человека будет выполнено.

Идеал всех методов йоги — это самосознание. И поэтому всякое деяние, направленное к этой цели, можно рассматривать как йогу. Праведное поведение — это самосознающее поведение, если под *я* мы подразумеваем не эмпирическое *я* со всеми его слабостями и вульгарностью, себялюбием и мелочностью, а более глубокую природу человека, свободную от всех уз эгоистической индивидуальности. Вожделения и страсти животного *я*, желания и честолюбие эгоизма ограничивают жизненную энергию пределами более низкого *я* и суживают духовную жизнь, и их надо держать под контролем. Для духовного роста или осознания высшего эти помехи и влияния должны быть преодолены. Нравственное деяние является единством откровения и разума, а не простого чувства и инстинкта. Разумная жизнь — это жизнь бескорыстного служения миру. Разум говорит нам, что индивид не имеет своих собственных интересов, отдельных от интересов целого, частью которого он является. Он освободится от уз и капризов судьбы только в том случае, если откажется от своих идей обособленного чувственного существования. Душа, совершая эгоистический поступок, налагает на себя узы, которые могут быть разорваны только посредством возвращения в лоно всеобщей жизни. Этот путь сострадания открыт для всех и ведет к экспансии души. Если мы хотим избежать греха, мы должны избегать эгоизма. Мы должны осознать в нашей жизни и поведении, что все вещи в Боге и от Бога. Таков идеал метафизики веданты и практики йоги.

ГЛАВА ПЕРВАЯ
ГЬЯНА-ЙОГА

Мудрость Упанишад

Возлюбленные Воплощения Духа (*атма-сварупа*), мудрость древних заключена в Упанишадах. Они — ваше ценнейшее наследие.

Существует 108 Упанишад, но десять из них наиболее важны и являются основными — Иша, Кена, Катха, Прашна, Мундака, Мандукья, Айтрейя, Тайтирья, Чхандогья и Брихадараньяка. Иногда к этому списку добавляют еще две или три — Каушитаки, Шветашватара и Майтраяни — и основных Упанишад насчитывают в этом случае двенадцать или тринадцать.

Упанишады приближают вас к Реальности, Истине, или *Брахману* (Высшему Духу). Упанишады являются непосредственными откровениями Истины, поэтому их называют *Шрути* («откровение», «услышанное»), в отличие от *Смрити* («воспоминание», то есть традиция). Упанишады были открыты в глубоких медитациях мудрецам (*риши*), которые донесли их до нас. Риши доподлинно воспринимали Истину, описанную в Упанишадах, поэтому Упанишады есть плод непосредственного восприятия Истины (*апарокша анубхути*). Поэтому послание Упанишад возвышенно, а мудрость Упанишад глубока и вдохновенна. Одна мантра из Упанишад поднимет вас до великих высот духовной славы и великолепия в утверждении в Высшем «Я» (*адхъятмик*).

Господь постоянно пребывает в этой вселенной. Единый Господь сокрыт во всех существах подобно маслу в молоке, электричеству в проводах, зародышу в утробе матери. Хотя Он всепроникающ и являет

Собой единственно существующую Реальность, Его присутствие не осознается вами из-за того, что ваше сердце не чисто, а интеллект не проницателен. Атман (Дух) может быть воспринят только чистым, проницательным, утонченным и острым интеллектом; а интеллект становится острым и утонченным, когда очищены тонкие и грубые впечатления ума (*васаны* и *самскары*).

Но Создатель вложил в ум человека страсть (*раджас*), и потому он устремляется к чувственным объектам, ища в них наслаждение. И все же мир нуждается в таких героических духовных личностях (*дхира пурушах*). Этот духовный герой, солдат Высшего «Я», обращает взор внутрь, подчиняет чувства (*индрии*), успокаивает ум, оттачивает интеллект и, воспевая ОМ, медитирует на лучезарный Атман.

Одухотворяющие писания

Атман излучает свой собственный свет. Ни солнце, ни луна, ни звезды, ни даже огонь здесь не светят; благодаря тому, что Он (лучезарный Атман) сияет, все они сияют светом, заимствованным у Него. Такова великая природа Истины, описанной в Упанишадах. Сколь возвышенны эти мысли!

Атман являет собой источник и корень всех вещей. Прашна Упанишад гласит: «Как птицы находят пристанище для отдыха на дереве, так все сущее имеет пристанище в верховном Атмане. Воистину, этот видящий, ощущающий, слышащий, обоняющий, вкушающий, мыслящий, делающий, это познающее «я», личность, имеет обитель в верховном вечном Атмане. Атман является основой и реальностью этой вселенной».

Для того, чтобы вести вас к освобождению (*мокша*), вполне достаточно одной Упанишады. Изучайте Мандукья Упанишад. В ней говорится: «Одной Мандукья Упанишад довольно для освобождения того, кто искренен в своих стремлениях». В этой Упанишаде высшая мудрость изложена в сжатой форме. Посмотрите, как эта Упанишада описывает Высшее «Я» в ряде отрицаний: Высшее «Я» вне определений, определить его — значит его ограничить. Оно невидимо (*адришьям*), лишено мирской озабоченности (*авьявахарьям*), оно вне досягаемости интеллекта, ума и чувств (*аграхьям*), оно не имеет определяющих характеристик, поскольку является единственным Абсолютом (*алакшанам*). А затем следуют несколько позитивных характеристик для того, чтобы ум не был полностью сбит с толку негативным описанием Высшего «Я»: умиротворенное, исполненное всего благоприятного и благостного, Единое без второго. Эта формула, приведенная в священных писаниях, оказывает изумительное, одухотворяющее воздействие, она дана нам Господом Даттатрейей. Как она вдохновляет!

Последнее слово

Из Упанишад мы получили четыре одухотворяющих и просвещающих изречения: «Сознание есть Брахман» (*парджанам брахма*) из Айтарейя Упанишад, «Я есть Брахман» (*ахам брахмасми*) из Брихадараньяка Упанишад, «Ты есть То» (*таттвамаси*) из Чхандогья Упанишад и «Это "Я" есть Брахман» (*аям атма брахма*) из Мандукья Упанишад. Это великое откровение Истины. *Тат твам аси*, ты есть То — последнее слово Упанишад. Вы не являетесь ни этим преходящим телом, ни этим умом,

который перестанет существовать, когда будут искоренены составляющие его грубые и тонкие впечатления; но вы являетесь бессмертным Атманом, преисполненным вечности, знания и блаженства (*сатчитананда*). Осознайте это и станьте свободными.

Как прекрасно объяснена в Упанишадах эта великая Истина! Уддалака повторяет это великое изречение (*махавакья*) девять раз с различными пояснениями для просвещения своего ученика и сына Шветакету. Лучший из стремящихся, заслуживший высшие награды духовной практики: способность различать истинное и ложное (*вивека*), отречение (*вайрагья*), шесть добродетелей (*шат-сампат*) и стремление к освобождению от перерождений (*мумукшуттва*) — осознает Высшее «Я», даже когда это изречение будет произнесено один раз. Но Уддалака должен был повторить ее девять раз, прежде чем Шветакету смог осознать Высшее «Я».

Уддалака направил своего сына Шветакету к Гуру. Мальчик оставался с Гуру двенадцать лет и изучал Веды. Он вернулся возгордившимся своей ученостью. Если вы физически красивы, у вас есть две монеты гордости, если вы богаты, вы становитесь еще более горды, ученость добавляет еще.две монеты гордости. Все это уплотняет покрывало эгоизма; вместо смирения эрудированный человек стяжает гордость и высокомерие. Увидев это, Уддалака спросил своего сына: «Дитя мое, знаешь ли ты, благодаря чему Непознаваемое становится известным, Невидимое видимым, Неслышимое слышимым и Немыслимое мыслимым?» — «Мой учитель не учил меня этому», — ответил мальчик. Тогда Уддалака передал Шветакету знание Высшего «Я». Пояснения, которые он дает, замечательны. «Зная глину, ты можешь знать о горшках и

кувшинах, зная Брахман, ты можешь знать все имена и формы». *Тат сатьям, са атма, тат твамаси, шветакето «*То есть Истина, То есть Атма, То есть ты, о Шветакету!» Вот так, с различными пояснениями Уддалака объясняя Шветакету природу Высшего «Я». Этот Атман является высшей Истиной. Успех приходит к тем, кто остается верным этой Истине, ибо как говорит Мундака Упанишад: «Восторжествует только Истина, не ложь».

Реально существует только Атман. Айтарейя Упанишад говорит: «Вначале единый Атман был всем этим».

Тат твам аси (ты есть То) — это высшее посвящение. Но даже если эту мантру произнести миллионы раз нашим современным друзьям, погрязшим в мирском, она не будет ничего значить для них. Но для ученика, наделенного проницательностью и другими качествами, она станет подлинным посвящением. В противном же случае, она лишь дополнит ваш интеллектуальный запас знаний; вы не сможете непосредственно распознать Истину. Вы не сможете иметь связь с мудрецами (*риши*), которые дали эту мантру.

Очень интересна и другая иллюстрация Уддалаки. «Возьми комок соли и растворите его в этой чашке воды», — сказал он. На следующее утро он попросил своего сына: «Теперь покажи мне соль, которую ты принес вчера вечером. Тот ответил: «Соль растворилась в этой воде, я не могу достать ее». Уддалака сказал: «Хотя ты не можешь увидеть ее, ты можешь попробовать ее на вкус. По вкусу воды ты можешь понять, что в ней есть соль. И так же ты не можешь видеть Брахман, внутреннее «Я», поскольку твой ум имеет склонность растекаться; но благодаря глазу интуиции, благодаря слушанию (*шраван*), памятова-

нию (*манан*), глубокому сосредоточению (*нидидхъясана*), ты можешь осознать Брахман в непосредственном интуитивном восприятии». Вы не видите ни красные кровяные тельца, ни микробов, но через микроскоп вы можете их увидеть.

Самопознание — ваш долг

Так осознать Атман может только герой, обративший взгляд внутрь себя. Он обладает подлинным героизмом, а не страстным или невежественным героизмом солдата. Героизм лучшего из стремящихся обладает благоприятными свойствами и позволяет ему обратить взор внутрь и осознать Высшее «Я». Освобождение от желаний является методом для удаления иллюзорных оболочек, покрывающих Атман, и для осознания Высшего «Я», скрытого во всех вещах. Как вы берете мякоть из травы мунджа, точно так же благодаря процессу отрицания и утверждения — отрицания ложного и утверждения Реальности — вы должны выявить Атман из иллюзорных объектов. Через осознание этого Атмана душа освобождается из плена. Мундака Упанишад говорит: «Узы сердца разорваны, все долги погашены, и деяния завершены, когда виден тот, кто одновременно и высший и низший».

Бхагавад Гита, Упанишады и Брахма Сутры вместе составляют *Прастханатрайю*. Утверждения Упанишад зачастую противоречивы. Брахма Сутры примиряют очевидные противоречия и выявляют последовательную философию Упанишад. Эти три писания отличны от *Пракрийя Грантх*. *Пракрийя Грантхи* обсуждают три тела, пять оболочек (*коша*), три состояния сознания, три качества (*гуны*), процесс эволюции, инволюции, практику (*садхану*)

для осознания Атмана и т.д. Все эти *Пракрийи* обращены к начинающим студентам Веданты. В Упанишадах нет *Пракрий;* Упанишады обращены к продвинутым студентам Веданты. Но еще сложнее постичь «Аджати Веду» Гаудапады, который написал вдохновенные пояснения к Мандукья Упанишад. В ней отвергается эволюция, само творение! «Нет мира в трех периодах времени», — вот суть «Аджати Веды». Как могут преходящие объекты являться из Непреходящего Абсолюта? Как могут ограниченные объекты исходить из Безграничного Брахмана? Поэтому в реальности мир не существует, хотя вы и видите все эти имена и формы. Это Аджати Веда, наиболее возвышенная философия. Она возносит вас к высочайшему великолепию.

Люди часто спрашивают: «Почему в мире существует зло? С каких пор начала действовать карма?» Это все трансцендентные вопросы (*атипрашна*). Вы можете рассуждать только о вещах, относящихся к этому миру, за пределами сферы интеллекта вы остаетесь только с Брахманом. Господь Рама задает этот же вопрос в «Йога-Васиштхе», и Васиштха отвечает: «Не заботься о происхождении иллюзий (*майи*). Ищи пути преодоления майи». Поднимать такие темы — *атипрашны* — значит ставить повозку впереди лошади. Вы заключены в этой майе. Устраните ее. Когда человек попадает в огонь, он не спрашивает, откуда появился огонь и т.д. Человек, страдающий аппендицитом, не заботится о причине боли, он ищет врача, который избавил бы его от страданий. Так же и вы угодили в майю. Существуют способы вызволить себя из майи. Когда вы превзойдете майю, тогда вам откроются ее пути. Вы узнаете их, когда достигнете самопознания (самореализации).

Шанти-мантры

В каждой Упанишаде есть своя *шанти мантра* (мантра умиротворения). *Ом пурнамадах пурнамидам пурнат пурнамудачхьяте; пурнасья пурнамадайя пурнамевавасишьяте. Ом шантих шантих шантих*. Это шанти мантра Ишавасья Упанишад. Вы подвергаетесь трем видам страдания — исходящим от самого себя, от других существ и от природы (*адхьятмика, адхибхаутика и адхидайвика*). Вы подвержены болезням, голоду, жажде и т.д. Это все *адхьятмика тапас*. Кроме того, боль может причинить жало скорпиона, укус змеи, различные насекомые, звери и птицы. Все это *адхибхаутика тапас*. Вас беспокоит гром, дождь, землетрясения и подобные ему бедствия — это все *адхидайвика тапас*. Итак, для устранения этих трех видов страдания вам необходимо будет повторять *Ом Шантих Шантих Шантих*.

Есть и другая шанти мантра: «*ом саханававату саханау бхунакту, саха вирьям карававахаи, теджасвинавадхитамасту ма видвишавахаи*». Ученик и гуру должны объединиться. Вы не должны ссориться с гуру и судиться. Гуру и ученик должны повторять эту шанти мантру, чтобы между ними сохранялась неразрывная связь.

Еще одна шанти мантра: «*Шам но митрах шам варунах шам но бхаватварьяма, шам но индро брихаспатих, шам но вишнурурукрамах, намо брахмане, намасте вайо, твамева пратьякшам брахмаси, твамева пратьякшам брахма вадишьями, ритам вадишьями сатьям вадишьями, тан мамавату, тад вактарамавату, авату мам авату вактарам, ом шантих*

шантих шантих». В ней вы молитесь Индре, Брихаспати, Варуне и другим Божествам (*деватам*). Они создают препятствия на пути стремящихся. Если вы повторяете эту шанти мантру, все препятствия будут устранены, и вы будете двигаться по Пути легко и быстро.

Перед началом чтения Упанишад и в конце занятия нужно произнести шанти мантру. Упанишады, относящиеся к различным разделам Вед, имеют различные шанти мантры.

Все это — Бог

Изучайте первую мантру Ишавасья Упанишады и медитируйте на нее: «*Ишавайям идам сарвам йят кинча джагатйям джагат, тена тйяктена бхунджитхах ма гридхах касьясвит дханам*». Нигде больше вы не найдете таких одухотворяющих утверждений. Герберт Спенсер и Кант смогли написать многие тома. Они обращались к изречениям наших мудрецов, тех, кто имел подлинную связь с Абсолютом, непосредственное интуитивное восприятие Истины. Как дерзновенно их послание! Оно возвышает нас. Когда вы несчастны или погружены в отчаянье, повторяйте эту мантру. Отвергните желания (*эшаны*), не желайте чужого богатства. Вам нужно ежедневно повторять эту мантру. Даже сомнения атеистов будут рассеяны. Отвергните имена и формы, перестаньте гнаться за чувственными удовольствиями, тогда вы осознаете Бога. Вспоминайте эти стихи, пробуждаясь и отходя ко сну. Это формула, которая возвысит вас. Они дадут вам силу. У вас может не быть еды, одежды; может не быть никого, кто бы помог вам. Но эти изречения из Упанишад да-

дут вам силу и утешение. *Ишавасъям идам сарвам:* весь мир есть вселенская форма (*вират-сварун*) Господа. Вы знаете, что ум говорит, слушает, видит и совершает все действия; чувства сами по себе инертны. Но вы не видите ума. Также и Атман является скрытым, он есть внутреннее «Я». Он — тайный свидетель всех ваших мыслей и действий. Отделите себя от ума и чувств и осознайте этого свидетеля. Ощутите, как чувства вращаются среди объектов чувств, а вы являетесь свидетелем. Вас не поработит карма. Преданный ощущает, что все через него совершает Бог, и что он сам лишь инструмент в Его руках (*нимитта*). Ведантист отождествляет себя с безмолвным свидетелем, Атманом, и отделяет себя от Пракрити (материальной природы). С помощью этих двух средств вы освободите себя от оков кармы.

Вторая мантра в Ишавасья Упанишад — для тех, кто не способен отречься от мира и прибегнуть к пути отстранения от мирских забот. Совершай деятельность (*карму*), совершай бескорыстное служение и живи сотни лет — не только сотни лет, но сотни раз по сотне лет. Бескорыстная работа очистит ваше сердце и приведет к Цели.

Хотя и сказано, что Упанишады относятся к Гьяна Канде (то есть это раздел писаний для следующих путем *гьяны,* знания) и не имеют ничего общего с Карма Кандой (разделом для следующих путем деятельной духовной практики, *карма*-йоги), вы видите, что первая мантра Ишавасья Упанишад говорит о высшей мудрости, а вторая предписывает деятельность. Далее вы найдете молитву к Агни, к Сурье и т.д. В той же Упанишаде, которая учит вас Знанию, или высшей мудрости, есть описание кармы и преданности. Эта Упанишада учит вас йоге синтеза.

Суть Кены Упанишад

Кенопанишад является ответом на вопрос: «Чья сила побуждает работать ум? Чья сила побуждает действие жизненного воздуха (*праньы*) и движение чувств к объектам чувств?» Это вопросы учеников к учителю. И учитель отвечает: «*Атман* есть ум умов, *прана пран,* глаз всех глаз, ухо всех ушей». Как близок Господь! Он ближе, чем дыхание в ноздрях. Ум и чувства черпают свой свет из Высшего «Я». Когда вы в бреду, ум не функционирует. Когда вы внезапно напуганы, ум не функционирует. Он непостоянен. Он состоит из грубых и тонких впечатлений. Если привязанность и отвращение (*рага двеша*) разрушены — страсть следует разрушать отречением (*вайрагьей*), а отвращение — космической любовью — тогда нет ума, и вы едины с Господом.

В Кена Упанишад вы найдете прекрасную историю о Якше и богах. Боги одержали победу над *асурами* и возгордились. Чтобы преподать им урок, Брахман явился им в форме Якши (сверхъестественного существа). Индра послал Агни узнать, кто он такой. Агни пришел к Якше, и Якша спросил его: «Кто ты и какие в тебе силы?» — «Я — Агни», — сказал тот, — «я могу все сжечь». Якша протянул Агни пучок травы и сказал: «Тогда сожги это». Агни не смог и в страхе бежал. Тогда Индра послал Вайю. Якша протянул Вайю пучок травы; Вайю старался изо всех сил, но так и не смог сдуть его. Он также вернулся к Индре насмерть перепуганным. Тогда Индра сам приблизился к Якше. Гордость богов была устранена. Тогда ему явилась Ума и просветила его. Ума представляет просветленный разум.

Значение четырех качеств, развиваемых в духовной практике

Катха Упанишад очень интересна и увлекательна. Мальчик Начикетас приблизился к Господу Яме, дабы узнать, что пребывает вне причины и следствия, вне добра и зла. Наставив его в знании Брахмана (*брахма-видье*), Господь Яма сказал: «Этот Брахман, являющийся Единой Реальностью, сокрыт во всех существах; ты не можешь видеть его. Но его способны осознать те, кто обладают острым единонаправленным разумом. Четыре качества — способность различать истинное и ложное (*вивека*), отречение (*вайрагья*), шесть добродетелей (*шат-сампат*) и стремление к спасению от перерождений (*мумукшуттва*) — оттачивают интеллект.

Подлинное отречение

В Кайвалье Упанишад вы найдете вдохновляющую мантру: «Вечность не обрести делами, потомством или здоровьем, но только отречением». Отречься — не значит уйти в пещеру Гималаев. Сикхидхваджа поступил именно так, но жена этого мудреца — царица Чхудалаи открыла ему подлинное значение отречения. Изучите «Йога-Васиштху», где повествуется эта прекрасная история. Царица Чхудалаи была *йогини* и обладала знанием (*гьяни*). Ее муж Сикхидхваджа обладал устремленностью и хотел отречься от мира, уйти в лес, чтобы совершать аскезу (*тапас*) и достичь самореализации. Царица сказала: «Не уходи в лес. Я сама научу тебя высшей мудрости», но однажды ночью он бежал из дома и отправился в лес. Царица достойно правила царством вместо него. Через

несколько лет она захотела узнать об успехах своего мужа. С помощью глаза интуиции она выяснила его местопребывание. С помощью йогических сил она перенеслась туда, приняла облик риши Кумбха Муни и предстала перед ним в четырех футах над землей: иногда учителя показывают такие чудеса с тем, чтобы убедить ученика в своей авторитетности. Сикхид-хваджа приблизился к мудрецу и сказал: «Я отрекся от мира. Я отверг царство, дворец со всей его роскошью. Я отрекся от жены и детей. И все же я не достиг Высшего Покоя. Пожалуйста, объясни причину этого». Кумбха Муни ответил: «Может, ты и сделал все это, но на самом деле ты не сделал ничего». Раджа подумал: «Теперь у меня осталось только это тело. Возможно, даже оно должно.быть разрушено». Он залез на дерево и приготовился броситься наземь. Но Муни предостерег его и сказал: «О, раджа! Даже это не есть истинное отречение. Ты лишь совершаешь самоубийство. Самоубийство — грех. Подлинное отречение — это отречение от состояния «я делаю это» (*картритва-бхава*) и от состояния «я наслаждаюсь этим» (*бхоктритва-бхава*). Только отречение от эгоизма, от умственных привязанностей и впечатлений является подлинным отречением. Если ты практикуешь это отречение, тебе не нужно бежать из своего царства; ты можешь править им как мудрый царь и сиять как освобожденный (*дживанмукта*)».

Вы не знаете, что такое этот эгоизм! Эгоизм — это тоже лишь волнения (*вритти*) в уме. Все эти *вритти* — модификации ума, они — волны в озере ума. Очень трудно непосредственно атаковать эгоизм. У него есть разные слуги, такие как желание (*кама*), гнев (*кродха*), заблуждение (*моха*) и т.д. Если вы боретесь с ними, постепенно эгоизм будет истощать-

ся. Развивайте смирение. Взращивайте великодушие. Если вы пребываете в обители добродетелей, тогда эгоизм умрет сам по себе.

Эта задача очень трудна. Только по милости Бога и наставника можно достичь этой цели. Поэтому Шветашватара Упанишад говорит: «Тому, кто имеет высшую любовь (*парабхакти*) к Богу и преданность гуру, такую же, как и Богу, тому открываются истины Веданты».

Сам этот мир является вашим лучшим учителем. Это арена, на которой вы можете получить много уроков. Это не пещера. Милосердие — очень важная добродетель. Как вы можете развить эту добродетель, находясь в пещере? Только великая душа, пребывающая на очень высокой ступени эволюции, может оставаться в пещере, практиковать непрерывную медитацию и излучать покой и благость всему миру. Другие лишь станут инертными. Вам не нужно бежать от мира. Он — ваш лучший учитель. У Господа Даттатрейи было двадцать четыре гуру. Он учился терпению у земли. От воздуха он воспринял учение о всепроникающей природе Господа. Если вы обладаете подлинной устремленностью и чистотой помыслов, гуру явится к вам и поведет вас к цели.

Путь к Космическому Сознанию

Только оставаясь в миру, вы можете развить милосердие, сострадание и любовь. Служите больным и страждущим. Служите ближнему, любите ближнего как самого себя. Небольшие акты милосердия откроют широкую дорогу к очищению вашего сердца. Доброе, ободряющее слово утешит больного. Всегда будьте добры и участливы. Доктор Рики — очень внима-

тельный доктор. Он всегда дает положительные, хорошие советы и ободряет пациентов. Некоторые же доктора могут напугать вас. Откройте глаза и распознайте значение человеческого страдания. Поделитесь с другими тем, что имеете. Отдайте одну десятую вашего дохода на благотворительность. Тогда ваше сердце расширится.

Покиньте ваш дом посреди зимы, уйдите без денег и даже без одеяла. Спите на обочине. У вас не будет комфорта и удобств, которые вы имели в вашем доме. Но Господь придет к вам на помощь таинственным образом. Имея такой опыт, вы поймете страдания бедняков. В вашем сердце будет больше милосердия. Около двадцати лет назад я прошел один, без денег, от Шеркота до Ришикеша вдоль Ганги. Я был вынужден голодать; у меня не было одеяла, была зима. Господь по-разному помогал мне чудесным образом. Подобные переживания необходимы. Тогда вы увидите своего Бога в детях, облаченных в лохмотья. Вы не прогоните нищего, пришедшего к вашей двери. Вы поспешите к нему с пищей и одеждой: «Здесь мой Нарайян. Позвольте мне поклоняться ему благотворительностью и служением». У вас будет великодушное сердце. Вы все великодушны по отношению к определенным людям; но изучите свое сердце, и вы обнаружите, что по отношению к другим вы не великодушны. Каждый день производите самоанализ и выявляйте, насколько вы великодушны. Только обладая великодушием, вы достигнете космического сознания.

Вы совершаете благотворительность не ради людей. Вы делаете это только для себя.

Яджнавалкья был великим мудрецом. Он хотел отречься от семьи и разделить имущество между своими женами — Катьяяни и Майтрейей. Катьяяни

была домохозяйкой (*грихастха-дхармини*), а Майтрейи — знатоком Вед (*брахма-вадини*). Майтрейи спросила: «Мой господин, даже если отдать мне богатства трех миров, разве достигну я бессмертия?» Яджнавалкья ответил: «Нет, моя дорогая, ты только будешь жить жизнью богатой женщины; богатство не даст бессмертия». Тогда она сказала: «Я не хочу этого богатства; открой мне высшее знание (*брахма-видъя*), которое сделает меня бессмертной». Яджнавалкья был очень доволен. Он сказал ей: «Этот Атман необходимо видеть, слышать, думать о нем и медитировать на него». Затем, описывая природу Высшего «Я», он сказал: «Там, где есть двойственность, один видит другого, слышит его, думает о нем. Но когда есть только Единое «Я», кто кого слышит, видит, чувствует?» Эта прекрасная история приводится в Брихадараньяке Упанишад.

Это возвышенное постижение космического Сознания, высшего единства бытия возможно, только если разрушены все барьеры, разделяющие людей. С помощью милосердия. Космической любви. Великодушия. Не переставайте отдавать — это расширит ваше сердце и сознание. «Отдавайте обильно, отдавайте смиренно, отдавайте с великой верой», — говорит Тайтирья Упанишад. Вы все должны ежедневно изучать эту великую Упанишаду, особенно учащиеся. В ней записано обращение мудрецов к их ученикам. «Говори правду, будь праведен». Будьте благими, творите благо — вот этическая суть всех религий. «Пусть мать будет твоим Богом, пусть отец будет твоим Богом, пусть гуру будет твоим Богом». Эти возвышенные наставления предназначены для расширения сердца и для проникновения в космическое сознание. Практикуйте все эти добродетели. Делитесь

с другими тем, что у вас есть. Совершайте бескорыстное служение. Занимайтесь самоанализом. Посмотрите на свое тело, прекрасное творение Господа. Оно преподаст вам много уроков. Сердце безостановочно качает кровь на протяжении всей жизни. Оно никогда не жалуется. Посмотрите, как превосходно создан ваш глаз. Бог есть врач врачей, хирург хирургов. Посмотрите на легкие: они работают непрерывно и никогда не пренебрегают своими обязанностями. Без отдыха, без передышки. Бог также — инженер инженеров. Он сконструировал эти превосходные своды ваших стоп, удерживающие вес всего тела. Он — Творец мира (*шриишти-карта*), Он дает плоды деятельности (*карма-пхала-дата*). В соответствии со своей прежней кармой одни рождаются красивыми, другие уродливыми; одни — здоровыми от рождения, другие — слабыми; одни рождаются в богатых семьях, другие — в бедных.

Поэтому давайте молиться Господу. Воспевайте ОМ. Будьте благи и творите благо. Бог есть высшая благость. Никогда не задевайте чувства других. Никогда не произносите жестоких и вульгарных слов. Всегда будьте мягкими и добрыми. Язык всегда хочет пробовать сладости; и речь тоже должна быть сладка. Практикуйте! Каждый день некоторое время соблюдайте молчание (*мауну*). Благодаря этой привычке будет контролироваться импульсивность речи. Одного жесткого слова достаточно, чтобы вы расстроились, и ваша кровь закипела. Вы готовы убить человека, оскорбляющего вас! «А что такого в этом оскорблении? Он невежественный человек. Я не должен обращать внимания на его слова. Я должен простить его и забыть этот инцидент», — таким великодушным должно быть ваше отношение.

Растите в добродетели. Расширяйте свое сердце. Развивайте космическую любовь. Достигните космического сознания здесь и сейчас, в этой жизни, в это же мгновение. Пусть Господь благословит всех вас здоровьем, долгой жизнью, миром, благополучием и вечным Блаженством.



ГЛАВА ВТОРАЯ
ВНУТРЕННИЙ ПУТЬ К ОСВОБОЖДЕНИЮ

Йога — это соединение индивидуальной души с Высшей Душой. Так же, как плавящаяся камфора становится единой с огнем, так же, как капля воды, упав в океан, становится единой с океаном, так и индивидуальная душа, когда она очищена, свободна от вожделения, жадности, ненависти и эгоизма, приобретает качества благости (*саттвы*) и становится единой с Высшей Душой.

Раджа-йога — это точная наука. В ней — восемь составляющих. *Яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна, самадхи. Раджа*-йога начинается там, где заканчивается *хатха*-йога. *Хатха*-йога начинается с *асан* и *пранаямы*, контроля физического тела и очистки, или регуляции дыхания. *Раджа*-йога начинается с контроля ума и заканчивается в *асампраджната самадхи* — глубоком осознании, при котором различия пропадают.

Теперь попытаемся провести небольшое исследование йоги. *Йога* — это сдерживание умственных видоизменений. Все волны мыслей успокаиваются, и тогда вы входите в глубокое осознание (*самадхи*) и становитесь едиными с Высшей Душой. *Читта* — это подсознательный ум, где накапливаются все впечатления. Вы едите манго. Это рождает впечатление (*самскару*), которое откладывается в уме. Когда вы снова видите манго, эти впечатления восстанавливаются в уме. Когда ум размышляет о любом объекте этого мира, появляется *вишайякара вритти* (процессы сознания, порожденные объектами чувств). Например, в какой-то момент они принимают форму яблока. Сразу вслед за этим возникает мысль о дру-

гом объекте, и появляется другая мысль. Когда благодаря концентрации и медитации на Брахман эти модификации ума контролируются, рождается *брахмакара вритты* (процессы сознания, порожденные Брахманом, Высшим Духом). Все ведические тексты утверждают, что *брахмакара вритти* разрушает неведение (*авидья*), и тогда появляется сияние Брахмана.

Значение бесстрастия

Существуют различные виды умственных изменений — некоторые болезненные, некоторые приятные. Для разрушения этих вритти Патанджали Махариши рекомендует постоянную практику (*абхъясу*) и отречение (*вайрагью*). Благодаря практике *абхъясы* и *вайрагьи* все изменения ума попадают под контроль, и вы входите в состояние глубокого осознания.

То же самое говорит в Гите Господь. Арджуна говорит Господу: «Ум порывист, как ветер. Контролировать ум так же трудно, как схватить щипцами ветер». Господь Кришна отвечает: «Усмири этот порывистый ум *абхъясой* и *вайрагьей*». *Вайрагья* — наиболее важный фактор — это безучастность к нынешним и грядущим удовольствиям. Благодаря выявлению недостатков чувственной жизни, вы можете развить вайрагью. Ум заполнен чувственными впечатлениями. Очень трудно отвлечь ум от этих объектов. Метод таков: вспоминайте описание этого мира, данное Господом в Гите: «Этот мир непостоянен, преисполнен страданий, он — обитель печали. Все чувственные удовольствия кажутся приятными вначале, но в конце они подобны яду».

Вспомните «Вайрагья Диндиму» Шри Шанкарачарьи: «В уме скрываются разбойники; жемчужина

знания похищена этими бандитами, поэтому, о человек, пробудись от этой череды рождений и смертей (*самсары*). Проснись: жизнь уходит, ты пойман в это колесо самсары. Тебя донимают разного рода беспокойства и ожидания. Ты не осознаешь этого, но жизнь постепенно убывает». Постоянно сохраняя эти мысли, вы постепенно разовьете вайрагью. Изучайте «Вайрагья Сатаку» Бхартрихари, «Как обрести вайрагью», «Необходимость саньясы» и «Вайрагья Пракарану» в «Йога Васиштхе». Без вайрагьи вы не сможете добиться духовного прогресса.

Практика: единственная панацея

Усилие по укреплению ума различными средствами является *абхъясой*. Сосредоточьте ум на черной точке или любой фигуре. Ум будет рассеиваться, это его привычка. Постепенно уводите его от объектов и пытайтесь зафиксировать на лотосных стопах Господа. Мысль будет ускользать сто раз на дню, но после трехмесячной практики она будет ускользать 99, 90 или 80 раз. Так вы будете неуклонно прогрессировать, и ум скоро станет однонаправленным, и вы сможете зафиксировать его на Господе и медитировать длительное время. Средство от блуждания ума — непрерывная и регулярная практика в течение долгого времени. В конечном итоге вы осознаете свое единство с Высшей Душой. Если вы продолжаете практику два месяца, а затем оставите ее, вы не сможете взойти на вершину. Регулярность имеет важнейшее значение. Пусть ваша ежедневная практика будет даже десятиминутной, но вы должны быть регулярны. Выполняйте практику в утренние часы (*брахмамухурту*). Брахмамухурта (час Брахмы) лучше всего подходит для ежедневной медитации.

Обзор *Раджа*-йоги

«*Раджа*-йога Сутры» Патанджали разделены на четыре части. Первая — Самадхи Пада. За ней следует Садхана Пада, где описываются различные практики *раджа*-йоги. Затем следует Внбхути Пада — описанные в ней различные психические силы вы обретаете с помощью концентрации. Четвертой является Кайвалья Пада. В ней описывается достижение бессмертия и единства с Высшим Пурушей (Личностью, Душой).

Существует пять состояний ума: рассеянное (*кшипта*), глупое (*мудха*), взволнованное (*викшипта*), однонаправленное (*экагра*) и контролируемое (*нирудха*). Ум разбегается в разных направлениях; его лучи рассеиваются. Вам необходимо будет собрать их. Иногда ум заражен глупостью (*мудха*). Когда вы снова и снова практикуете концентрацию и повторяете имя Господа, ум становится однонаправленным. Это называется состоянием *экагра*. Впоследствии ум полностью контролируется (*нирудха*). Когда вы достигаете глубокого осознания без различения (*асампраджната самадхи*), он готов раствориться в Высшем Пуруше.

Вам необходимо воспитывать в себе четыре великих добродетели — дружелюбие (*майтри*), милосердие (*каруна*), жизнерадостность (*мудита*) и непривязанность (*упекша*). Тогда вы достигнете умственного покоя. То же самое сказано Господом в Гите: «К равным вы должны относиться с дружелюбием (*майтри*). К бедствующим вы должны относиться с состраданием. К тем, кто стоит выше вас, вы должны быть благодушны. Благодушие разрушит зависть. Все — ваши братья. Если кто-то находится в лучшем по-

ложении, порадуйтесь за него. Затем следует непривязанность. Иногда вы встречаете порочных людей. Будьте безучастны к ним. Благодаря этим методам вы достигнете умиротворения ума».

На что медитировать

Патанджали рекомендует медитации *вишока* («без скорби») и *джьотишмати* («с ясным рассудком»). Сосредоточьтесь на беспечальном сияющем свете сердца. Иногда у вас открывается видение Бога, святых и учителей. Медитируйте на них или на любую форму по своему желанию. Медитируйте на форму святого, свободного от привязанности и отвращения, или на любое изображение. На ваше собственное изображение, на свою форму и качества, на форму и качества вашего отца. На Господа Иисуса, Господа Будду, Раму, Кришну, Дургу. Все вы совершали какую-либо пуджу (поклонение) в своем предыдущем рождении. Те впечатления сохранились. В этом рождений ум одних непроизвольно устремляется к Раме, ум других — к Деви, третьих — к Кришне. Таким образом вы сможете найти избранное Божество (*ишта девату*).

Поясним различие между концентрацией (*дхарана*) и медитацией (*дхьяна*). Попытайтесь сосредоточить ум на любом объекте, на любой чакре в теле — это *дхарана*. Затем пусть на тот конкретный объект перенесется мысль. Это медитация. Если ум уклоняется от объекта медитаций, возвращайте его обратно с помощью *пратьяхары* (отвлечения чувств от объектов). Ваша лошадь убегает на чужой двор; вы должны будете вернуть ее назад и предупредить новый побег тем, что обеспечите ей вкусный корм в

своем доме. Но даже тогда порочный ум будет разбегаться в разных направлениях. Вам нужно дисциплинировать его и убедить в том, что внутри вас находится высшее блаженство. Обезьяна будет скакать с ветки на ветку; вы должны будете вернуть ее обратно.

Яма и нияма

Яма и *нияма* — наиболее важные практики, предваряющие медитацию. Если вы мимо них сразу броситесь к медитации и самадхи, то лишь переломаете себе ноги. Но и ждать вам нельзя. На практику какой-либо одной ямы уйдет целая жизнь! Поэтому вам необходимо одновременно практиковать яму-нияму и заниматься концентрацией и медитацией, пусть вы и не утвердились еще в яме-нияме. Мы знаем одного только Харишчандру, совершенно утвердившегося в Истине. Но следовать истине в повседневной жизни пытаются многие. Хотя вы и не можете соблюдать совершенную *брахмачарью* (уклад жизни, сопровождающийся обетом безбрачия и прочими ограничительными обязательствами), ведите хорошо отрегулированную жизнь. Не живите в вожделении, умерьте свои желания — вот сущность того, кто лишен алчности (*апариграхи*). Любите всех — это практика ненасилия (*ахимса*); не желайте чужого богатства.

Те, кто желает достичь вечного Абсолюта, должны следовать этим канонам неотступно. «Только наделенные отречением и утвердившиеся в брахмачарье могут войти в обитель Абсолютного Брахмана» (Гита 8:11).

Ниямы составляют: *шауча, сантоша, тапас, свадхьяйя, ишварапранидхана. Шауча* — это внутренняя и внешняя чистота. Внутренняя чистота

ума и сердца является более важной. Освободитесь от дурных склонностей ума. *Сантоша* (удовлетворенность) — это великое достоинство, великое сокровище. *Тапас* — это аскеза. Отсутствие эгоизма и бескорыстное служение, смирение и бесстрастие — важнейшие формы аскезы. Практикуйте их в непрерывном, неутомимом, бескорыстном служении. Практикуйте три формы аскезы, упомянутые в Гите. Практики, подобные посту и т.д., тоже относятся к аскезе. Поститесь в день *экадаши* (одиннадцатый лунный день). Если вы достаточно выносливы, поститесь, не принимая даже воды. Это даст возможность пищеварительным органам отдохнуть. Во время поста к вам придет медитативное состояние. Перегрузив желудок, вы можете расстелить кровать и отправиться спать, но не медитировать! Некоторые люди, живущие в роскоши, иногда спрашивают меня о самом быстром способе выхода в самадхи. Я говорю им: «Наешьтесь до отвалу риса и творога, расстелите превосходную мягкую постель с хорошей подушкой, растянитесь на ней, забудьте об этом мире — и вы получите «самадхи». Если вы стремитесь практиковать йогу, вам необходимо подчинить себя строгой дисциплине.

Свадхьяйя — это изучение религиозных текстов. «Атма-Бодха», «Таттва-Бодха», «Вивекачудамани», «Панчадаши Вичара Сагара», «Йога-Васиштха», «Упанишады», «Гита», «Брахма Сутры». «Йога-Васиштха» является монументальной работой по Веданте. Но вам не следует приниматься за изучение «Йога-Васиштхи» в самом начале. Вы не сможете понять ее подлинное значение. Прежде всего вам нужно изучить простые тексты. В начальных текстах Веданты даны наставления по *панчекарану* и другим основным положениям Веданты. *Панчекаран* — это опи-

сание пяти элементов. Воздух, которым вы сейчас дышите, не является чистой *вайю-танматрой* (элементом воздуха). В нем содержатся некоторые другие элементы. В «рупии» воздуха содержится «восемь анн» *вайю-танматры* и «две анны» каждой из остальных четырех *танматр* (элементы, или стихии). Так же и с прочими элементами.

Есть и другой *панчекаран — панчекаран* для хорошего сна. Смешайте четыре вещества: масло, выжатое из миндаля, семена тыквы, семена мака, кофейные зерна и добавьте масла Брахми в количестве, равном сумме всех четырех составляющих. Это *панчекаран* для хорошего сна. Не думайте, что я уклонился от основной темы *раджа*-йоги. Хороший сон необходим для поддержания хорошего здоровья. Если вы хорошо спите и просыпаетесь отдохнувшими, вам будет достаточно менее чем шесть часов сна. У вас будет хорошее здоровье, без которого вы не сможете практиковать йогу.

Повторение мантры также относится к *свадхъяйе*.

Затем следует *Ишвара-пранидхана* (преданное сосредоточение на Боге). Посвятите себя Господу. «Я Твой, все Твое, мой Господь. Да будет воля Твоя», — это мантра самоотдачи. «*Шри рамах шаранам мама*» — мантра преданных (*бхакт*) Рамы. «*Шри Кришна шаранам мама*» — мантра преданных Кришны. «*Хари шаранам*» — преданных Господа Нарайяны. Повторяйте ее почаще наряду со своей избранной мантрой. Предайтесь, разрушьте свое эго. Чем-то вы пожертвуете, но скорее всего вы оставите что-то и для себя. От эго отречься очень трудно. Препятствия для преданности — эгоизм и желание. Вы будете думать: «Вот только справлю свадьбу старшей дочери, и тогда смогу посвятить себя Господу». Где

гарантия, что вы доживете до того момента? Но если вы вознамерились предаться Господу, по Его милости все препятствия будут устранены. Ощутите, что все ваши чувства — инструменты Господа; Бог действует через ваше тело. Это единственный путь к самоотдаче. Полностью посвятив себя Господу и постоянно памятуя о Нем, вы сможете очень быстро снискать Его милость. Господь говорит: «Я даю им йогу распознавания, с помощью которой они придут ко Мне». Повторяйте мантру из Гиты: *сарва дхарман паритьяджья мамекам таранам враджа ахам тва сарвапапебхъо мокшайишихами ма сучах*». Размышляйте о значении этой мантры. Войдите в смиренное состояние Арджуны: это эффективный метод самоотдачи.

Карма, бхакти и гьяна в *Раджа*-йоге

Все йоги переплетены между собой, как листья на чайном кусте. Не существует отдельной *карма*-йоги в Мадрасе, *бхакти*-йоги в Алморе и *раджа*-йоги в Бомбее. В самой *раджа*-йоге вы практикуете аскезу (*тапас*), изучение писаний (*свадхъяйю*) и самопредание Богу (*ишварапранидхану*). Аскеза относится к *карма*-йоге, изучение священных текстов — к *гьяна*-йоге, и самопредание Богу — к *бхакти*-йоге. В Веданте вы встречаете описание четырех качеств духовной практики, которое есть не что иное, как *яма-нияма* (самообуздание и дисциплина) и *пратьяхара* (отвлечение чувств от объектов) *раджа*-йоги. Контроль ума и чувств (*сама и дама*) Веданты также есть в *раджа*-йоге. Контроль чувств в *раджа*-йоге носит название *пратьяхары*. Ведантист называет *дхарану* (концентрацию) *раджа*-йоги *самад-*

ханой. Человек — тройственное существо. У него есть руки, сердце и голова. Поэтому он должен в одно и то же время практиковать *карма-*, *бхакти-* и *гьяна*-йогу, только тогда его развитие будет гармоничным. В противном случае оно будет однобоким. Поэтому йога синтеза очень нужна. Вы должны уметь работать в динамическом поле *карма*-йоги, воспевать имена и славу Господа, погружаться в медитацию и в то же время стремиться осознать истины Веданты. Некоторым ведантистам кажется, что *карма*-йога и *бхакти*-йога второстепенны. Это ошибка, достойная сожаления. Служение является таким же важным, как и Веданта. Когда вы поймете, что во всех существах пребывает Единое «Я», разве вы сможете не служить всем? Вы поймете, что весь мир — это ваше тело. Шанкара, Иисус, Будда были «йоги синтеза». Они — наши идеалы. Шанкара, великий адвайта-ведантист, был бхактой, он воспевал некоторые гимны. Он был также йог — мог отделить себя от тела. Он был динамичным карма-йогом, йогом действия — за короткий отрезок в 32 года, что он жил здесь, он основал четыре религиозных объединения (*матха*) в различных частях Индии, где не было самолетов и автомобилей. В то же время он был великим *гьяни,* знающим. Он практиковал йогу синтеза.

Аскезу, изучение священных писаний и предание себя Богу вместе называют *крийя-йогой,* или йогой действия для очищения сердца. Знание войдет только в чистое сердце.

Асана и пранаяма

За ямой и ниямой следует *асана*. Патанджали уделяет асанам немного внимания. Благость (*саттва*)

покрыта динамичным качеством, страстью (*раджасом*) и инертным началом (*тамасом*). Практика пранаямы устраняет покров тамаса и раджаса. Вы можете распознать в человеке раджасичный темперамент: он выглядит раджасичным, любит яркую раджасичную одежду и раджасичную пищу. Вы сразу же можете узнать саттвичного человека, который носит на шее четки, проявляет смирение и простоту в поведении, одет в простую одежду и ест простую саттвичную пищу. По вашему виду и поведению можно определить преобладающую в вас *гуну*, свойство. Гуны всегда смешаны, но преобладающий элемент все же можно выявить. Раджасичный человек стремится обрести силу, престиж, положение. Человек, обладающий спокойным, чистым умом, всегда исследующий природу мира и Высшего «Я», всегда пребывающий в медитативном состоянии, естественно склонный изучать духовные книги, живущий в уединении — это саттвичный человек. Если вы любите лук, чеснок и мясо, это указывает на раджасичную природу в вас. Она будет нарушать спокойствие вашего ума и возбуждать низменные страсти. Пища играет немаловажную роль в формировании вашей природы. Взгляните на слона — он ест только листья и овощи. Как он спокоен, несмотря на его огромные размеры и силу! С другой стороны, посмотрите на тигра. Несмотря на свои небольшие размеры, как он жесток и опасен! Природа находится в соответствии с пищей. Не относите рыбу и яйца к категории вегетарианских продуктов!

Только в *хатха-йоге* подробно описаны различные *асаны*, предназначенные для совершенствования тела. Это все более поздние разработки. Патанджали Махариши хочет только, чтобы вы приняли удобную позу, в которой сможете сидеть долгое время. Вы мо-

жете даже сидеть на стуле, но не допускайте, чтобы сон сморил вас.

То же самое можно сказать и о *пранаяме*. Позднее были разработаны *ашта-кумбхаки* (восемь видов задержки дыхания). Я покажу вам четыре легких и важных упражнения из пранаямы. Первое совсем несложно — *сукх пурак пранаяма*. Вы можете практиковать ее, даже когда лежите в постели. Вдыхайте воздух через обе ноздри (длительность на ваше усмотрение), задерживайте его и выдыхайте. Следующая пранаяма — *сандхъя пранаяма* или *ануломa-вилома пранаяма*.

Вдохните воздух через левую ноздрю, задержите и выдохните через правую; затем вдохните воздух через правую ноздрю, задержите и выдохните через левую. Это составит один круг пранаямы. Соотношение между вдохом, задержкой и выдохом рекомендуется такое: 1:4:2. Но вначале вам не нужно загружать себя этим. С опытом это соотношение выстроится само по себе. Во время задержки дыхания по частям повторяйте свою избранную мантру. Это более эффективно. Это наполнит вас божественной энергией. *Бхастрика* — это быстрые вдохи и выдохи. Это похоже на качание мехов. Даже один круг *бхастрики* приободрит вас за несколько секунд. Делайте ее зимой. Летом вы можете делать один круг, да и то в ранние утренние часы. Летом очень хороша *ситали*. Она будет постоянно охлаждать вашу систему, очищать кровь. Сверните язык трубочкой и вдохните через нее воздух. Задержите. Теперь выдохните. Это соответствует действию выпитого стакана ледяной воды.

Если вы практикуете все эти пранаямы достаточно длительное время, *кевала кумбхака* придет сама по себе. *Кевала кумбхака* — это задержка дыхания без вдохов и выдохов.

Затем следует *пратьяхара* — выведение ума из-под контроля чувств. Следующая стадия — *дхарана* — концентрация ума.

Процесс концентрации прекрасно описан Господом в Бхагавад Гите: перекройте дороги, по которым чувства устремляются вовне; сосредоточьте ум на Господе или на Высшем «Я», пребывающем в сердце; удерживайте дыхание в области макушки головы с помощью практики задержки дыхания, и тогда вы достигнете совершенной концентрации ума. Вы быстро войдете в медитацию и испытаете озарение.

За концентрацией следует медитация. В медитации ваш ум вращается в определенных мыслительных сферах. Медитируйте на розу. Вы позволяете при этом уму размышлять обо всех сортах роз. Но только одна определенная группа мыслей может быть допущена в ум.

Бхагавад Гита дает прекрасное описание процесса медитации. Изучите шестую главу. Удалитесь в уединенное место. Там подготовьте сидение, не слишком высокое и не слишком низкое. Покрывало, оленья шкура и трава *куша,* положенные друг на друга, являются идеальным сочетанием. Сдерживайте чувства. Успокойте ум. Держите тело прямо, чтобы голова, шея и корпус были на одной линии. Направьте взгляд на межбровное пространство. Медитируйте на Бога. Вскоре вы войдете в самадхи, глубокое осознание.

Самадхи следует за медитацией.

Три (концентрация, медитация и просветление) вместе составляют *самьяму*. Наряду с *пратьяхарой* (отвлечением чувств от объектов), эти три составляют духовную практику, использующую внутренние методы (*антаранга садхана*). Первые четыре, а именно яма, нияма, асана и пранаяма — это

практика, использующая внешние методы (*бахиранга садхана*). Подлинная *раджа*-йога начинается с пратьяхары, с началом практики внутренних методов. *Самъяма* составляет действительную практику *раджа*-йоги.

Благодаря практике *самъямы* вы можете постичь истину о вещи, на которую медитируете. Вы можете сойтись лицом к лицу с подлинной природой вещей. Вы можете обрести различные виды совершенств (*сиддхи*) и психические способности.

Практикуя самьяму на Солнце, йоги получают знание о мире. Самьяма на Луну дает им знание о звездной системе. Самьяма на полярную звезду открывает им истину о движении звезд. Если йог практикует самьяму на слона, он обретает силу слона. Практикуя самьяму на свое тело, йог способен дематериализовать физическое тело и перемещаться невидимым. С помощью подобных самьям на различные другие формы или объекты можно обрести различные совершенства, такие, как ясновидение, яснослышание, телепатия и т.д. Особенно упомяну еще одну самьяму и попрошу вас практиковать ее. Это самьяма на добродетели, ибо, практикуя самьяму на такие добродетели, как любовь, дружелюбие и т.д., вы сможете излучать эти добродетели и, направляя их на других людей, преображать их.

Самьяма на внутреннее «Я» — это цель практики *раджа*-йоги. Все прочие самьямы только лишь дадут вам способности, которые могут способствовать вашему падению. Остерегайтесь их. Осторожно следуйте по пути к цели, медитируйте на Высшее «Я». Войдите в самадхи. Достигнете знания Духа (*атма-гъяны*).

Конечное освобождение

Раджа-йога делит самадхи на две категории — *сампраджната самадхи* (глубокое осознание с различением) и *асампраджната самадхи* (без различения). В *раджа*-йоге описаны различные стадии: *савитарка, нирвитарка, савичара, нирвичара, саванда сашмита*. Все они составляют *сампраджната* или *сабиджа самадхи*. В *асампраджната* или *нирбиджа самадхи* все умственные впечатления сожжены, и вы обретаете высшую духовную независимость (*кайвальья мокшу*).

В Веданте это называют также *арупа манонаса* (растворение ума в бесформенном) и *сарупа манонаса* (растворение ума в обладающем формой). *Манолайя* — это лишь временное растворение ума, оно не способно дать вам освобождение. Ум возвращается снова. Мы стремимся к *манонаса,* к тому разрушению ума, при котором вы достигаете освобождения. Все впечатления ума, привязанность и отвращение должны быть сожжены. Тогда только вы достигнете *асампраджната самадхи*. При растворении ума в обладающем формой, раджас и тамас полностью разрушаются, остается только саттва. *Сарупа манонаса* служит для достижения освобождения при жизни. Освобожденные души используют мышление и ум для совершения служения человечеству. *Арупа манонаса* переходит в *видехамукти,* и весь ум разрушается.

Как преодолевать препятствия

Пять видов несчастья таковы: неведение (*авидъя*), эгоизм (*асмита*), влечение (*рага*), неприязнь (*две-*

ша) и привязанность к светской жизни (*абхинивеша*). Самадхи разрушает их все. Рага, привязанность, и двеша, неприязнь, имеют пять состояний — полностью проявленное (*удара*), скрытое (*вичхинна*), ослабленное (*тану*), дремлющее (*прашупта*) и сожженное (*дагха*). У людей с мирским умом, погрязших во всем светском, привязанность и неприязнь находятся в проявленном состоянии — *удара*. *Вичхинна* — это состояние, в котором привязанность и неприязнь скрыты. Муж с женой иногда ссорятся, и любовь на время становится скрытой. Жена вновь улыбнется — и любовь возвращается. Это вичхинна. Некоторые люди практикуют контроль дыхания, воспевание (*киртан*) и повторение (*джапу*). В них привязанность и отвращение ослабляются (*тану*). Иногда из-за неподходящих условий они остаются дремлющими. В самадхи они сгорают. Привязанность и отвращение — составляющие этой самсары. Из них состоит ум. *Ум* — это некоторая сила, не имеющая подлинной сущности, но некоторое время он кажется реально существующим и вводит живые существа в заблуждение. Ум стоит выше праны и материи. Но различение превосходит его. Различение способно контролировать ум. Благодаря исследованию своей подлинной природы (*атма-вичара*), можно контролировать ум. Если вы разрушите привязанность и неприязнь с помощью медитации и самадхи, ум будет уничтожен. Вы должны ежедневно практиковать концентрацию, пусть всего пять или десять минут, тогда вы сможете контролировать ум и войти в самадхи.

Существует несколько препятствий для медитации. Патанджали говорит: «Болезнь, тупость, сомнения, беспечность, лень, мирские помыслы, иллюзия, бесцельность, колебания — вот препятствия в йоге».

Печаль, меланхолия, дрожь в теле, учащенное дыхание способствуют созданию препятствий. Вы должны устранить все эти препятствия. Если во время медитации вас одолевает сон, встаньте, сполосните лицо холодной водой, выполните несколько асан и пранаяму. Сонливость пройдет. Для тех, у кого достаточно длинные волосы, есть другой старинный способ: ниткой зацепите пучок волос за гвоздь, вбитый в стену, — если вы задремлете во время медитации, гвоздь одернет вас. Вечером принимайте легкую пищу. Непрерывная практика и отречение являются лучшими средствами преодоления всех препятствий. *Отречение* — это не бегство от мира. *Отречение* — это ментальное состояние. Анализируйте свои мысли. Исследуйте свои мотивы. Устраните объекты, наиболее полюбившиеся вашему уму, по крайней мере на какое-то время. Когда влечение к ним уменьшится, тогда вы можете принять их уже как повелитель. Не обманывайте людей, говоря, что обладаете ментальным отречением, когда сами потворствуете чувственным удовольствиям и живете в роскоши. *Сакши* (Свидетель), Господь, пребывающий в вашем сердце, знает ваше ментальное состояние. Вы ничего не добьетесь, пытаясь обмануть людей.

Методы концентрации

Сделайте что-нибудь практическое. Прямо сейчас помедитируйте несколько секунд.

ОМ (безмолвная медитация)

Вы медитировали всего лишь несколько секунд. Какое это было значительное и возвышенное переживание! Таким же образом медитируйте, пробудив-

шись утром и наскоро умывшись. Не расходуйте все время брахмамухутры на умывание, чистку зубов и ответы зову природы. Не медлите. Медитация более важна. Восхваляя гуру и Бога, прочтите несколько гимнов (*стотр*). Совершите ментальное *арати* (церемония с движением светильника). Исполните поклонение в уме (*манаса пуджу*), затем медитируйте. По воскресеньям делайте *анушшану* («усердная практика»)» Уделите максимум времени джапе и медитации. Определите для себя: «Я буду читать 10.000 раз». Вам необязательно предлагать Господу плоды и цветы. Умиротворенность, удовлетворенность, различение, бесстрастие, решимость, мужество, любовь, праведность, искренность, чистота — вот самые ароматные цветы, которые вы можете предложить Господу. Он будет очень доволен вами, если вы предложите эти цветы. Это и есть поклонение в уме. Предлагая *манаса пуджу,* вы добьетесь лучшей концентрации ума. Ваше сердце очистится быстрее.

Веданта говорит, что есть три вида нечистоты ума — загрязнение (*мала*), волнение (*викшепа*) и завеса иллюзии (*аварана*). Веданта предписывает бескорыстное служение для устранения загрязнения ума, поклонение для устранения взволнованности и глубокую медитацию для устранения покрова невежества (*аварана*). У хатха-йогов есть свои основные очистительные практики — *шат крийи,* а именно: *нети, дхаути, басти, наули, тратака* и *капалабхати. Тратака* (практика сосредоточения взгляда) очень важна. Смотрите на неподвижную точку на стене, на пламя свечи или на изображение Господа. Вы можете совершать *тратаку* на Луну, а также на звезды. Во время *тратаки* ум легко сосредотачивается. Сначала неотрывно смотрите на изображение

Господа в течение нескольких минут, читая джапу, затем закройте глаза и попытайтесь визуализировать это изображение в своем сердце. Это наиболее эффективный способ практики *тратаки*.

Ограничьте круг своих обязанностей в этом мире. Практикуйте *яму-нияму* насколько это возможно, постепенно увеличивая интенсивность практики. Немного больше любви, немного больше доброты, немного больше великодушия, немного больше изучения писаний, немного больше джапы и медитации. Следуйте таким образом к цели и достигнете предназначения не в отдаленном будущем, но здесь и сейчас.

Четыре письма от Господа Ямы

Остерегайтесь ловушек майи. Пробудитесь сейчас же. Господь Яма в своем милосердии и сострадании посылает четыре письма. Вы знаете, что это за письма? Первое письмо — это появление седых волос. Господь Яма предупреждает: «О человек, ты растранжирил свою жизнь. Старость настигает тебя. Твоя жизнь скоро закончится. Сейчас же пробудись и обратись к духовной практике». Но человек игнорирует это, идет к аптекарю и покупает пигмент, чтобы покрасить волосы в черный цвет. Он продолжает жить по-прежнему. Он хочет показать свое превосходство над Господом Ямой. Приходит второе письмо. Падает зрение. У него всё еще есть шанс пробудиться и посвятить себя йоге, но он не делает этого. Он идет к окулисту и заказывает красивые очки. Даже после этого он продолжает жить той же чувственной жизнью. Ему кажется, что в очках он выглядит еще представительней, чем прежде. Даже некоторые молодые люди сейчас носят очки, они считают, что это

модно, и что они выглядят в них более привлекательно. Не рассуждайте так глупо. Вы только испортите себе глаза. И потом приходит третье письмо. Начинают выпадать зубы. Это очень серьезное предостережение Ямы. Но сбитого с толку человека даже это не заботит. Он идет к дантисту и вставляет красивые искусственные зубы. Теперь он даже еще более счастлив: «Мои настоящие зубы были не так хороши, как эти», — говорит он. Его не заботит предостережение Ямы. Затем приходит четвертое письмо. Тело теряет силу. Походка становится неустойчивой. Человек не может прямо сидеть и ходить без поддержки. Но глупец не осознает, что жизнь его подходит к концу. Он идет в магазин, покупает красивую трость, ставит на нее серебряный набалдашник — и выглядит с ней еще солидней, чем раньше. Увы, все четыре предостережения Господа оставлены без внимания. В конце концов, смерть уносит его. Таково жалкое положение невежественного человека. Не уподобляйтесь ему. Пробудитесь сейчас же. У вас есть еще время. Совершайте садхану. Осознайте цель здесь и сейчас. Патанджали говорит: «Для человека, способного различать, все здесь представляется лишь страданием». Даже начальные стадии самадхи он рассматривает как страдание, несчастье, хотя они бесконечно блаженнее жалкой мирской жизни. Причина в том, что даже эти формы самадхи становятся препятствиями на пути стремящегося и мешают его намерению достичь высшей *нирвикальпа самадхи* — осознанию без сомнений. Практикуя йогу, вы можете обрести различные способности, обрести удачу. Вы должны отвергнуть их как бесполезные, поскольку ваша цель — достижение высшей независимости (*кайвалья мокша*). Появятся знаки внимания со стороны богов.

Уддхалаку искушали боги, но он отказал им. Не прельщайтесь даже этими психическими силами. Дерзновенно идите вперед и достигнете цели — *нирвикальпа самадхи*. Не останавливайтесь, покуда цель не будет достигнута.

Обобщим. *Раджа-йога* — это царственный путь к освобождению от страданий. Она основана на четырех великих принципах: существование страдания, его причина, освобождение от страдания и средства для этого. Практика методов, предписанных *раджа*-йогой, ведет к прекращению всех страданий и к достижению вечного блаженства. Займитесь практикой сегодня же. Не пропускайте ни одного дня. Помните, что каждый день вы приближаетесь к концу этого земного существования в человеческой форме. Вы потеряли много дней, месяцев и лет. Вы не осознаете этого из-за сильного опьянения ликером заблуждения. Поэтому вы не понимаете подлинной причины страданий в этой земной жизни.

Причиной страдания является неведение. Когда внутри восходит солнце различения, личность (*пуруша*) осознает, что она отлична от природы (*пракрити*), что она независима и свободна. *Раджа*-йога дает вам наиболее практичный метод для достижения этого возвышенною состояния.

Трем классам стремящихся *раджа*-йога предписывает три вида практики. Лучшему последователю (*уттама адхикари) раджа*-йога предписывает абхьясу и вайрагью. Он практикует медитацию на Высшее «Я», он практикует успокоение вихрей сознания (*читта-вритти-ниродха*) и скоро войдет в самадхи. Это практика вайрагьи. Среднему стремящемуся (*мадхъяма адхикари*) *раджа*-йога предписывает различные йогические действия (*крийю*),

аскезы (*йога тапас*), изучение священных писаний (*свадхъяйю*) и предание себя Богу (*ишварапранидхану*). Есть различные виды аскез: *чандраяна, кришча-врата, панчагни тапас* — простоять зимнюю ночь в ледяной воде, простоять летний день на горячем песке — есть множество практических форм тапаса. Но о лучших из них сказано Господом в Бхагавад Гите. *Свадхъяйя* — это изучение духовной литературы и также повторение (*джапа*) избранной мантры. *Ишварапранидхана* — это посвящение себя Господу и совершение всех действий с позиции поклонения Божеству (*ишварапрана*). Это три формы практики практикующего среднего уровня, который очень скоро войдет в глубокую медитацию и достигнет *кайвалья мокши.* Для начинающего стремящегося (*адхама адхикари*), *раджа*-йога предписывает восьмиступенчатую садхану — яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхьяна и самадхи.

Не воображайте, что вы находитесь на стадии *уттама адхикари,* и что вам нужно только сесть в медитацию и войти в самадхи. Вас ожидает великое разочарование — вы обнаружите, что даже после нескольких лет практики не продвинулись вперед ни на дюйм. Причина в том, что глубоко внутри вас затаились желания и притязания, дурные склонности ума, до которых вам не добраться. Будьте смиренны. Проведите тщательный анализ своего сердца и ума. Даже если вы стремящийся высшего класса, думайте, что вы начинающий и практикуйте восьмиступенчатую садхану, предписанную *раджа*-йогой. Чем больше времени вы уделите первым двум шагам, то есть яме и нияме, тем меньше времени вам понадобится для достижения совершенства в медитации. Это — очень длительная подготовка. Но не ждите достижения со-

вершенства в яме-нияме для того, чтобы заняться следующими за ними практиками асан, пранаямы и медитаций. Попытайтесь укрепиться в яме-нияме и в то же самое время практикуйте асаны, пранаяму и медитацию, насколько это возможно. Эти практики должны идти рука об руку. Тогда успех не заставит себя ждать. Вы скоро войдете в нирвикальпа самадхи и достигнете кайвалья мокши. Никто не способен передать, и никакие слова не могут описать это высшее состояние. Действуй, дерзновенный стремящийся, и реализуй это сам. Пусть Господь благословит вас здоровьем, долгой жизнью, миром, благополучием и высшей духовной независимостью! Пусть вы засияете как йоги уже в этом рождении.



ГЛАВА ТРЕТЬЯ
БХАКТИ-ЙОГА

Бхакти — это высшая преданность Господу. *Бхакти* — это интенсивное влечение к Богу, который пребывает во всех существах и который является поддержкой и прибежищем всех существ. Он — Всемогущий, Всепроникающий, Вездесущий. Этому Господу вам следует возносить молитвы и воспевать Его имена и славу. И тогда ум преисполнится благости. Вы найдете прибежище в Господе и обретете бессмертие, высший покой и вечную благодать.

Существуют люди различного темпераментами они поклоняются различным божествам. В самой Индии одни преданы Господу Раме — особенно много их в Айодхье. Во Вриндаване, а также в других частях страны люди преданы Господу Кришне. Рама и Кришна неотличны друг от друга. Они являются воплощениями (*аватарами*) Господа Хари. В Бенгалии поклоняются Дурге, Кали и другим формам Дэви. Они почитают Бога как Мать, как верховную энергию (*парашакти*). Некоторые люди в Индии поклоняются Вишну (*вайшнавы*). В Южной Индии одни поклоняются Картикейе, множество других — Господу Шиве. Некоторые поклоняются также и Вишну. Поклонение Шри Видье, или поклонение Раджараджешвари, тоже преобладает в некоторых частях Индии. Мать Раджараджешвари — это верховная сила Господа. Поклонение Раджараджешвари приносит вам как *бхукти* (мирскую радость и благополучие), так и *мукти* (освобождение). В Кашмире распространен кашмирский шиваизм, там поклоняются Господу Шиве. Всё едино. Верховный Брахман принимает различные формы. Он безграничен. Эта безграничная

Сущность проявляется здесь в безграничном многообразии, и эта безграничная природа Бога отражается здесь во всем — в бесконечном разнообразии лиц, голосов, цветов, овощей, лекарств, врачей и искусств. Эту безграничную Сущность вы должны осознать здесь и сейчас, только тогда вы достигнете безграничной благодати. В Карнатаке (Майсор) распространен вира-шиваизм. Лингаяты поклоняются Господу Шиве. Некоторые из них не признают Господа Вишну. Некоторые вайшнавы не почитают Господа Шиву. Это ошибка, достойная сожаления. Есть только один Господь — зовете ли вы Его Вишну или Шивой. Всё едино. Брахма — это созидающий аспект Бога, Вишну — хранитель, а Господь Шива — разрушитель. Шива не является жестоким Богом, просто когда тело становится непригодным для дальнейшей эволюции души, Он дает вам другое тело; Он преисполнен доброты и милосердия, Его можно легко умилостивить, повторяя Его имя и предлагая немного воды Его «непокрытой голове». Шивалингам (символ Шивы) показывает, что Бог лишен формы. Он безграничный, вездесущий Шива. В Махараштре поклоняются Господу Хануману, благодаря влиянию Самартхи Рамдаса, а также Господу Даттатрейе, аватару Тримурти (Брахма-Вишну-Шива). В Пенджабе поклоняются Гуру Нанакдеве. Концепция поклонения гуру очень возвышенна. С помощью всех этих форм поклонения вы можете достичь высшего состояния освобождения.

Четыре типа преданных

Бхакты, или преданные Бога, бывают четырех типов — *артха, джигьясу, артхартхи* и *гьяни*. *Артха* — это бедствующий преданный, который

очень много страдает и который ищет милости Бога, чтобы избавиться от боли и печали. *Джигъясу* — это искатель знания, он сознает себя неразумным и ищет милости Бога, чтобы обрести мудрость. *Артхартхи* — это искатель богатства, стремящийся стяжать земные блага, деньги, владения и т.п., чтобы наслаждаться счастливой жизнью. Он пытается умилостивить Бога с этой целью. *Гъяни* — это мудрец, удовлетворенный Высшим «Я», не имеющий желаний, свободный от желаний, осуществивший все желания, единственное желание которого — Высшее «Я», и который видит свое Высшее «Я» как всеобъемлющего Бога.

Бедствующим является тот, кто страдает от хронической неизлечимой болезни, чья жизнь находится под угрозой из-за землетрясения, извержения вулкана, молнии, нападения бандита, врага, тигра и т.д. Драупади и Гаджендра — примеры *артха бхакт*. Когда Духшасана вывел Драупади на суд Кауравов и потащил ее сари, она воззвала к Кришне, защищая свою честь. Ганджендра призывал Нараяну, когда на него в воде напал крокодил.

Джигъясу — это исследователь. Он разочаровался в мире. В его жизни пустота. Он всегда понимает, что чувственные удовольствия не являются высшей формой счастья, и что все же существует вечное блаженство, не смешанное с горем и болью, которое нужно искать внутри. Уддхава был *джигъясу*. Он был разочарован миром и искал мудрости у Шри Кришны.

Искатель богатств цепляется за деньги, жену, детей, положение, звания и почести. Сугрива, Вибхишана и Дхрува были *артхартхи бхакты*. Сугрива хотел свергнуть Бали и завладеть его царством.

Вибхишана хотел покончить с Раваной и получить Ланку. Дхрува хотел иметь царство, в котором он бы избавился от преследований своей мачехи.

Гьяни — это человек знания, достигший самопросветления. Шука Махариши был *гьяни бхакта*. Он был познавшим Брахман (*брахма-гьяни*), мудрецом высшего порядка. Бог становится слугой бхакт.

Любовь ради любви — вот что такое *бхакти*. В бхакти нет сделок. В бескорыстной преданности нет страха. Маленький мальчик не боится своего отца, который служит судьей. Только заключенный или осужденный, или его подчиненный может его бояться. Итак, вам не нужно бояться ваше избранное божество (*ишта девату*).

Вначале Бог различными способами испытывает своих преданных. Он ставит перед ними сложные задачи и испытания. В конечном итоге Он становится слугой бхакт. Бог преисполнен милосердия, любви и сострадания. Его изображают как целиком отдавшего Себя Своему преданному. Он добровольно подвергается бесконечной боли на виду у всего мира ради того, чтобы облегчить страдания Своих преданных. Шрам на груди от удара Бхригу служит Ему украшением. Вокруг шеи Он носит черепа Своих преданных, как гирлянду.

Вы все знаете о том, как Шри Рама, держа в ладонях умирающую Джатаю, ласкал эту птицу, смертельно раненную при героической попытке вырвать Ситу из когтей Раваны. Он вытирал ее тело Своими волосами. Отметьте здесь несравненную нежную заботу и внимание Шри Рамы к Своему преданному.

Когда Мира была готова броситься в реку, Шри Кришна предстал перед ней и заключил ее в Свои объятья. Шри Кришна сопровождал слепого Бильва-

мангала на пути во Вриндаван, держа посох в Своей руке. Как милостив Господь! У меня шевелятся волосы, когда я думаю о Его милосердии.

Джапа

Если вы преданный Господа Нараяны, повторяйте «*Ом намо Нараянайя*». Если вы преданный Господа Кришны, повторяйте «*Ом намо бхагавате Васудевайя*» — великую мантру, которая была дана Дхруве Господом Нарадой, и благодаря которой можно оказаться лицом к лицу с Господом. Если вы преданный Господа Шивы, пойте «*Ом намах Шивайя*» — великую пятислоговую мантру.

Перед началом джапы прочтите *дхъяна шлоку* (шлока, перечисляющая качества Божества) своему Божеству. Бхакты Господа Нараяны могут прочесть такую шлоку:

Дхйеясада савитри мандала мадхйявартир
нарайяна-сарасиджасана саннивиштах
кейюраван макаракундалаван кирити хари
хиранмайявапур дхрита-чанкхачакрах.

Это медитация на Нараяну.

Если вы преданный Господа Шивы, повторяйте шлоку:

Шантам падмасанастхам шашадхарамакутам панчавактхрам тринетрам
шулам ваджрам ча гхантам дамарукасахитам чанкуашам вамабхаге
наналамкарадиптам спхатикаманинибхам парватисхам намами.

И медитируйте на Господа Шиву, держащего в своих руках трезубец (*тришул*) и барабан (*дамару*). Пойте пятислоговую мантру:

Ом намах шивайя, или
Чандрашекхара чандрасекхара чандрасекхара пахимам
Чандрашекхара чандрасекхара чандрасекхара ракша мам.

Маркандейя пел ее и обрел бессмертие. На эти же строки есть песнопение (*киртан*), исполненное Аппайя Дикшитой:

Шамбхо махадева дева-шива
Шамбхо махадева девеша шамбхо.

Пять бхав

Преданные могут приблизиться к Богу через различные *бхавы* (состояния, настроения). Есть пять основных бхав, естественных для человека, и потому легких для практики. *Дасья бхава* — это бхава, в которой преданный осознает себя слугой Господа. *Ватсалья бхава:* в ней преданный принимает Господа как свое дитя. *Сакхья бхава:* в ней преданный видит Господа своим другом. *Мадхурья бхава:* в ней преданный относится к Господу как к своему возлюбленному. *Шанта бхава:* это состояние, в котором преданный умиротворенно, в подобающем молчании и спокойствии медитирует на Господа.

Из всех бхав *мадхурья бхава* — высшая. В недавние времена Господь Гауранга обладал этой бхавой. Когда, проходя по улицам, он воспевал имена Господа, совершая *нагар киртан*, то в блаженном танце полностью забывал об окружающем. В Бенга-

лии даже теперь практикуют уличный киртан. Собираясь на санкиртан-конференцию, которая обычно длится четыре или пять дней, в первый день они совершают уличный киртан. Они движутся большой группой, воспевая имена Господа под аккомпанемент различных музыкальных инструментов с тем, чтобы имя Бхагавана звучало повсюду, и вся атмосфера была очищена и освобождена от вожделения, бесчестия, лицемерия и обмана. Это также своего рода реклама. Люди узнают, что состоится большая санкиртан-конференция, на которой бхакты соберутся для воспевания имени Господа. Во время таких киртанов на улицах Господь Гауранга воспевал этот киртан дхвани:

Рама рагхава рама рагхава рама рагхава ракша мам
кришна кешава кришна кешава кришна кешава пахи мам.

Имя должно произноситься из глубины сердца. Откройте комнаты вашего сердца, чтобы в них могла войти Божественная Милость, и чтобы все ваши грехи были разрушены. Прямо сейчас, в это самое мгновение вам нужно получить возможность видеть (*даршан*) Господа и спасение.

Преданность гуру

Наши братья сикхи поют:

Сат-нам сат-нам сат-нам джи
Шри вах гуру вах гуру вах гуру джи.

Непостижимы таинства гуру, устраняющего невежество и помогающего вам оказаться лицом к лицу с Богом. Та же идея выражена в прекрасных гимнах гуру (*гуру-стотрах*):

Турур-брахма гурур вишнур гурур дево махешварах
Гурух-сакшат парам брахма тасмаи шри гураве намах
Дхйянамулам гурор муртхих пуджамулам гурох падам
Мантрамулам гурор вакьям мокшамулам гурох крипа
Йясья деве пара бхактир йятха деве татха гурау
Тасьяите катхитха-хьяртхах пракашанте махатманах.

Эта последняя мантра содержится в Шветашватара Упанишад и означает следующее: «Только тому, кто обладает высшей преданностью Господу и такой же преданностью Гуру, открываются истины Веданты и мудрость Упанишад». Иначе чтение Упанишад уподобится чтению романов. Кто бы ни был вашим избранным Божеством — Рама, Кришна, Будда, Иисус, Аллах или Ахура Мазда — вы должны обладать высшей преданностью Ему и такой же преданностью своему Гуру. Только тогда истины Веданты, Бхагаваты, Джапджи или Сукхмани откроются вам, и вы сможете иметь связь с Богом. Без этой преданности, или бхакти, нельзя достичь ничего.

Типы бхакти

Есть различные виды бхакти. *Сакамья бхакти* — это преданность с желанием получить материальную выгоду. Человек хочет богатства и с этим мотивом практикует бхакти. Другой хочет избавиться от болезней, и поэтому повторяет джапу и возносит молитвы. Третий хочет стать министром и практикует

методы поклонения с этой целью. Это *сакамья бхакти*.

Господь несомненно даст вам все, что вы желаете, если только ваша бхакти интенсивна, а ваши молитвы искренне исходят из глубины сердца. Но *сакамья бхакти* не принесет вам высшую благодать, бессмертие и освобождение.

Вашей бхакти должна стать *нишкамья бхакти* — бхакти без желаний. Бог уже дал вам хорошее положение, хорошую работу, жену, детей и достаток. Довольствуйтесь этим. Стремитесь к *нишкамья бхакти*. Ваше сердце очистится, и Божественная милость снизойдет на вас. Поддерживайте связь с Господом, и вы станете единым с Ним и будете наслаждаться всеми божественными способностями (*айшварьями*). Господь даст вам все Свои силы (*вибхути*). Он даст вам возможность лицезреть Его. Он поможет вам пребывать в Нем. И в то же время Он даст вам также все божественные могущества. В Пуранах мы обнаружим *нишкамья бхакти* только у Прахлады и у пастушек-гопи. Даже Дхрува вначале имел только *сакамья бхакти* — он хотел править царством. Но после того, как он лицезрел Господа, его преданность тоже преобразилась в *нишкамья бхакти*. *Нишкамья бхакти* бесконечно превосходит *сакамья бхакти*. Поэтому практикуйте *нишкамья бхакти*.

Говорится, что бхакта Рамы, оставляя этот мир, отправляется на Сакета-пури, преданный Кришны — на Голоку, Виншу-бхакта — на Вайкунтху, а Шива-бхакта — на Кайласу. Названия различны, но все они подразумевают царство Бога или обитель бесконечного Блаженства, где нет боли, печали, старости, смерти, и потому нет перерождений. Это ваша цель. Достигните ее здесь и сейчас, в это самое мгновение.

Кроме того, бхакти делят на *апара-бхакти* и *пара-бхакти*. *Апара-бхакти* предназначена для новичков в йоге. Неофит украшает какой-нибудь образ цветами и гирляндами, звонит в колокольчик, предлагает пищу Божеству (*найведья*), зажигает светильники; он совершает поклонение Шодаши, как если бы делал это для другого человека. Здесь бхакта видит Господа как Верховную Личность, пребывающую в конкретном образе, которую можно умилостивить такой формой преданности. Постепенно из *апара-бхакти* преданный переходит к *пара-бхакти*, высшей форме бхакти. Он видит везде и всюду только Господа и Его силу, проявленную как вся Вселенная. «Ты вездесущ, так на какой трон я посажу Тебя? Ты — Высший Свет, из которого берет начало свет солнца, луны, звезд и огня, так должен ли я возжигать эту маленькую лампаду (*дипа*) перед Тобой?» — так преданный различает трансцендентную природу Бога. Пара-бхакти и знание едины. Но каждый бхакта должен начать с апара-бхакти. Однако между апара-бхакти и пара-бхакти существует промежуточная стадия. Прежде чем самому принять пищу, мысленно предложите ее Господу, и пища будет очищена. Проходя через сад с цветами, мысленно предложите все цветы Господу в обряде поклонения (*арчана*). Проходя по базару мимо лавки со сладостями, предложите все сладости Господу, как это делается во время ритуала предложения пищи Божеству (*найведья*). Такая практика приведет к пара-бхакти.

Бхакти также делят на *гауна-бхакти* и *мукхья-бхакти*. *Гауна-бхакти* — начальная бхакти, а *мукхья-бхакти* — высшая форма бхакти.

Следуйте от стадии к стадии. Подобно цветку, растущему в саду, постепенно развивайте божественную любовь (*прему*), в саду вашего сердца.

Эгоизм и желание — враги преданности. Только там, где нет желания (*камы*), Господь Рама явит Себя. Враги умиротворения и преданности — это вожделение, гнев и жадность. Гнев разрушает ваш покой и здоровье. Когда кто-либо оскорбляет вас, сохраняйте умиротворение. Когда кровь начинает кипеть, она истощается. Поддаваясь искушению, вы теряете жизненную силу.

Имя Рамы — ваше единственное прибежище

Помните, в этой безсущностной самсаре единственной опорой является имя Рамы. Если вы повторяете 50 лакхов (1 *лакх* = 100 000) джапы рам-нам, вы получите сокровище, которое останется с вами, когда вы покинете этот мир. Это подлинное сокровище, это ваше подлинное богатство. Ежедневно умножайте это богатство. По воскресеньям совершайте *ануштан* (усердная практика). Ежедневно хотя бы пару часов соблюдайте безмолвие (*мауна*). В мире сейчас слишком много пустой болтовни. Когда вы видите двух разговаривающих людей, ваш ум сразу устремляется к ним. Любые мирские темы вы готовы обсуждать часами, но вы не хотите повторять имя Бога! Это майя.

Помните о боли, смерти, старости и болезни. Каков смысл этой короткой жизни? Вы должны исследовать это. Чтобы зарабатывать несколько рупий, вы вынуждены отдать себя в рабство на многие годы. Рабство вещей, рабство ума, рабство чувств, рабство языка — где же ваша свобода, где ваша независимость? Вам не стыдно кичиться своим разумом? Вы не можете найти решения проблемы жизни и смерти. Ограниченный и слабый интеллект не в состоянии решить проблемы этого мира. Интеллект не может вам дать ответ на эти фундаментальные вопросы из-за

того, что он обусловлен временем, пространством и обстоятельствами. Он не может решить все «почему» и «как» этой вселенной. Только интуиция, полученная благодаря милости Господа, благодаря непрерывной практике преданности, способна разрешить все эти проблемы.

Майя очень сильна. Сейчас вам интересно слушать о преданности. Все вы находитесь в приподнятом настроении. Но как только вы покинете этот зал, ум побежит по своим привычным старым дорожкам. Сейчас вы делаете свой выбор. Но сила предыдущих умственных впечатлений будет тянуть вас назад.

Мудрый человек всегда бдителен. Ваша опора и ваше прибежище — имена Господа. Имя Господа — ваш отец, мать, учитель и друг. Рама доступен благодаря вере и преданности. Рам достижим благодаря джапе, воспеванию и медитации. Всегда пойте: *Шри рам джая рам джая джая рам*. Он пребывает в мысли, в мире, в чувстве и в поступке. Он — *сат* (вечность), Он — *чит* (сознание), Он — *ананда* (блаженство). Он есть любовь, радость и милосердие. Рам внутри, Рам и снаружи, Рам повсюду. Рам вверху, Рам внизу, Рам впереди, Рам сзади, Рам слева, Рам справа. Поэтому пойте: *шри рам джая рам джая джая рам*.

Вы должны обладать *авьябхичарини бхакти*. Немного преданности Раме в течение пяти дней, немного преданности Кришне в течение шести дней, направляясь в Калькутту, практикуйте Кали-бхакти — такая бхакти называется *въябхичарини бхакти*. Продвинутый ученик обладает *гьяна-ништха* — он способен видеть Единого Господа во всех этих божествах. Но для среднего преданного *авьябхичарини бхакти,* или преданность одному идеалу, является необходимой.

Боль разлуки с Богом (*вираха*)

Вы должны постоянно желать видеть Господа. Только тогда Он явит Себя. *Вираха* — это боль, которую испытывает преданный из-за разлуки с Господом. Если вы хотите получить даршан у своего Возлюбленного, вам нужно будет проливать обильные искренние слезы. Едва ли вы сможете покорить Его улыбками. Прочтите о жизни Чайтаньи Махапрабху. Он катался по пыльной земле со слезами отчаяния. Это *вираха-агни*. Это подлинная преданность.

Когда преданный страдает от вирахи, он всхлипывает и тяжело вздыхает. Глаза его полны слез. Иногда он громко вскрикивает. Иногда он не замечает смены дня и ночи. Иногда он громко повторяет: «Хари, Хари!» Иногда его тело дрожит. Иногда он падает и катается по земле. Иногда он смеется и громко поет. Светскому человеку крайне трудно понять сердца и чувства возвышенных преданных, находящихся в союзе с Богом. Иногда преданный падает в обморок. Когда по щекам преданного текут искренние слезы, Господь появляется перед ним. Именно эти слезы любви вызывают сошествие Бога (*аватара*). Именно эти слезы преданности побуждают Ниргуна Брахмана (Брахман без свойств) принять форму Сагуна (обладающего качествами) для благочестивого поклонения и медитации бхакт.

Одиннадцать указаний для развития бхакти

Было бы грубой ошибкой рассматривать бхакти просто как стадию эмоциональной чувствительности. Ибо, в действительности, с помощью дисциплины и воспитания воли и ума человека она становится на-

дежным средством к интуитивному познанию Всесильного Бога через интенсивную любовь и привязанность к Нему. Бхакти приводит к постижению истинного знания Реальности, начиная с обычной формы поклонения образу и вплоть до высшей стадии вселенского осознания вашего единства с Ним. Вы сможете достичь этого с помощью одиннадцати фундаментальных факторов, предписанных Шри Рамануджей. Это *абхъяса,* или практика постоянного размышления о Боге, *вивека* или распознавание, *вимока,* или устремленность к Богу и свобода от всего прочего, *сатьям,* или истинность, *арджавам,* или прямота, *крийя,* или благодеяние, *кальяна,* или доброжелательность ко всем, *дайя,* или сострадание, *ахимса,* или непричинение вреда, *дана,* или благотворительность, и *анавасада,* или жизнерадостность и оптимизм.

Абхъяса, или практика, — это устойчивое и непрерывное усилие для овладения чем-либо. В продолжительной практике человек пытается достичь умственного равновесия и контроля над всеми его внешними колебаниями, обращая их на единственный объект — на Господа. Благодаря упорной абхьясе он удерживает ум от рассеивания, и, направляя его внутрь, он постоянно медитирует на Господа и пребывает в Нем.

Вивека, или различение, делает его способным выбирать между правым и неправым, следуя тому, что является правым, то есть тому, что необходимо сделать, и воздерживаться от неправого, то есть от того, чего не следует делать. Как он отличает правое от неправого? То, что возвышает его и приближает к Богу — его Идеалу, то, что приносит ему благо, радость и покой, он рассматривает как правое, придерживает-

ся его и действует в соответствии с этим. То, что приводит его к депрессии, боли и беспокойству, то, что терзает его истинное сознание, то, что уводит его прочь от благости и от Бога, он рассматривает как неправое, во всем уклоняется от него и защищается от его влияния. Что касается его диеты, то здесь он тоже различает саттвичную пищу, то есть ту, которую следует принимать, и раджасичную или тамасичную, которую принимать не следует. Так он различает между правым и неправым, следуя указаниям мудрых, помня об их предостережениях и подчиняясь их предписаниям и наставлениям. Он проявляет упорство и настойчивость в достижении своей цели, следуя пути праведности.

Вимока — это стремление к одному только Богу и отречение от всего, что не способствует прогрессу в этом. Очевидно то, что, если человек хочет достичь вечного, неизменного и безграничного, он должен отречься от земного. Садхак должен отречься от всех своих желаний и стремлений к материальным объектам, он должен отречься от дурных склонностей в уме через самоисследование и правильное усилие. Только тогда он сможет развить подлинное стремление к Богу, только тогда он сможет ходить путями Господа. Вы не можете пить два напитка из одной чаши сразу. Если вы хотите прогрессировать на путях Господних, тогда вы неизбежно должны будете отречься от всего, что не способствует вашему прогрессу. В этом весь секрет. Освободиться от желаний — вот самый великий и действенный метод достижения сильной устремленности к Богу.

Сатьям, или истинность, несомненно является основным постулатом в духовной практике. Бог есть Истина; поэтому чтобы осознать Его, вы должны

стать воплощением Истины. Вы должны жить с истиной, вы должны думать только об истине, говорить только истинное и делать то, что будет правильным и истинным для вашего сознания.

Арджанам — это прямота или честность. В поисках Бога нет места обману или лжи. Богу не нужны ни ваши богатства, ни ваш интеллект, Ему нужно только чистое, правдивое сердце, полностью лишенное обмана, мелочности и лицемерия. От Него ничего нельзя скрыть, ибо Он есть всеведающий вездесущий Дух. Ваше сердце должно быть чистым, как белый снег, и ясным, как кристалл. В неровном и пыльном зеркале вы не увидите ясного и правильного отражения, также если ваше сердце затянуто паутиной корыстных желаний и бесчестия, искривлено лицемерием и хитростью, вы едва ли познаете подлинную природу Бога. Садхак должен взращивать сердце, подобное сердцу ребенка.

Далее следует *крийя,* или благодеяние в пользу других. Как истинный преданный вы должны видеть Его во всем, ибо Он является проявленной формой всего, что вы воспринимаете. Первейший долг садхака — совершать благодеяния и служить другим независимо ни от каких различий и личных мотивов. Служение и помощь бедствующим откроет ваши глаза на страдания человеческой жизни. Вы начнете понимать преисполненную боли природу мирского существования. Каменное корыстное сердце должно учиться чувствовать других. Тогда милосердие, сострадание и любовь взрастут в вашем сердце, оно очистится, и отречение засияет внутри вас.

Другое необходимое качество преданных — это *кальяна,* или доброжелательность к другим. С чистым и любящим сердцем вы должны молиться Госпо-

ду о благополучии других. Сначала молитесь о других, о мире и благоденствии во всем мире, а затем уже о своей эволюции. Вы не должны питать никакого недовольства или недоброжелательности к своим противникам, но желать блага для всех. Таков истинный дух преданного.

Далее следует *дайя,* или сострадание. Бог есть Любовь; Он всемилостив и воплощает Собой сострадание, и если вы ищете Его, вы должны хотеть стать настоящим океаном милосердия и любви. Ваше сердце должно стать широким, как безграничное небо.

Все божественные добродетели, необходимые для эволюции человека, берут свой источник в *ахимсе,* или ненасилии. *Ахимса* — это животворящая сила. Недоброжелательность, ненависть, гнев и злоба не в силах устоять перед ее мощью. Это особое качество души. Практика *ахимсы* в конце концов завершается осознанием единства жизни. Она рождает чувство вселенского братства и космической любви.

Следующей будет *дана,* или благотворительность. «Милостыня искупит множество грехов», — сказал Иисус Христос. Щедрая, искренняя благотворительность, совершаемая с чистым сердцем для облегчения страданий бедствующих является действенным средством для возвышения сердца и для изгнания из него мелочности и нечистоты. Ваше сердце должно быть большим. Чем больше вы отдаете, тем больше вы получите. Это закон природы.

Анавасада — это жизнерадостность и надежда. Для преданного это существенная добродетель. На духовном пути нет места депрессии. Вы должны быть оптимистичны, усердны и настойчивы. Существует много активных сил, которые будут мешать вашему прогрессу, нападать на вас и тянуть вниз. Но вы не

должны терять надежду и отчаиваться. Вы должны смело встретить и выдержать этот натиск, несмотря на трудности и неблагоприятные обстоятельства, заставляющие вас склониться, сталкивающие вас с пути духовной практики. С жизнерадостным упорством и оптимистической устремленностью, полагаясь на внутреннее «Я», вы должны следовать духовным путем, и в конечном итоге успех будет за вами.

(В этот момент Шри Свамиджи заметил, что кто-то разносит воду собравшимся преданным.)

Бхакти и *Карма*-йога

Почему этот человек разносит вам воду? Потому что он любит Бога во всех вас. *Служение* — это выражение любви. Вот подлинная бхакти, которая расцветает бескорыстным служением человечеству с *нарайяна-бхавой. Йоги* — это не изолированные емкости. Если вы хотите достичь быстрого духовного прогресса, вам необходимо сочетание всех форм йоги. Помните, что *бхакти*-йога является осуществлением *карма*-йоги, йоги действия. *Раджа*-йога — это осуществление *бхакти*-йоги. А *гьяна*-йога, или ведантическое осознание Единства — это осуществление всех остальных. Вы не можете отделить *бхакти*-йогу от *карма*- или *раджа*-йоги.

Поэтому служите всем с *премой,* с великой космической любовью, видя во всех Господа. Никакого превосходства, никакой гордости властью или положением. Всё это иллюзорные примеси. В реальности мы все есть Брахман, одна единая Реальность. Иногда мы думаем, что мы это или то. Но в сущности все вы — один и тот же Кришна. В этой мировой драме вы приняли разные имена и формы. *Преданность* —

это сгущенное знание, *знание* — это распыленная любовь. Поэтому в конечном итоге подлинное осознание единства родится внутри вас.

Теперь вы разобрались в классификации бхакти. Далее мы рассмотрим девять методов *бхакти-садханы,* практики бхакти. Бхакти развивается. Господь Рама описал Шабари одну и ту же *навадха бхакти* (девять видов служения) различным образом.

Навадха бхакти

Шраванам, киртанам, смаранам, падасеванам, арчанам, ванданам, дасьям, сакхьям и *атма-ниведанам* — это девять методов бхакти. *Шраванам* — это слушание об играх (*лилах*) Господа.

Киртанам — это воспевание имен Господа.
Смаранам — это постоянное памятование о Боге.
Падасеванам — это служение Его стопам.
Арчанам — это поклонение.
Ванданам — это приветственный поклон (*намаскар*).
Дасьям — это признание себя слугой Господа.
Сакхьям — это видение себя как друга Господа.
Атма-ниведанам — это полная и безраздельная самоотдача.

Первые семь относят к *садхана-бхакти.* Восьмую (*сакхьям*) и девятую (*атма-ниведанам*) можно отнести скорее к *садхья-бхакти* (следование предписаниям для развития бхакти), нежели к *садхана-бхакти.* Они представляют собой не столько практику, сколько саму цель. Быть другом Господа и стать единым с Ним, что подразумевает *атма-ниведанам,* действительно является целью бхакти, поэто-

му эти два метода рассматриваются как *садхъя-бхакти* (следование предписаниям для развития бхакти). В девяти методах вы также обнаружите синтез трех основных видов йоги — *карма*-, *бхакти*- и *гьяна*-йоги. *Падасеванам* и *дасьям* — это практики *карма*-йоги. Господь пребывает во всех сердцах. Как можете вы служить Его стопам, кроме как через служение каждому существу в этом мире? *Дасьям* — это видение себя как слуги Бога. Господь в каждом. Поэтому необходимо радостно, динамично и добровольно служить всем. Это *карма*-йога. *Киртанам, арчанам, ванданам* и *сакхъям* — это составные части *бхакти*-йоги. А *шраванам, смаранам* и *атма-ниведанам* составляют трехступенчатый процесс практики *гьяна*-йоги, а именно: *шраванам* (слушание), *мананам* (размышление) и *нидхидхьясанам* (глубокая медитация). Повсюду вы будете находить синтез. Если вы желаете достичь быстрого духовного прогресса в этой Кали-юге, тогда йога синтеза станет для вас наилучшим средством.

Бхакти-йога доступна всем

Для бхакта не существует классификаций. Господь Рама превозносит преданность Сабари. Вы знаете, что Сабари не была рождена в высшей касте браминов. Но она обладала великой преданностью Господу. Она попробовала плод и затем предложила его Господу потому, что хотела поднести Ему самый сладкий. Господь принял плод с удовольствием и благословил ее. Вам не нужно строить для Господа золотые храмы. Вам не нужно предлагать Господу дорогие украшения и одежды. Ему нужна только высшая любовь вашего сердца.

Он удовлетворен скромным подношением воды, листа или цветка, но предложенными с любовью.

Господь удовлетворен одной преданностью, и для *бхакти*-йоги нет других условий.

Это была праведность охотника Ратнакара (который стал Вальмики Махариши); это был возраст мальчика Дхрувы (который получил даршан Господа); это была образованность Гаджендры, слона, которого сам Господь оберегал и благословлял; это была кастовая принадлежность Видуры (сына служанки); это была доблесть слабого Уграсены; как прекрасна была Кубджа (уродливая толстуха), которую благословил Господь Кришна; как богат Судама (бедный брамин, преданно служивший Господу) — Господь удовлетворен преданностью и не ждет от своего бхакты ничего другого. Воистину, Господь любит саму Любовь.

Эта бхакти может принимать любую форму, лишь бы не прекращалось размышление о Господе.

Гопи считали Его своим возлюбленным, Камса видел в Нем своего врага и жил в постоянном страхе, Шишупала и другие ненавидели Его, пандавы были Его большими друзьями, мудрецы, такие, как Нарада, были очень преданны Ему. Все они достигли Господа, и хотя их отношения к Нему были различны, их умы и сердца постоянно пребывали у Его лотосных стоп.

Шраванам

Слушание о Господе (*шраванам*) усилит вашу преданность. Вы слушаете о различных чудесных деяниях Бога — Его играх, совершенных Им в разных воплощениях. Постепенно вы приходите в восхище-

ние. Когда вы постоянно слышите о чудесах, явленных Господом Иисусом, то начинаете верить и восхищаться учением Библии. Эти Писания неотличны от Пророков. Гуру Грантх Сахеб неотличен от гуру Нанака. И когда вы слышите об играх Господа Кришны, вы также восхищаетесь Им.

Как наши тексты описывают Господа? Он безграничен, милосерден, всесилен, всеведущ, вездесущ, совершенен, независим, свободен и т.д. Вы начинаете восхищаться Им. Затем у вас зреет желание вести жизнь преданности, повторять имя Господа, всегда следовать принципам правильного поведения (*садачара*), любить всех, контролировать гнев (*кшама*), и вы достигнете стоп Господа и станете едины с Ним. За восхищением приходит влечение к повторению Его имени. Затем вы привязываетесь к Господу. Впоследствии приходит высшая любовь к Господу.

Поэтому вы должны изучать писания не так, как читаете романы, но с искренней любовью, с особым отношением. Именно такое изучение приведет вас от восхищения к влечению, затем к привязанности и далее к высшей любви. Те же стадии характерны и для любви, развивающейся между мужем и женой. Но между ними нет высшей любви. Физическая любовь ограниченна, эгоистична и потому оканчивается ссорами. Божественная любовь безгранична, неизменна и вечна. Женщины имеют больше привязанности и больше преданности. Поэтому они — достойные кандидаты для бхакти. Они быстро могут достичь осознания Бога. Но одним препятствием, которое они должны преодолеть, является заблуждение в отношении детей. У них больше заблуждений относительно одежды и украшений, пудры и косметики. (Смуглым девушкам труднее выйти замуж, поэтому они исполь-

зуют больше пудры! Но тем, чья кожа красива, нет необходимости прибегать к косметике!) Если устранить эту иллюзию, тогда прогресс в бхакти у женщин будет более быстрым, чем у мужчин.

Киртан

Теперь о киртане.

Харе рама харе рама рама рама харе харе
Харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе

Это *маха мантра*, которую Господь Брахма в Своей безграничной милости дал для блага людей Кали-юги. Для повторения других мантр с *биджа-акшарами* (слоги, содержащие главную энергию мантры) и т.д. существуют различные правила и предписания. Но нет ни одного предписания для этой *маха мантры*. Вы можете повторять ее даже у себя в ванной.

Преданные Господа Шивы могут петь:

Ом намах шивайя ом намах шивайя
Ом намах шивайя ом намах шивайя.

Еще вы можете петь:

Бол шанкар бол шанкар шанкар шанкар бол
Хара хара хара хара махадева шамбхо шанкар бол.

Затем мы подходим к памятованию (*смаранам*). Постоянно помните о Господе, даже когда работаете. Вы можете забыть, но это не важно, просто снова и снова пытайтесь вернуть мысль о Боге. Весь мир — это Сита, ваши чувства и ум — это Сита. Внутренний

правитель (*антаръямин*) — это Господь Рама, высшее сознание. Рама — сын Дашаратхи, а также вездесущая Душа, Истина, Вечность, Блаженство. Высшая Сущность, содержащая суть Упанишад. Все религии едины. Они указывают путь. Все они призывают вас контролировать ум и чувства. Существует только одна религия, религия Веданты. Существует только одна каста, каста человечества. Одна *дхарма*, один закон — закон причины и следствия. Узрите во всем единство. Работа Майи заключается в том, чтобы показать многообразие там, где существует только единство. Сейчас возникает впечатление: «Он — индус, а я — мусульманин». Это печальная ошибка и заблуждение. Вы все едины. Бог действует через все руки, слышит через все уши, видит через все глаза. Всякий раз, когда грубое слово готово сорваться с ваших уст, всякий раз, когда вы сердитесь, вы должны проанализировать себя и ощутить: «Бог пребывает в этом проявлении. Если я произнесу грубое слово, это огорчит Его, Он будет недоволен».

Падасеванам — это то, что вы все делаете — врачи, няни, инженеры и профессора. *Падасеванам* — это служение больным; *падасеванам* — это служение человечеству, родителям, больным и нищим. Вы должны всегда расширять свое сердце. Только тогда вы станете чисты. Сердце расширяется в единении. Все барьеры, разделяющие людей, оказываются разрушенными. Всё есть Радость и могущество. Нет страданий, нет невзгод. Такова сила бескорыстного служения. Такова сила имени Господа. Такова сила преданности Господу. В конце вы найдете покой в своей истинной форме вечности-сознания-блаженства. Мудрость Упанишад будет открыта вам. Хочу напомнить вам последнее слово Упанишад: *тат твам аси* — ты есть То.

Арчанам — это поклонение с подношением цветов и повторением имен Господа. Здесь ум легко сосредотачивается на образе Господа, и преданность растет.

Образ

Когда все вещи могут быть объектом поклонения, выбор естественно производится на основе их воздействия на ум или их соответствия данному назначению. Какой-либо образ или один из принятых символов способен вызвать в уме поклоняющегося мысль о Божестве. Камень Шалиграм (каменный символ Вишну) способствует сосредоточению ума. Каждый имеет предрасположенность к какому-либо символу, эмблеме или образу. Все эти индивидуальные склонности поклоняющегося обусловлены его верой в их особую действенность.

Для поклоняющегося, который верит в определенный символ, образ представляет тело Господа, принявшее форму камня, глины, меди, изображения, шалиграма и т.д. Такое поклонение никогда не является идолопоклонничеством. Вся материя есть проявление Бога. Сам акт поклонения является возвышающим и сознательным. Преданный должен так смотреть на вещи.

Ванданам — это совершение приветственного поклона (*намаскара*). Поклон делается не только изваяниям или образам Господа, но и всем Его проявлениям. Вы должны мысленно кланяться даже собакам и обезьянам. Только тогда ваша преданность будет развиваться.

Дасьям — это служение Господу, пребывающему в сердцах всех существ.

Сакхъя бхава — это дружеские отношения с Господом. Эту *бхавану* могут практиковать не все. Для подавляющего большинства наивысшей является *дасья бхава*. Арджуна обладал *сакхъя бхавой*. Некоторые из наянаров или шиваитов южной Индии обладают *сакхъя бхавой*.

Бхакти еще больше прогрессирует, и тогда вы достигаете стадии *Атма-ниведанам*. *Атма-ниведан* — это принятие прибежища (*шаранагатхи*), самопожертвование. Это высшая бхакти. Это супружеские отношения с Богом, которыми обладал Господь Гауранга и Мира Баи, это бескорыстная любовь, которую гопи испытывали к Кришне — она всегда побуждала их помогать осуществлению союза Господа Кришны и Шри Радхи — это и есть *атма-ниведан*. Раньше некоторые люди переодевались в гопи и пытались принять *мадхурья бхаву*. Вы не сможете обрести супружество с Господом, просто переодевшись женщиной! *Мадхурья бхава* — это высшая бхакти. Это внутреннее состояние высшей любви к Господу и только к Нему. Суфии также обладают этой *бхавой*.

Примеры бхакти

Царь Парикшит достиг освобождения через *шравана-бхакти*. Он слушал о славе Бога от Шуки Махариши, рассказавшего ему Бхагавату. Его сердце очистилось. Он достиг обители Вишну. Великие божественные личности, такие, как Нарада, Вальмики, Шукадева в древние времена, и Гауранга, Нанакдев, Тулсидас, Сурдас и другие в относительно недавнее время — все они достигли совершенства только через воспевание. Прахлад практиковал *смарана-бхак-*

ти, или постоянное памятование о Боге, и достиг Его. Бхарата (брат Господа Рамы) и Шри Лакшми Деви — величайшие примеры *падасевана бхакти.* Такие преданные, как Притху и Амбариша, практиковали *арчана бхакти* и достигли осознания Бога. Акрура практиковал *вандана бхакти* и достиг освобождения. Лакшмана и Хануман — величайшие примеры реализации *дасья бхакти.* Вибхишана, Сугрива, Уддхава, Арджуна, Судама и спутники Господа во Вриндаване — примеры преданных, развивавших *сакхья бхакти* к Господу. Гопи растворились в Кришне. Царь Бали всего себя предложил Господу.

Бхишма подчинил чувства и явил пример *шанта-бхавы.* Лакшмана и Хануман — примеры *дасья-бхавы.* Арджуна и Уддхава воплотили в себе *сакхья бхаву.* Каушалья и Яшода обладали *ватсалья-бхавой.* Радха и гопи обладали *мадхурья-бхавой.*

Признаки прогресса

Слезы, мурашки, судорога, крик, смех, испарина, обморок и срывающийся голос — вот признаки, отмечающие бхакту, достигшего высокого уровня бхакти.

Освобождение согласно *Бхакти*-йоге

Бхакта достигает *бхава самадхи.* Раджа-йог достигает *сампраджната самадхи* и *асампраджната самадхи.* Гьяна-йог достигает *адвайта нирвикальпа авастха.* Вы можете путешествовать на аэроплане, можете воспользоваться мотоциклом или двуколкой, вы можете использовать этот автомобиль, данный вам Господом — ваши ноги, но назначение

одно и то же. Все приходят к окончательному единству с Господом, когда сливаются с Ним навсегда и освобождаются от сетей перерождений.

Согласно *бхакти*-йоге, существует четыре типа освобождения. Первый — *салокья*. Преданный живет в тех же сферах, или *локах*, что и Господь. *Самипья:* здесь он рядом с Господом. *Сарупья:* преданный получает ту же форму, что и сам Господь, он наслаждается всеми божественными способностями Господа. *Саюджья:* преданный растворяется в единении с Господом.

Есть и другая классификация освобождения: *крама мукти* и *садьо мукти*. *Крама мукти* — это путь преданного, который медленно, но верно продвигается к спасению — как муравей, ползущий по дороге. Этот преданный достигает Хираньягарбхи, а затем, в конце мирового цикла, погружается в Верховный Ниргуна Брахман. Это *крама мукти*. Ведантист, или гьяна-йог, достигает *садьо мукти*. Его праны не покидают его тела. Он погружается в Ниргуна Брахман в тот момент, когда его жизнь на земле подходит к концу. Это напоминает взлет птицы.

Женщины играют важную роль в формировании жизни и характера своих детей. Помните, как Шачи воспитывала Гаурангу Махапрабху, когда он был ребенком? Она пела и качала колыбель: *Хари бол, хари бол, хари бол, мукунда мадхава говинда бол*. Вспомните, как Мадалса пела перед колыбелями песни Веданты и таким образом воспитывала своих детей *гьяни* и мудрецами: «О дитя, ты по сути своей божественен. Ты изначально чист. Ты преисполнен мудрости. Ты свободен от уз перерождений». Все женщины должны стать великими преданными, подобно Мире, великими *вивеки* (различающими), по-

добно Майтрейи, великими *гьяни* (знающими), подобно Чудалаи, а также растить своих детей *гьяни* и бхактами.

Бхакти находит кульминацию в знании, *гьяни*. «Ты не сможешь войти в Меня без бхакти», — говорит Господь Кришна Арджуне. Бхакти очищает сердце, устраняет неустойчивость ума и в конце приносит свет Знания. Бхакта пересекает океан самсары в лодке Господа. Но *гьяни* должен пересечь океан вплавь. *Гьяни* полагается на себя. Он рискует утонуть. Бхакта всегда в безопасности. Поэтому практикуйте бхакти и становитесь *бхагаватой,* или йогом, и не в отдаленном будущем, а прямо сейчас, в эту самую секунду.

Природа бхагавата

Бхагавата — это тот, кто осознал или увидел Бхагавана, Высшую Личность. Он — освобожденная душа. Ведантисты используют определение «*дживанмукта*», бхакты используют определение «*бхагавата*». Это подобно тому, как воду на хинди называют «пани», а на английском «water».

Слова не могут адекватно отразить возвышенное состояние *бхагавата*. Его милостивый взгляд устраняет страдания миллионов людей. Его добрые слова приносят радость, утешение, силу и покой окружающим. Его мысли излучают повсюду вести мира и благоволения. Его присутствие приносит надежду отчаявшимся и силу сломленным. Индра и другие боги в почтении встают и приветствуют его, оказывая ему должное уважение и почет. Сиддхи и риддхи простираются у его ног. Раджи, махараджи и цари склоняют свои головы к его лотосным стопам. Особое изящест-

во проявляется в его походке, обаяние и свет — в его лике, мягкость и красота — в его речи, и благородство — в его манерах. Его участливый взгляд способен вдохнуть жизнь в мертвеца. Пыль с его тела — это лекарство от различных неизлечимых болезней. Когда *бхагавата* желает прекратить существование в этой форме, он просто оставляет тело. Почет и слава таким возвышенным *бхагаватам,* суть зримым и действующим Богам на этой земле!



ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ
САНКИРТАН-ЙОГА

Шри кришна говинда харе мурари
Хей натх нарайяна васудева.

Возлюбленные воплощения Духа!

Санкиртан-йога есть самый легкий, верный, короткий, безопасный, доступный и лучший путь для осознания Бога в этом веке. В наше время люди не способны практиковать суровые аскезы. У них недостаточно силы воли для практики *хатха*-йоги. Они не могут соблюдать совершенную *брахмачарью* на протяжении всей жизни. Они не обладают качествами, необходимыми для практики *раджа*-йоги. Они лишены проницательного интеллекта, необходимого для *гьяна*-йоги или садханы Веданты. Но эта *санкиртан*-йога, или йога воспевания имен Бхагавана, доступна всем.

Имя Господа наделено безграничной *шакти* (энергией). Оно устранит из вашего ума все загрязнения. Ведантисты говорят, что существует три вида препятствий для самореализации — загрязнение ума, отсутствие баланса и неведение. Для их устранения они предписывают бескорыстную деятельность, поклонение и ведантическую медитацию. Только санкиртан способен объединить все три вместе. Санкиртан устраняет нечистоту ума (*мала*), он укрепляет ум и предохраняет его от потери равновесия (*викшепа*), а в конечном итоге он удаляет покров неведения (*аварана*) и приводит практикующего к Богу.

Майя так сильна, что вводит вас в заблуждение каждое мгновение. Каждое мгновение она заставляет вас думать, что удовольствие можно найти только в

чувственных объектах и нигде больше. Вы путаете боль с удовольствием. Это работа Майи. Этот мир исполнен рождений, смертей, старости, болезней и страданий. В этих преходящих объектах нет удовольствия. Вы можете обрести Блаженство только в Бесконечном. Санкиртан предоставит вам возможность осознать это бесконечное здесь и сейчас. Санкиртан избавит вас от Майи, от иллюзии. Поэтому всегда воспевайте имена Господа.

Давайте сейчас споем двенадцатислоговую мантру, которую Нарада Риши дал Дхруве, и которая помогла ему лицом к лицу встретиться с Господом. Она дает вам как *бхукти* (мирское благополучие), так и *мукти* (освобождение):

Ом намо бхагавате васудевайя
Ом намо бхагавате васудевайя.

Упанишады утверждают, что вам необходимо разорвать три узла. Это ваш первейший долг. Это важнейшая обязанность. Все прочие обязанности второстепенны. Вы приняли это рождение, чтобы разорвать эти три узла — незнание (*авидъю*), желание (*каму*) и деятельность (*карму*).

На них вращается колесо самсары. То же самое Патанджали выразил в Раджа-йога-сутрах в своей классификации — *авидъя* (неведенье), *асмита* (эгоизм), *рага-двеша* (привязанность и неприязнь) и *абхинивеша* (страх смерти). Вы забыли свою изначальную природу. В своей сущности вы *сат-чит-ананда,* но вы отождествляете себя с преходящим телом. Это величайший грех. Желания, гнев, заблуждения, алчность и т.д. — всё это следствия такого ложного отождествления. Физическое тело, состоящее из пяти элементов, астральное тело, состоящее из

семнадцати *таттв,* каузальное тело, состоящее из первоначального неведения, которое снова и снова вызывает рождение и смерть — эти три тела являются следствиями неведения. Из неведения исходит эгоизм; вы думаете: «Я сделал это. Я величайший из людей. Я превосходный врач». Всё это разновидности эгоизма. Затем приходят симпатии и антипатии, из энергий которых и состоит на самом деле наш мир, а вовсе не из холмов и рек, строений и людей. Из привязанности и неприязни рождается страх смерти, привязанность к этой мирской жизни.

То же самое объясняется в Веданте. Первой появляется *авидья,* или неведение. Затем следует *авивека,* неспособность различать. Вы можете обладать интеллектуальными способностями и талантами. Вы можете владеть обширным мирским знанием. Но вам недостает способности различать. Это редкое божественное качество. Только с его помощью вы можете исследовать природу Атмана — «Кто я есть?» А без этого вы просто невежественны. Знание, полученное вами в университетах, — просто шелуха. Знание Брахмана (*Брахма видья*) — вот высшая наука всех наук, благодаря которой невидимое становится видимым, неслышимое — слышимым, непознанное — познаваемым, немыслимое — мыслимым. Только с ним вы действительно мудры.

Упанишады говорят о необходимых условиях для ведантической *нидидхьясаны* (глубокой медитации). Вы можете производить всякого рода операции, но если вы не обладаете способностью различать, отречением, шестью добродетелями и стремлением к спасению от перерождений, тогда вы не готовы к овладению высшим знанием. Люди жалуются: «Я практикую сосредоточение уже несколько лет, но про-

гресса нет». Прогресса нет потому, что вы лишены тех качеств! Вы всё еще привязаны к самсаре. Вот почему у вас нет концентрации.

Вы должны взращивать в себе все добродетели. Вы должны овладеть практикой яма-нияма. Вы должны делиться с другими тем, что имеете. Вы должны обладать всеми добродетельными качествами, которые перечислены в Гите. Вы можете стать главным хирургом, только если вы квалифицированы! Только обладая необходимой квалификацией, вы можете стать главным инженером. Аналогично вы должны иметь квалификацию в духовной жизни. Вы должны практиковать *аштанга*-йогу (восьмиступенчатую йогу): яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара — и тогда вы получите способность сосредотачивать свой ум, практиковать дхарану, дхьяну, и только вслед за этим придет самадхи.

Необходимыми качествами для студента *гьяна*-йоги являются способность различать, отречение, шесть добродетелей и стремление к освобождению. Вы не обладаете вайрагьей. Начните взращивать эти добродетели. Изучайте книги, написанные святыми. Ежедневно читайте о жизни святых. Только тогда ум наполнится божественными мыслями и чаяниями. Сейчас вы имеете только мирские стремления. Размышляйте о природе мира, печали, смерти, бедствий, обнищания! Существует такая обитель, атма, в которой вы избавитесь от страданий, беспокойств, жажды и голода, в которой вы станете обладать истинным желанием, истинной волей. Вы должны это знать. Только тогда все ваши желания будут осуществлены. Также лишены мы сильной убежденности в природе Абсолюта. Вы должны заниматься исследованием. Изучайте Упанишады. Только тогда ум отвлечется от чувственных объектов.

Ум стремится к мирским вещам только потому, что вы не имеете представления о природе Абсолюта. Вы — неделимый, совершенный Дух — лишенное изъянов «Я». Вы должны растворить ум в безмолвии. Когда разрушаются впечатления ума, ум становится единым с Абсолютом. Это ваша сущностная природа. Позвольте вам напомнить последнее слово Упанишад — *тат твам аси,* ты есть То. Все покровы иллюзорны. По милости Бога вы получили это человеческое рождение. Дисциплинируйте ум и чувства. Когда ум освободится от загрязнения, вы осознаете свое единство со Светом света. Вы — вездесущее бессмертное «Я». Вот ваша цель. Даже если вы одеты в лохмотья, даже когда вам нечего есть, когда ваши родственники оставили вас, когда вы потеряли работу, когда вы поражены болезнью и не в силах сами дойти до ванной, утверждайте: «Я — вездесущее бессмертное «Я».

В этот великий день прибегните к практике всех добродетелей, которые я упомянул сейчас, и тогда по милости Господа вы будете быстро прогрессировать.

Пусть на всех вас снизойдет милость Господа, и вы достигнете высшей Обители, которая является вашей сущностной природой. Пусть Господь Кришна благословит вас здоровьем и долголетием, миром и благополучием, и вечным Блаженством.

Этот мир непостоянен, он преисполнен только боли и страданий. Вы должны освободиться из этого мира боли и смерти. Поэтому воспевайте Его имена. Это самый легкий путь для достижения самосознания в эту эпоху.

Искорените порочные качества. Остерегайтесь майи. Остерегайтесь ума. Майя каждое мгновение вводит вас в заблуждение. Вам необходимо взраще-

вать божественные добродетели. Никогда не задевайте чувства других. Говорите правдиво, говорите всегда по-доброму. Соблюдайте *брахмачарью*. Будьте чисты в мыслях, словах и делах. Будьте искренни; искренние люди очень редки в этом мире. Служите больным и страждущим. Это величайшая духовная практика для очищения сердца и для призвания божественной милости. Делитесь с другими тем, что имеете. Расширьте сердце. Давайте, давайте, давайте, сломайте все барьеры, разделяющие людей, ощущайте, что служите Господу во всем. Ощущайте, что Господь пребывает во всех существах. Сейчас вы не делаете этого. Вы говорите: «Это мистер Агарвал», «Это мистер Чаттерджи» и т.д. Нет-нет. Вы должны видеть Господа во всех. Вы должны всем служить с *нарайяна-бхавой*. Это ваша первейшая обязанность. Все прочие обязанности вторичны. Воспевание имени Господа даст вам внутреннюю силу и мудрость, необходимую для взращивания всех этих добродетелей, устранения пороков и для взращивания надлежащей *бхавы* в служении.

Поэтому давайте петь маха мантру:

Харе рама харе рама рама рама харе харе
Харе кришна харе кришна кришна кришна харе харе

Это великая мантра, данная специально для людей Кали-юги. Нарада пришел к Господу Брахме и сказал: «О Господь, люди Кали-юги не могут ни практиковать аскезы, ни совершать жертвоприношения (*ягъя*), ни следовать пути Веданты. Смилуйся над ними и открой мне какой-нибудь легкий метод, благодаря которому они могли бы достичь Бога». Господь Брахма в Своем высшем сострадании и милосердии дал эту

маха мантру, повторяя которую люди Кали-юги достигнут самоосознания. Поэтому пойте имена Господа, служите, любите, давайте, медитируйте, осознавайте, будьте благими и творите благо — это суть всех писаний, будьте добрыми и сострадательными, исследуйте вопрос «Кто я?», познайте «Я» и освободитесь. Пусть Бог благословит вас здоровьем, долголетием, миром, благополучием и вечным Блаженством.

Сила имени Рамы

Имя Рамы (*Рам-нама*) — это благословение, которое миллионы людей хранят в своих сердцах с незапамятных времен. Это верховный очиститель человеческого сердца, дарующий неувядаемую радость, мир и ключ к вратам бессмертия. «Рамарахасьяпанишад» говорит, что в слогах «ра» и «ма» содержится суть двух важнейших мантр, *аштакшары* и *панчакшары*, и если из них убрать слоги «ра» и «ма», они не только теряют свое непосредственное значение, но приобретают значение противоположное. Когда воспевается имя Рамы, во всем организме воспевающего эту мантру происходят важные изменения. Произнесение Божественного имени оказывает двойное воздействие. *Мантрашакти*, или энергия, рожденная сопоставлением слогов мантры и ее произнесением, накладывает на всю нервную систему человека вибрацию, которая вносит ритм, гармонию и равновесие. Когда система находится в таком гармоничном состоянии, дыхание, также становится ритмичным, а ум пребывает в спокойном состоянии. Именно в этом умиротворенном состоянии ума можно уловить отблеск божественного сознания и пережить высшую радость Вечного. Во-вторых, идеи Бо-

жественной сущности, рождаемые в уме во время повторения имени, непосредственно стимулируют ум в его попытке объединиться с Божественной сущностью. Когда вибрация, вызванная воспеванием Божественного имени, вносит в нервную систему энергию интеграции, эта система приходит в состояние совершенной гармонии. Божественное имя — не простой звук, это сила, способная одолеть все разрушительные силы в человеческом организме и сделать его чистым и готовым для восприятия саттвы, совершенного посредника для отображения Бессмертного Существа.

Имя Рамы, так же, как и мантры *аштакшара* или *двадашакшара*, является могущественным средством для разрушения животных страстей в человеке. *Страсти* — это объективные силы, а *рам-нама* — это объединяющая сила. Когда человек вверяется рам-наму с исключительной и подлинной преданностью, тот становится для него избавителем от всех страданий. Но вера не должна распределяться между двумя или несколькими мантрами. Необходимо держаться рам-нама с полной уверенностью в нем. Чем больше у человека веры и сосредоточенности, тем быстрее имя Господа разрушит в нем все злое. Почитатель Рамы молится: «Я снова и снова простираюсь перед Шри Рамой, Спасителем от всех бедствий, дарителем всех благ, восхищением мира». Таково имя Рамы. Оно дарует блаженство абсолютной независимости (*кайвайльи*).

Но рам-нама нельзя использовать ради достижения мирских целей. Рам-нама спасает человека от самой бренности. Он освобождает человека от всех недостатков и возвышает его до статуса неустрашимого правителя над самим собой. Почему вы не хватаетесь

за ружье, чтобы убить комара? Рам-нама способен излечить болезнь самой самсары, что же говорить о меньших нуждах и проблемах?! Поэтому используйте рама-наму как мантру для спасения, а не как средство для того, чтобы продолжать обманывать себя блеском осколков стекла в форме объектов этого мира. *Рам-нама* — это стражник в вашем теле, постоянно защищающий вас от нападений неприятеля, сохраняющий вашу чистоту и добродетель и прогоняющий враждебные побуждения, желания, страх и гнев.

Повторение мантры должно сопровождаться бхавой, или глубоким чувством. Когда памятование имени происходит с сознанием связи между этим памятованием и Божеством Имени, возникает поразительный эффект. Но это, однако, не означает, что механическое повторение мантры без чувства абсолютно лишено каких бы то ни было благотворных результатов. Имя обладает достаточной силой, чтобы вызвать изменение в психологическом и физическом существе человека, даже когда оно повторяется механически. *Рама-нама* — это мантра, а мантру составляют слоги, сам факт произнесения которых вызывает результат, даже если этот результат и не связан напрямую с сознанием повторяющего мантру. Когда повторяется мантра, имеет место особый процесс физической и психической трансформации. Неосознаваемое и механическое повторение не производит непосредственного психического изменения, но вызывает биологические изменения через нервную систему, на которую вибрации повторения мантры оказывают немедленное влияние. А эти биологические изменения косвенно вызывают изменения психологические, ибо в человеке эти две природы соотносятся как следствие и причина, и следствия так тесно связаны со своими

причинами, что любое изменение в следствии скажется на причине, и наоборот.

Воспевая имя, преданный не должен испытывать Господа. Например, не следует использовать имя как оправдание сознательного совершения дурных действий. Да, имя способно искупить следствия даже таких действий. Но эти действия скажутся на том, что преданный, использующий имя таким образом, не будет иметь подлинного вдохновения и преданности Господу, и его ум будут привлекать вещи, не имеющие отношения к Господу и к Его путям. Условия для повторения мантры хорошо изложены в этом стихе: «Тот, кто смиреннее пучка травы, терпеливее дерева, кто не ждет почтения к себе, но почитает других, тот достоин принять имя Хари». Бог помогает тому, кто сам себе помогает. Должны быть приложены все усилия, на которые только способен человек в соответствии с его интеллектуальными возможностями, данными Богом, и только благодаря этим усилиям он может узреть милость Бога. Праздность — это не самоотдача. Отдача себя Богу становится полной, только когда индивидуальное сознание затопляется любовью к Божественному. Милость Бога снисходит, когда приложенные усилия оказываются неадекватными для осознания Бога.

Рама-нама оказывает преобразующее воздействие не только на психологию, но и на биологию личности. Даже физические недомогания могут быть побеждены воспеванием Божественного имени. *Рама-нама* — это также *рамабан,* точность в действиях, безупречность в поступках. Правильно осознанный *рама-нама* — это то же самое, что и *омкара,* символ Абсолюта, Брахман, и для истинного преданного Рама не просто сын Дашаратхи, царя Айодхьи, но сам

Абсолют. Шри Рама вездесущ, Он пребывает в сердце всех существ как *антаръямин*, или внутренний свидетель. Какой силой и славой должно обладать Его имя! Даже обычные имена вещей в мире способны вызывать соответствующее состояние сознания в человеке. Насколько же более могущественным должно быть имя Бога! Святой Тулсидас говорит: «Имя даже превосходит Господа, потому что благодаря силе имени воспринимаются и реализуются качественный и лишенный качеств аспекты Брахмана. Рама спас одну женщину, Ахалью, тогда как Его имя очистило тьмы порочных людей. Рама дал освобождение двум своим верным слугам, Джатайю и Сабари, но имя было спасителем бесчисленных грешников. Благословен тот сын и родители его, который так или иначе вспоминает Шри Раму. Тот, кто повторяет рама-наму даже во сне, достоин носить пару башмаков, сделанных из кожи моего тела. Благословенны неприкасаемые и чандалы, повторяющие имя Рамы днем и ночью. Что проку от высокого рождения того, кто не повторяет рама-нама! Высокие горные пики дают укрытие змеям. Благословен сахарный тростник, початок кукурузы и листья бетеля, которые благоухают в равнинах и несут радость всем».

Какая могущественная сила скрыта в рама-наме! Только наделенные преданностью знают это. Ученые сейчас утверждают, что звуковая вибрация имеет такую громадную силу, что они могут использовать эту силу на шелковых фабриках и очищать их от пыли более тщательно, чем уборщицы. Но им еще предстоит осознать, что вибрации, вызванные воспеванием имени Бога, очистят сами их сердца, очистят сами их души, удалят все невидимые отбросы, накопившиеся в них за много рождений.

Некоторые преданные считают, что *нама,* или имя, даже превосходит *Нами,* или Существо, названное этим именем. В тот момент, когда произносится *нама, Нами* должен следовать за ним, даже если произнесение чьего-то имени вызывает в сознании человека образ, отвергаемый им. Когда вы произносите слово «Рама», образ Господа возникает в вашем сознании. Поэтому продвинутые преданные полагают, что Имя является исключительной поддержкой тем, кто подвержен несчастьям жизни в самсаре. Господь Шива говорит Своей супруге: «Возлюбленная, я наслаждаюсь Рамой, произнося его имя: Рама, Рама, Рама. Одно имя Рамы соответствует тысяче имен Вишну».

«Рамаяна» Вальмики — это история Шри Рамы. «Воистину, сама Веда была открыта Махаришей Вальмики в форме «Рамаяны», когда Верховная Сущность явилась как сын Дашаратхи, чтобы Его могли познать через Веды». «Рамаяна» Вальмики — это величественное сказание, объясняющее дхарму через описание великой героической жизни идеальной личности, Шри Рамы. Величие «Рамаяны» невозможно адекватно передать. Это огромная дидактическая поэма, основное назначение которой — побудить людей следовать пути праведности, и для осуществления этой цели в ней используется известный метод обращения к сердцам людей через повествование в простом стиле истории жизни преданного дхарме. Колоритная жизнь Шри Рамы, описанная Вальмики, — это прославление величия Шри Рамы. В этом смысле «Рамаяна» является расширенной формой имени и славы Шри Рамы. Изучение «Рамаяны» — это подлинное омовение в нектаре славы Шри Рамы. И поэтому слушание или изучение Рамаяны является со-

зерцанием различных божественных качеств Шри Рамы, которое очищает и одухотворяет ум человека.

Пусть Господь Рамачандра благословит всех духовным просветлением, высшим благополучием и независимостью.

ОМ ТАТ САТ



ГЛАВА ПЯТАЯ
КАРМА-ЙОГА

Карма-йога — это бескорыстное служение человечеству. *Карма-йога* — это йога действия, очищающая сердце и подготавливающая сердце и ум (*антахкарану*) к восприятию божественного Света или к обретению знания «Я». Здесь важно то, что вы должны служить человечеству безо всякой привязанности или эгоизма.

Карма-йога — это посвящение всех действий и их плодов Господу. *Карма-йога* — это такое совершение действий, при котором вы находитесь в единении с Божественным, свободны от привязанностей и сохраняете равновесие как в успехе, так и в неудаче.

Что такое карма?

Согласно Джаймини Риши, *карма* — это совершение огненного жертвоприношения (*агни-хотра*) или других ведических ритуалов. Согласно Гите, любое действие, совершенное без стремления к его плодам, есть *карма*. Господь Кришна говорит: «Трудись непрестанно. Твой долг — трудиться, но не ожидать плодов своего труда». Центральное учение Гиты — непривязанность к действиям. Дышать, есть, видеть, слышать, думать и т.д. — всё это *карма*. Мышление — это подлинная карма. Привязанность и неприязнь составляют подлинную карму.

Разновидности *карма*-йоги

Служение своему гуру или великой душе — высшая форма *карма*-йоги. Оно быстро очистит ваше

сердце. Контакт с великой душой или с гуру приносит огромные преимущества. Если вы служите махатме или своему гуру, вас благословит магнетичная аура великой личности. Вы получите от него вдохновение. Вы постепенно вберете в себя его добродетельные качества.

Адвокат может защищать бедных, не принимая платы. Это для него — *карма*-йога. Врач может обслуживать бедных бесплатно. Он может бесплатно давать им лекарства. Это *карма*-йога для врача. Врач легко может достичь самоосознания, если он служит бедным людям с верной отношением и верным духом. Учитель или профессор может давать бесплатное обучение для детей бедняков. Он может бесплатно обеспечить их книгами. Это для него *карма*-йога.

Квалификация карма-йогина

Карма-йог должен иметь широкое сердце. Он должен быть свободным от лжи, подлости, скупости и эгоизма. Даже если и есть следы этих недостатков (*дош*), он должен стараться устранить их один за другим. Он не должен оставлять лучшие фрукты, хорошее молоко и первоклассный чай для себя, раздавая другим несвежие фрукты, разбавленное молоко и низкосортный чай. Всё, что он ест, в первую очередь он должен дать слугам. Если к его дому подходит больной бедняк, нуждающийся в молоке, он немедленно должен отдать больному свою порцию молока, пусть даже в доме и не останется молока для него самого, и сказать ему: «Вот молоко для тебя, о Нарайян! Пожалуйста, выпей его. Ты нуждаешься в нем больше, чем я». Только тогда он может совершать подлинно полезное служение.

Карма-йог должен иметь дружелюбную, любящую, общительную натуру. Он должен уметь контактировать со всеми, независимо от их касты, вероисповедания или цвета кожи. Он должен обладать совершенной адаптацией, терпимостью, симпатией, космической любовью и милосердием. Он должен уметь мириться с привычками и поведением других. Он должен иметь всеобъемлющее сердце. Его ум всегда должен быть трезвым и уравновешенным. Кроме того, он должен иметь ум как таковой. Он должен иметь адекватное видение. Он должен радоваться благополучию других. Человек, который легко раздражается и легко оскорбляется по пустякам, абсолютно не подходит для пути *карма*-йоги. Все его органы должны находиться под совершенным контролем. Он должен вести очень простую жизнь. Он должен сносить оскорбления, жестокие слова, жару и боль от недомоганий. Он должен обладать совершенной верой в себя, в Бога, в писания и в слова своего гуру. Если он живет в роскоши, если он хочет всего для себя, как он может делиться своим имуществом с другими? Он должен сжечь свою эгоистичность до самых корней. Позвольте мне напомнить вам еще несколько слов из Гиты: «Сдерживая и подчиняя чувства, равно относясь ко всему, радуясь благополучию всех, они одни приходят ко Мне» (12.4). Такой человек становится хорошим карма-йогом и быстро достигает цели.

Состояние карма-йога

Карма-йога соединена с *бхакти*-йогой или *гьяна*-йогой. Карма-йог, который сочетает *бхакти*-йогу с *карма*-йогой обладает состоянием, при котором чувствует себя инструментом в руках Бога. Он

видит, что все совершает Бог, и что он сам является инструментом в руках Бога. Так он постепенно освобождается из оков кармы. Он обретает свободу через действие. Карма-йог, сочетающий *гьяна*-йогу с *карма*-йогой, обладает в своей деятельности чувством свидетеля (*сакши бхавой*). Он видит, что все совершает Пракрити, и что он сам является безмолвным свидетелем деятельности ума и чувств в трех состояниях, а именно: в состояниях бодрствования, дремоты и глубокого сна. Он обретает свободу, прибегнув к *сакши бхаве*.

Карма-йог очищает сердце в непрерывном бескорыстном или незаинтересованном служении. Он работает, не ожидая плодов. Он работает без эгоизма и без идеи обогащения. Он ощущает себя инструментом (*нимиттой*) в руках Господа. Он всегда тщательно исследует свои мотивы. Он видит Бога во всех лицах. Он повсюду ощущает постоянное Присутствие. Он чувствует, что весь мир — это проявление Господа, и что весь мир — это Вриндаван. Он учится адаптироваться. Он делится с другими всем, что имеет физически, ментально и духовно. Он оставляет только самое необходимое для поддержания своего тела. Он соблюдает строгую брахмачарью. Во время работы он мысленно повторяет «*брахмарпарам*». Он предлагает все свои труды Господу и говорит перед сном: «О Господь! Всё, что я сделал сегодня, — это поклонение Тебе. Смилуйся и прими мои труды». Так он сжигает плоды действия и не попадает в зависимость от него. Он достигает свободы через действие. Он очищает сердце практикой *карма*-йоги без желания плодов деятельности и благодаря чистоте сердца получает знание о Высшем «Я». Служение стране, служение обществу, служение бедным, слу-

жение больным, служение родителям, служение гуру и махатмам — всё это *карма*-йога.

Настоящий йог не делает никакого различия между грубой и респектабельной работой. Такое различие проводит только невежественный человек. Некоторые стремящиеся в начале своей духовной карьеры смиренны. Когда же они получают некоторое имя и славу, нескольких последователей, поклонников, преданных и учеников, они становятся жертвами гордости. Они не могут совершать никакого служения. Они ничего не могут носить на своих головах или на своих руках. Йог, который несет на своей голове дорожный сундук по железнодорожной платформе с радостью и достоинством среди множества своих почитателей, учеников и преданных, не выставляя напоказ свое смирение, достоин восхищения. Мудрец Джада Бхарат безропотно носил на своих плечах паланкин раджи. Кришна омыл ноги радже, когда отсутствовал Его преданный цирюльник. Шри Кришна нес кувшин воды для одного из Своих преданных. Шри Кришна принял форму слуги торговца Витху и заплатил деньги Навабу за Свою преданную Дамаджи. Услышав зов Гаджендры, царя слонов, Шри Кришна поспешил ему на помощь. Он бежал со Своей чакрой, чтобы убить асура, принявшего форму крокодила. Шри Кришна принимал форму школьного инспектора и подписывал реестры, когда Рууп Калаги из Айодхьи был настолько занят поклонением Господу Раме, что вообще забыл о своей инспекторской работе. Господь Рама принял форму солдата и стоял на страже, когда его бхакта-солдат из Пенджаба оставил свой пост и присоединился к группе санкиртаны. Господь Рама нес паланкин своего преданного, который впоследствии стал известен как бхакта-певец, Шри Тхьягарад-

жи из Тируваяра в штате Танджор, Южная Индия. Когда Намадев поставил блюдо с пищей перед мурти Пандарпура Виттоба, Господь Кришна немедленно принял человеческую форму, чтобы съесть пищу. Господь Кришна был опытным колесничим Арджуны на поле битвы. Услышав мольбу Драупади, Он поспешил из Двараки, чтобы спасти ее от позора.

На Западе многие богатые люди занимаются благотворительностью. Они строят огромные госпитали и институты. Они делают это просто из симпатии и дружеских чувств. Для них всё это просто общественная работа. Они не приняли идею о том, что весь мир — это проявление Господа, что Бог — это основа общества, и что человек — это проявление Бога. Они не совершают служения без эгоизма, без расчета и без ожиданий плодов. Служение для них — это не йога. Служение для них — просто филантропическая деятельность, альтруизм или человеколюбие. В лучшем случае они разовьют в некоторой степени дружелюбность. Они не восприняли идеи о получении знания Высшего «Я» через очищение сердца, через практику *карма*-йоги, или йоги действия. У них нет никакой концепции существования Бога. Они тоже достигнут Цели, но они придут к ней извилистым путем. Те же, кто работает со знанием принципов и техники *карма*-йоги и с твердым убеждением в существовании Бога, достигнут цели быстро.

Практика *карма*-йоги

Практика *карма*-йоги не требует, чтобы вы владели огромным богатством. Вы можете служить своим умом и телом. Если вы видите больного бедняка, лежащего у дороги, дайте ему немного воды или мо-

лока. Ободрите его добрым словом. Посадите его на повозку и отвезите в ближайшую больницу. Если у вас нет денег, чтобы заплатить за повозку, перенесите больного на спине и позаботьтесь, чтобы его приняли в больнице. Если вы будете совершать подобное служение, ваше сердце очистится. Богу угоднее такое служение бедным беспомощным людям, чем служение богатых людей, совершаемое с помпой и тщеславием.

Если кто-то страдает от резкой боли в какой-либо части тела, сразу же быстро разотрите поврежденное место. Массажируя, ощущайте, что вы растираете тело Господа (*вират*). Во время растирания повторяйте свою избранную мантру или любое имя Господа. Молитесь из глубины сердца: «О Господь! Избавь этого человека от боли. Позволь пребывать ему в покое. Даруй ему доброе здоровье». Во время массажа ощущайте энергию из космического источника, Хиранья-гарбхи, непрерывно изливающуюся через ваши руки. Некоторые неофиты боятся, что от массажирования других их энергия истощится. Это серьезное заблуждение. Чем больше вы даете, тем больше вы получите. Вы будете настроены в унисон с космической энергией, или с Бесконечным. Это божественный закон.

Когда на дороге или где-то еще вы видите человека или животное с сильным кровотечением, не бегайте туда-сюда в поисках куска ткани для перевязки. Немедленно оторвите кусок ткани от своей верхней одежды, от дхоти или от рубашки, какой бы дорогой она ни была, и используйте его для перевязки. Даже если это дорогая шелковая ткань, рвите ее без колебаний. Это настоящая *карма*-йога. Это лучший тест для оценки вашего сердца. Много ли такого благородного служения вы совершили? Если вы не делали этого до сих пор, начните сегодня.

Когда ваш сосед или любой бедняк страдает от какой-то болезни, принесите для него лекарства из больницы. Заботливо ухаживайте за ним. Стирайте его одежду, мойте тарелки, уборную и т.д. Ощущайте, что вы служите Богу в форме больного человека. Медитируйте так: «Пациент — это Бог. Лекарство — это Бог. Мензурка — это Бог, Врач — это Бог. Болезнь — это Бог. Здоровье — это Бог». К вам придут возвышенные мысли и большое вдохновение. Ободряйте его словом. Сидите у его постели и пойте маха мантру «Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна Харе Харе Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе» или имена Хари в мягком мелодичном тоне. Час или два часа читайте джапу или вашу избранную мантру для его скорейшего выздоровления. Подобные действия помогут вам развить доброту, сострадание и любовь, искоренят отвращение (*гхрину*), ненависть и зависть и поднимут вас до божественного статуса.

«Делайте так, как вы хотели, чтобы было сделано», «делайте для других то, что сами хотели *бы* от других» — всегда помните этот девиз. Это должно быть для вас правилом в повседневной жизни. Это сущность всех дхарм. Вы не будете совершать никаких дурных действий. Вы будете ощущать свободную радость. Мир — это ничто иное, как проявление Бога.

Когда вы идете по дороге или по улице, всегда оставляйте несколько монет у себя в кармане и раздавайте их бедным.

Не ссорьтесь с бедными носильщиками на железнодорожной станции. Будьте великодушны. Заплатите им четыре или восемь анн. Ощущайте лишь то, что вы сами наслаждаетесь, пребывая во всех телах. Ваше сердце будет расширяться. Вы начнете осознавать неразрывность или единство. Вы станете более великодушны.

Вы можете иметь аптечку, в которой будет двенадцать лекарств, или гомеопатическую аптечку и лечить больных бедняков. Вы можете достать книгу «Введение в биохимию», написанную отцом Мюллером, округ Канканади, Мангалор. Вы можете найти эту книгу в любой гомеопатической аптеке или в магазине биохимии. Она вам очень поможет. Обращение с двенадцатью наименованиями лекарств совершенно безвредно. Вы можете подобрать лекарства, руководствуясь «Введением». Если вы пообщаетесь с биохимиком, то можете рассеять свои сомнения. Вы можете взять несколько аллопатических лекарств, таких, как тинктурный йодид, тинктурный бензолин, ментоловое масло, эвкалиптовое масло, борный порошок, борная мазь, борная корпия, касторовое масло, соль зпсома, соль плодов эно, хлородиновые таблетки для снятия запоров и т.д. Начните уже сегодня. Один высокопоставленный государственный чиновник в Пенджабе бесплатно распространял лекарства из своих рук. Другой, талантливый и известный адвокат из Объединенных Провинций, делал то же самое. Из такого служения вы извлечете огромную радость. Это великое очищение.

Изучите автобиографию Махатмы Ганди. Он никогда не делал никаких различий между простым служением и престижной работой. Уборка и очищение туалетов было для него высшей йогой. Это была для него высшая *пуджа,* ритуал поклонения. Он сам чистил уборные. Через различные формы служения он уничтожил это иллюзорное, маленькое «я». Многие высокообразованные люди присоединялись к его ашраму, чтобы учиться у него йоге. Они думали, что Гандиджи будет обучать их йоге в какой-то мистической форме в уединенной комнате за ширмой и даст

уроки о пранаяме, медитации, абстрагировании, пробуждении Кундалини и т.д. Они были разочарованы, когда для начала их попросили почистить туалеты. Они немедленно покидали ашрам. Гандиджи сам чинил свои туфли. Он сам молол зерно и брал на себя работу других, когда они были не способны сделать положенную часть ежедневной работы в ашраме. Когда какой-то образованный человек, новичок ашрама постыдился работать на обмолоте, Гандиджи сам сделал эту работу на его глазах и уже на следующий день этот человек послушно работал.

Пытайтесь ежедневно совершать как можно больше добродетельных поступков. Добрые дела — это начало духовной жизни.

Даже когда вы работаете в офисе, мысленно или шепотом повторяйте имя Господа — Хари Ом, Шри Рам или свою избранную мантру, или гуру-мантру. Вскоре сформируется устойчивая привычка к повторению мантры.

Техника *карма*-йоги

Даже мусорщик, исполняя свои обязанности в миру, может достичь богосознания, если он служит, не ожидая плодов, если он посвящает все свои действия и их плоды Господу. Для любого человека на любом жизненном пути существует возможность приближения к Богу. В этом красота религии индуизма. Человека, свободного от умственных впечатлений, привязанностей и неприязни, обладающего знанием Высшего «Я», можно назвать достигшим недеяния.

Если кто-то совершает действия ради Господа, он не скован ими. Его сердце очищается действиями ради Господа. Если человек совершает действия без

привязанности и ради Ишвары, Правителя, он достигнет самоосознания через очищение сердца.

Знающий истину о том, что «Я» (*Атма*) полностью свободно от трех гун и действий, не привязан к действиям. Тот, кто знает истину о классификации гун и их соответствующих функциях, понимает, что эти качества в форме органов чувств вращаются среди гун в форме чувственных объектов. Поэтому он не привязан к действиям и знает: «Я не действую (*акарта*)».

Карма-йога согласно Гите

Гита утверждает, что назначение жизни человека — достичь самоосознания. Господь не противопоставлял саньясу и жизнь в миру, в отличие от некоторых писаний, предшествовавших Гите. Посмотрите на состояние *варн* и *ашрамов* (уклады общественной жизни и стадии жизни человека) сегодня — и вы охотно признаете всеведение Господа и Его предсказания о хаосе, который окутает человечество. Поэтому прежде всего Господь предписывает карма-йогу. «Думай обо Мне, будь предан Мне, твори волю Мою, посвяти себя Мне и ты скоро достигнешь Меня», — вот вкратце содержание Его Песни. *Карма-йога Бхагавад Гиты* — это воистину йога синтеза. Эта йога наиболее подходит для века Кали. Она способствует интегральному развитию индивидуальности человека. Она не оставляет лазеек для сил Майи, поскольку наполняет каждую клетку человека Божественностью.

Для карма-йога превыше всех других добродетелей находятся умиротворенность и *самата* («ровность», баланс). Посмотрите на условия, в которых

существует нынешнее общество! Как остро сегодня нуждается человечество в лидерах, которые излучали бы мир и спокойствие ума! Гандиджи обладал этими качествами. То, что сделал этот человек, хорошо известно, нужно лишь резюмировать. Только тот, кто обрел мир внутри себя, кто способен во всех обстоятельствах сохранять душевное равновесие, сможет излучать мир и спокойствие ума. Разве можно камнем утолить жажду?

Но это не тамасичная бессознательность, в которой тоже присутствует своего рода покой — покой трупа! Господь Кришна ожидает от нас создания динамичного покоя. Он не хочет, чтобы человек бездействовал хотя бы секунду. Он характеризует «дорогих» Себе как тех, кто всегда вовлечен в работу на общее благо. Известно три вида такой деятельности: жертвоприношение, благотворительность и самоконтроль (*ягья, дана, тапас*). Другими словами, Господь Кришна просит каждого человека включиться в этот тройственный процесс, им никогда не нужно пренебрегать. Человек должен практиковать самоконтроль. Он должен совершать благотворительность, должен давать, давать и давать всё, что имеет. И он должен превратить всю свою повседневную деятельность в одно долгое и непрерывное жертвоприношение. Он должен ощущать, что он — Брахман, предлагает возлияние Брахману, различные действия — огню-Брахману. Все эти действия он должен совершать в совершенной непривязанности.

Опять же, это не должно быть истолковано как грубое безразличие к действиям. Никоим образом. Бескорыстные действия — это не бездушные и не бессердечные действия! Вы должны вкладывать сердце и душу во все, что делаете. Вы должны действовать как исполняющий обязанности управляющего имени-

ем, хозяин которого в отъезде. К своим обязанностям в миру вы должны относиться так, как любящая, добрая и сознательная няня относится к доверенным ей детям. Исполняйте свои обязанности, но внутренне ощущайте, что вы лишь инструмент в руках Господа, что ваше истинное «Я», Господь, пребывающий в вас, — это вечный Свидетель. Вот почему Господь описывает йогу как *карма-кушалам,* мастерство в действиях. *Карма*-йога сама по себе искусство! С ней не стоит шутить. В любых своих действиях вы должны быть заинтересованы глубже, чем художник в создании дорогих ему картин. Понаблюдайте — каждый его мазок предваряется глубоким размышлением, и сколько однонаправленного внимания вкладывается в короткое прикосновение к холсту — всё существо художника сосредотачивается в этот момент на рисовании! Это точный секрет *карма*-йоги. Сочетание этого глубокого интереса с совершенной непривязанностью составляет *карма*-йогу. Художника огорчит несовершенный результат или непризнание его работы. Карма-йог, напротив, будет наслаждаться славным завершением каждой стадии и будет доволен исполнением своего долга. На него не повлияет результат. Успех, ожидаемый от работы, — это сама работа, которую он уже завершил!

Если работа исполняется ради работы, если она исполняется ради общего блага в духе жертвенности, вы насладитесь несказанным покоем и неописуемым блаженством. Врата Царства Божьего откроются перед вами. Вот в чем Господь уверяет вас в Гите.

Поэтому, чтобы стать совершенным карма-йогом, вы должны жить в Нем и осознавать себя как инструмент Его воли. Всё, что совершено без этого осознания, является деятельностью в неведении, которая еще крепче привяжет вас к колесу самсары.

Философия *карма*-йоги

Врач, работающий в больнице, должен думать, что все пациенты есть проявления единого Господа. Он должен думать, что тело — это движущийся храм Бога и что госпиталь — это большой храм — Вриндаван или Айодха. Он должен думать: «Я совершаю все свои действия для удовлетворения Бога, а не своих начальников». Он должен думать, что Бог — это Внутренний Правитель, что только Он манипулирует всеми его органами и что Он является двигателем его тела. Он должен думать, что работает лишь для того, чтобы исполнить божественную волю в грандиозном плане или схеме существующего. Он должен принести все свои действия, хорошие и дурные, к Его стопам и сказать вечером, перед тем, как отправиться ко сну: «*ом тат сат кришнарпанамасту*» или «*ом тат сат брахмарпанамасту*». Плоды действия разрушает огонь мудрости, или огонь преданности, Он приносит чистоту сознания, знание о «Я» и конечное освобождение. Он никогда не должен мечтать: «Я совершил такое-то и такое-то похвальное действие. В следующем рождении я буду богатым человеком». Благодаря этой постоянной практике он постепенно обретет ментальную непривязанность к работе. Когда женщина исполняет свои домашние обязанности, она тоже должна строить подобное ментальное отношение. Таким образом все действия могут стать одухотворенными. Все действия станут поклонением Богу. Если человек действует с правильным ментальным отношением, он может осознать Бога в любой жизненной ситуации.

Никогда не говорите: «Я помог человеку». Ощущайте и думайте так: «Этот человек дал мне возмож-

ность служить. Это служение поможет мне очистить ум. Я крайне благодарен ему».

Ощущайте, что Бог — ваш Внутренний Правитель, управляющий вашим умом, телом и чувствами. Поэтому отбросьте мысль «я — делающий». Думайте: «Я — инструмент в Его руках. Бог действует через мои руки, ест моим ртом и смотрит моими глазами».

Останавливать дыхание через *кумбхак* на два часа, перебирать четки двадцать четыре часа, оставаться в самадхи сорок дней в подземелье без пищи, практикуя *кешари мудру*, стоять на одной ноге под пеклом летнего солнца, совершать *тратак* на солнце в полдень, воспевать «Ом, Ом, Ом» в отдаленных безмолвных лесах, проливать океан слез во время санкиртана — всё это будет бесполезным, покуда человек не ощутит жгучую любовь к Нему, пребывающему во всех существах, и огненный дух служения и не начнет служить Ему во всех существах. Досадно, что нынешним стремящимся недостает этих двух необходимых качеств, и именно поэтому они не достигают никакого прогресса в своих уединенных медитациях. Они не подготовили почву, то есть сердце и ум, поскольку в начале своей практики не уделили внимания любви и служению. В своей жизни я видел некоторых бхакт, которые носят полдюжины четок на шее и запястьях и весь день бормочут «харе рама харе кришна». Эти бхакты никогда не подойдут к больному, даже если он при смерти, не дадут ему и капли воды или молока и не скажут: «Что тебе нужно, брат? Чем я могу служить тебе?» Они просто из любопытства будут смотреть на него издали. Можете ли вы назвать этих людей истинными вайшнавами или бхактами? Будет ли настоящая польза от их медитации или бхаджана? Живой Нарайян в форме больного человека находится при смерти. А их сердце не по-

буждает идти и служить ему или просто сказать несколько добрых и ободряющих слов в критический момент, когда его жизнь висит на волоске? Как они могут ожидать даршана всемилостивого Хари, когда их сердца сделаны из камня? Как они могут надеяться на достижение Богосознания, когда они лишены глаз, чтобы видеть Бога во всех существах, и духа служения, чтобы служить Ему во всех этих формах?

Работа — это поклонение, работа — это медитация. Служите каждому с интенсивной любовью, безо всякого ожидания плодов или награды. Вы осознаете Бога. Служение человечеству — это служение Богу. Когда работа исполняется в правильном состоянии духа, без привязанности и эгоизма, она возвышает. Если вы преданный, ощущайте себя инструментом в руках Бога. Если вы следуете пути гьяны, ощущайте себя безмолвным свидетелем, а деятелем — Пракрити. Любая работа священна. С высшей точки зрения (точки зрения Абсолюта, *карма*-йоги) не существует грубой работы. Даже уборка мусора, когда она делается с правильным ментальным отношением, как описывалось выше, может стать йогической деятельностью для достижения Богосознания.

Человек, введенный в заблуждение эгоизмом, отождествляет Высшее «Я» с телом, умом, праной, чувствами и приписывает «Я» все атрибуты тела и чувств. Поэтому в неведении он думает: «Я — делающий». В реальности же все действия совершают гуны Пракрити.

Служение обществу и *карма*-йога

Тот, кто служит миру, в действительности служит самому себе. Тот, кто помогает другим, в действительности помогает себе. Это важный момент. Когда

вы служите какому-то человеку, когда вы служите своей стране, всегда думайте, что Господь дал вам редкую возможность совершенствовать, исправлять и формировать себя служением. Будьте благодарны человеку, который дал вам шанс служить ему. Служение людям и стране — это служение Богу. Служение — это поклонение. Никогда не жалуйтесь и не ворчите, служа другим. Находите удовольствие в служении. Всегда будьте готовы служить другим. Ищите возможности служения. Не упускайте ни единой возможности. Создавайте эти возможности. Создавайте поле для благой деятельности.

Два часа в день служите обществу с бескорыстным отношением так, как пожелаете. Это очистит ваше сердце. Помните, что мир — это проявление Господа. Земля — Хари, молоко — Хари. Если вы служите с *нарайяна* или *атма бхавой,* угол вашего зрения изменится. Вы обретете небеса на земле. Плен и свобода создаются умом.

Ум так ограничен, что он не может работать, не ожидая плодов или вознаграждения за деятельность. Если, встретив друга, вы улыбаетесь ему, то ожидаете от него ответной улыбки. Если вы даете кому-то стакан воды, вы ожидаете в свою очередь что-то получить от него. Если вы приветствуете друга, вы ожидаете от него ответного приветствия. Это врожденная природа людей с мирским мышлением. Вы должны учить ум работать незаинтересованно. Вы должны осторожно приручать ум. Вы должны дисциплинировать его терпеливо и настойчиво. Люди с мирским мышлением не могут понять дух бескорыстного служения (*нишкама севъы*), поскольку их умы заражены нечистотой. Совершайте энергичное служение некоторое время, и тогда вы сможете уловить дух беско-

рыстной *карма*-йоги. Вначале все ваши действия могут быть эгоистичны. Но если вы упорно работаете в поле *карма*-йоги два года, пять действий из ста будут бескорыстны и девяносто пять — корыстны. Исследуйте свои мотивы, очищайте их и упорно сражайтесь. После нескольких лет непрестанных усилий пятьдесят действий из ста станут бескорыстными. Доброе время придет — и все ваши действия мало-помалу станут полностью бескорыстными. Вы станете совершенным карма-йогом, таким, как Раджа Джанака. Достижение идеала не за горами, если вы ежедневно равняетесь на идеал, прилагаете усилия, и если вы искренни и серьезны в своем намерении.

Неопытный стремящийся думает: «Мой наставник обращается со мной как со слугой или с батраком. Он использует меня для пустяковой работы». Тот же, кто понимает значение *карма*-йоги, будет принимать любую работу как йогическую деятельность или как поклонение Господу. В Его глазах нет грубой работы. Каждая работа — это пуджа для Нарайяна. В свете *карма*-йоги все действия священны. Только тот стремящийся, который всегда черпает неизменное удовольствие в грубой, с точки зрения мирского человека, работе и который всегда с желанием исполняет ее, только он станет динамичным йогом. Он будет абсолютно свободен от тщеславия и эгоизма. У него не будет падений. Опухоль гордости не коснется его.

На западе сапожники и крестьяне поднимаются до очень высокого положения в обществе. Для них каждая работа достойна уважения. Мальчик за пенни чистит туфли и ботинки прохожих на улицах Лондона, в полдень продает газеты и журналы и в свободное время вечером работает как ученик журналиста. Он изучает книги, усердно трудится, не тратит зря ни

минуты и через несколько лет становится журналистом с высокой репутацией и международной известностью. В Пенджабе некоторые выпускники университета работают парикмахерами. Они осознали достоинство труда.

Блага *карма*-йоги

Карма-йога подготавливает ум к восприятию света знания. Она расширяет сердце и разрушает все барьеры на пути к единству. *Карма-йога* — это эффективная практика для очищения сознания.

Когда мысль о совершении блага для других становится составной частью самой сущности человека, тогда он не вносит в деятельность ни малейшего корыстного мотива. Он находит неизменное удовольствие в служении другим и в благодеянии для других. В энергичном бескорыстном служении есть особая радость. Совершая бескорыстные действия, человек получает внутреннюю духовную силу и энергию.

Совершая бескорыстное служение, вы очищаете свое сердце. Эгоизм, ненависть, зависть, идея превосходства и все подобные негативные качества будут исчезать. Вы будете развивать смирение, чистую любовь, симпатию, терпимость и милосердие. Чувство разделенности будет уничтожено. Корысть будет вырвана с корнем. Вы обретете широкий и великодушный взгляд на жизнь. Вы начнете чувствовать нераздельность и единство. Наконец, вы обретете знание Высшего «Я». Вы осознаете Одного во всем и Все в одном.

Люди, как правило, нетерпеливы, и после небольшого служения они ожидают появления разных совершенств, *сиддх*. Настоящий карма-йог, который

служит людям со смирением и *атма-бхавой* (видением Бога в каждом лице), становится подлинным властителем мира. Его славят и почитают все. Чем больше служения вы совершаете с *атма бхавой*, тем больше силы, энергии и возможностей вы обретаете. Практикуйте и ощущайте это.

Если вы действительно хотите продвигаться по духовному пути, вы должны ежедневно совершать все виды служения до конца жизни. Только тогда вы в безопасности. Когда вы станете известным йогом, не прекращайте служение. Дух служения должен войти в каждый нерв, клетку, костную ткань вашего тела. Он должен вжиться в вас. Только тогда вы станете настоящим, полноценным ведантистом-практиком. Есть ли более великий ведантист или карма-йог, чем Господь Будда? Он до сих пор живет в наших сердцах, поскольку дух служения впитался в него, и всю свою жизнь он посвятил разнообразному служению другим. Он действительно великая душа, и другой такой нет. Вы тоже можете стать Буддой, если посвятите себя прилежному бескорыстному служению с правильным ментальным отношением.

В практике бескорыстной *карма*-йоги не существует напрасных усилий. В ней нет вреда или нарушения закона. Даже малая часть этой практики способна защитить вас от великого страха перерождения, смерти и сопряженных с нею зол. Вы пожнете плоды *карма*-йоги, то есть истинное знание. Здесь нет неопределенности. Путь карма-йога в конечном счете приведет к достижению блаженства Высшего «Я».

Желаю вам достичь чистоты сердца через непрерывное бескорыстное служение. Желаю вам стать динамичными карма-йогами, излучающими повсюду радость, покой и блаженство. Желаю вам радоваться

благополучию всех существ. Пусть ваши умы соединятся в Господе, а руки — в служении человечеству. Желаю вам понять принципы и технику *карма*-йоги. Пусть все ваши действия станут подношением Господу. Пусть все вы достигнете высшей духовной независимости через практику *карма*-йоги уже в этом рождении.



ГЛАВА ШЕСТАЯ
ХАТХА-ЙОГА

«Здоровье — это богатство». Хорошее здоровье — это большое благо для вас. Без хорошего здоровья вы едва ли добьетесь успеха в какой-либо сфере жизни. Даже для духовных поисков здоровье необходимо. Без хорошего здоровья вы не сможете проникнуть в скрытые глубины широкого океана внутренней жизни и достичь конечного блаженства бытия. Без хорошего здоровья вы не сможете выйграть войну с беспокойными чувствами и бурным умом.

Хатха-йога — это божественное благословение на обретение хорошего здоровья. Тело и ум — это инструменты, которые благодаря практике *хатха*-йоги остаются здоровыми, сильными и энергичными. Это уникальная защитная броня для битвы с противостоящими силами в материальных и духовных сферах. Благодаря этой практике вы можете уничтожить болезни и обрести цветущее здоровье и Богосознание.

Хатха-йога — это полностью практическая система самосовершенствования. Благодаря практике йоги вы можете добиться гармоничного развития тела, ума, интеллекта и души. Это точная наука. *Хатха*-йога оперирует системой йогических упражнений древнеиндийских мудрецов и йогинов, основанной на научных принципах. В ней нет туманной доктрины. Она дает каждому ученику определенное практическое знание, прекрасное здоровье, долголетие, силу, энергию и жизненность. Благодаря практике йоги вы можете обрести контроль над всей природой. Она поможет вам достичь этического совершенства, совершенной концентрации ума и владения различными психическими силами. Йога приносит послание на-

дежды несчастным, радость — подавленным, силы — ослабевшим и знания — невежественным. Йога — это потаенный ключ, открывающий обитель небесного блаженства и глубокого покоя.

Компоненты *хатха*-йоги

Шад-крийи, асаны, пранаямы, мудры, бандхи и упражнения в концентрации и медитации составляют *хатха*-йогу, которая ведет к пробуждению энергии Кундалини и конечному соединению с Богом в самадхи. *Шад-крийи* — это начальные очистительные процессы. *Асаны* относятся к работе с физическим телом и нервными центрами. Они делают тело крепким и устраняют физические недомогания и инертность, *Пранаяма* нацелена на достижение контроля над жизненным дыханием. *Бандхи* имеют отношение к пране. Они не позволяют пране двигаться вверх, а апане — вниз. Они связывают прану с апаной и посылают объединенную прана-апану по центральному каналу тела (*сушумна-нади*). *Мудры* работают с умом. Они представляют собой печати («мудра» означает «печать»). Они скрепляют ум печатью души, или *атмы*. Они не позволяют уму устремляться к внешним объектам. Они направляют конкретный ум к атме, в палаты сердца, и удерживают его там. Важно сочетание этих методов.

Сама *хатха*-йога является неотрывной частью *раджа*-йоги. Цель *хатха*-йоги — это *раджа*-йога, то есть концентрация, медитация и самадхи. *Хатха*-йога — это великое подспорье в практике *раджа*-йоги. Она устраняет тамас (инертность) и раджас (беспокойство ума и чувств). Она дает возможность легко управлять буйными чувствами. Тот, кто регу-

лярно практикует асаны и контроль дыхания, очень скоро утвердится в яме-нияме.

Асаны очень помогают стремящемуся на пути *раджа*-йоги. Никто не должен пренебрегать практикой *хатха*-йоги, будь то раджа-йог, ведантист или бхакта.

Что необходимо для занятий йогой

Чтобы оборудовать зал для йоги, вам не потребуются штанга, батут, гири и брусья. Все, что вам нужно, — это простое легкое одеяло, чтобы выполнять на нем асаны.

Вы практикуете асаны и пранаяму не для того, чтобы развить большие мускулы. Мускулы — это еще не здоровье. Здоровое и гармоничное функционирование эндокринных желез, желез внутренней секреции, а еще более — нервной системы и ума — вот что вам необходимо, и вот что даст вам регулярная практика логических асан и пранаямы.

Для этой цели хорошо иметь некоторые внутренние принадлежности для практики этих удивительных упражнений, описанные ниже.

Неизменная вера в Бога и большая любовь к повторению Его имени. Медитация на Бога и ментальное повторение Его имени во время исполнения асан, и особенно пранаямы, намного увеличат их ценность и эффективность.

Пунктуальность и регулярность. Непунктуальный и непоследовательный человек ничего не достигнет. То, что он достигает, когда совершает духовную практику, он теряет когда ее не делает, и теряет даже нечто большее — саму склонность к практике! Занимайтесь пять минут в день, но никогда не пропускай-

те ежедневной практики. В свое время вы осознаете, насколько эти пять минут обогатили вашу остальную повседневную деятельность. Затем вы захотите увеличить период практики.

Брахмачарья: холостяк не должен даже допускать похотливых мыслей. Домохозяин должен достичь наибольшего возможного контроля в половых отношениях. Тогда вы извлечете максимальную пользу из асан и пранаямы. Сами эти практики помогут вам в поддержании положения брахмачарьи.

Искренность, серьезность и усердие — вот три великих качества, которые быстро превратят вас в большого йога. Даже если вы обращаетесь к этим практикам ради здоровья и долголетия, вы вскоре начнете стремиться к осознанию Бога через эти практики, если только вы искренни, серьезны и усердны.

Лангот-бандха или купин-мудра

Лангот-бандха и *купин-мудра* различаются только в незначительных деталях. В сущности это одно и то же. Они означают соблюдение строгого физического целибата. Эта бандха и эта мудра имеют тысячи применений. Но даже самое незатейливое из них — простое физическое соблюдение безбрачия — имеет огромную пользу. Оно спасет многие семьи от голода, поможет облегчить от бремени забот о приданном умы отцов девушек и школьный бюджет многих юношей. Более тонкие формы имеют бесконечное множество применений. Когда лангот-бандха применяется также к ментальной сфере, тогда сила мышления практикующего увеличивается, интеллект оттачивается, а также развивается интуитивное восприятие. Когда лангот-бандха войдет в природу человека,

тогда царство Бога откроется ему, и он вскоре станет великим мудрецом. Даже Упанишады и Гита поют славу этой бандхе и этой мудре!

Питание, работа и отдых

Если вы хотите достичь успеха в йоге, тогда правильная регуляция питания, работы и отдыха имеет для вас первостепенное значение. «Йога становится избавителем от страданий для того, кто хорошо контролирует свое питание, работу и сон», — говорит Господь в Гите.

Не перегружайте пищей свой желудок. Половину желудка наполняйте пищей, четверть — водой, остальную часть оставляйте свободной. Принимайте пищу как Его милость (*прасад*), вначале предложив ее Господу. Ешьте только для того, чтобы поддержать жизнь, а не для удовольствия. Не ешьте слишком много соли, перца, тамаринда и т.п. Избегайте лука и чеснока. Мясоеды должны немедленно оставить эту наиболее нездоровую и бездуховную привычку. Не прибегайте ни к каким стимуляторам, извлекайте энергию, жизненность и вдохновение из пранаямы. Принимайте больше молока, гхи, масла, меда, пшеницы, риса и овощей.

Работа необходима, но не работайте чрезмерно. Питайте живой интерес ко всему, что делаете, исполняйте свою работу как поклонение Господу. Такое служение очистит сердце. Работа изгоняет тамас.

Сон — это естественное тонизирующее средство для здоровой жизни. Чем более здоровый сон у человека, тем здоровее он сам. Шестичасовой сон достаточен для любого человека. Ложитесь в 10 вечера и вставайте в 4 утра. Излишний сон делает человека ту-

пым и вялым. Необходимо качество сна. Перед тем, как отправиться спать, повторите какую-либо молитву или возвышенные шлоки Гиты или Упанишад. Прочтите джапу. Не стройте воздушных замков. Не нужно ничего планировать и замышлять. Если вы питаете к кому-то негативные чувства, простите этого человека. Тогда вы насладитесь здоровым сном и встанете полностью освеженными и готовыми к своей утренней садхане.

Идеальная хижина йога

Лучше всего выбрать место, где садхака не будут беспокоить люди, животные или насекомые, и где природа будет благоволить к нему. Хижина не должна причинять беспокойств стремящемуся, и потому там не должно быть оползней, сырости или огня. Сырая, болотистая почва будет только кормить комаров и других переносчиков болезней, поэтому обитель должна быть удалена от таких мест. Превосходно, если в избранном месте будет уравновешенный климат.

Хижина йога должна быть небольшой и уютной. Там должна быть хорошая вентиляция, но немного окон. В комнате не должно быть слишком много вещей, чтобы не отвлекалось внимание. Должна поддерживаться абсолютная чистота.

Жилище может быть окружено садом с благоухающими и красивыми цветами. Колодец возле хижины — хорошее дополнение.

Такое идеальное место для практики йоги можно найти не всегда. Основные принципы должны родиться в уме. Если в вашей комнате создать покойную атмосферу, уединение, отсутствие раздражителей, она может превратиться в идеальную обитель для практики йоги.

Ежедневный распорядок практикующего

Здесь мы приводим идеальный распорядок садхака на целый день. Тот, кто следует этому распорядку, легко может обрести различные способности в течение года.

Вставайте в 4 утра. Медитируйте на своего гуру и молите его об успехе вашей садханы. Умойте лицо, руки, почистите зубы. Перейдите в комнату для садханы. Все время повторения избранной мантры сидите в своей асане. Идеальное место для сидения было описано в Гите как положенные друг на друга трава куша, шкура оленя и ткань. Прочтите несколько гуру стотр. Затем медитируйте на Ади-Шешу, верховного гуру йоги. Затем переходите к практике асан. Если чувствуете утомление, всякий раз делайте *шавасану* в течение нескольких минут. Завершите эту практику *випаритакарани.* Снова сядьте и сделайте *ачаману* (ритуальное питье воды). Снова медитируйте на своего гуру и практикуйте пранаяму, сидя в *сиддхасане* или *падмасане.* Для начала сделайте хотя бы десять пранаям (постепенно увеличьте их число до восьмидесяти). После этого практикуйте *ашта-кумбхаки,* начиная с *кевала-кумбхаки* на правую и левую *нади* (канал). Затем *сурьябхеди, удджайи, ситкари, ситали, бхастрика* и т.д. За ними должны следовать мудры. После этого — концентрация, в которой вы легко сможете услышать звуки *анахаты,* сердечного центра. В заключение практики предложите свою садхану Господу как поклонение.

Таков порядок, и всё это должно делаться четыре раза в день — в брахмамухурту (час до восхода солнца), в середине дня, вечером и перед сном.

После завершения практики в утренние часы омойтесь в теплой воде и займитесь своими ежеднев-

ными делами. После полуденной практики немного отдохните и затем поешьте. После этого займитесь изучением священных книг или читайте джапу. За полтора часа до заката солнца начинайте вечернюю практику. *Випаритакарани* не нужно делать ни вечером, ни после еды.

Порядок упражнений (*абхъяса крама*)

Падмасана и *сиддхасана* предназначены для повторения мантр и медитации. Может подойти для этого также и *ваджрасана*, и все эти асаны хорошо практиковать по пятнадцать минут после каждого приема пищи.

	Продолжительность	
	минимум	**максимум**
Ширшасана	10 мин.	15 мин.
Сарвангасана	10 мин.	15 мин.
Халасана	повторить 3 или 4 раза	
Матсьясана	3 мин.	4 мин.
Пашчимоттанасана	повторить 4 или 5 раз	
Бхуджангасана	повторить 4 или 5 раз	
Салабхасана	повторить 4 или 5 раз	
Дханурасана	повторить 4 или 5 раз	
Ардхаматсьендрасана	повторить асану дважды — на левую и правую стороны	
Майюрасана	По-возможности, долго	
Падахастхасана	повторить от 3 до 4 раз	
Триконасана	дважды	
Чакрасана	дважды	
Шавасана	5 мин.	10 мин.
Капалабхати	4 круга	10 кругов
Анулома-вилома пранаяма	20 кругов	40 кругов

Удджайи	от 10	до 20 кругов
Бхастрика	от 5	до 10 кругов
Ситали	от 10	до 20 кругов
Махамудра	от 6	до 12 раз
Махаведха	от 6	до 12 раз

Затем следуют концентрация и медитация

Предварительные действия (*крийи*)	
Нети	
Дхаути	
Наули	от 6 до 10 раз
Мула Бандха	
Джаландхара Бандха	
Уддийяна Бандха	от 6 до 10 раз

Свами Шивананда отвечает на вопросы о йоге

Вопрос: Нужно ли во время *сурьябхеда пранаямы* делать все три *бандхи — джаландхару, уддияну* и *мула бандху*? Если да, то когда должна делаться *уддияна бандха* — после *кумбхаки* или после *речаки*?

Ответ: В *сурьябхеда пранаяме* нет *уддияна бандхи*. *Мула бандха* начинается при вдохе и продолжается до конца *кумбхаки*. *Джаландхара бандха* начинается вместе с кумбхакой. Во время задержки нужно практиковать обе бандхи.

В: Объясните, пожалуйста, подробнее технику концентрации на 18 частях тела, предложенную мудрецом Яджнавалкьей для достижения отвлечения чувств от объектов (*пратьяхары*).

О: Техника концентрации, данная мудрецом Яджнавалкьей, заключается в процессе постепенного и последовательного перенесения мысли и праны с одной части тела на другую, начиная с больших пальцев

ног и вверх, через некоторые оккультные центры тела до макушки головы.

Ниже перечислены 18 частей, упомянутые Яджнавалкьей. Благодаря этому процессу ум и прана всего тела сосредотачиваются на макушке головы, и вы погружаетесь в глубокую медитацию.

1. Большие пальцы ног. 2. Лодыжки.
3. Середина голеней.
4. Точка выше голеней и ниже колен.
5. Середина коленей.
6. Середина бедер.
7. Анус.
8. Центр тела (непосредственно под талией).
9. Гениталии.
10. Пупок. 11. Сердце.
12. Кадык.
13. Корень нёба.
14. Носоглотка.
15. Глазные яблоки.
16. Центр бровей.
17. Середина лба.
18. Макушка головы.

Ум начинает блуждать, когда активны чувства, из-за этого сосредоточенность ослабевает. Чувства становятся активными благодаря движению праны. С удалением праны части тела приходят в спокойное состояние, и их деятельность сдерживается. В этой практике эффективный вывод праны достигается благодаря эффективному выводу ума. Вывод праны осуществляется не столько пранаямой, сколько использованием взаимосвязи праны и ума. Когда ум после короткого периода глубокого сосредоточения на конкретной части тела уверенно удаляется, автоматически происходит и вывод праны. Прана следует за умом.

Так прана последовательно поднимается от больших пальцев ног вверх до области макушки головы, и к этому времени медитирующий забывает о теле. На этой стадии медитация проходит беспрепятственно и очень эффективно.

Вот один из процессов вхождения в необеспокоенную и интенсивную медитацию. Сядьте в свою асану для медитации. Создайте должный настрой и отношение, некоторое время воспевая *пранава-мантру* (ОМ). Затем забудьте обо всей феноменальной вселенной, включая землю. Когда вы достигнете состояния, в котором будете только осознавать тело, начинайте процесс вывода. Закрыв глаза, направьте всё свое внимание на большие пальцы ног. Сосредоточьтесь на них. Затем постепенно переводите ум с пальцев ног в следующую точку, на лодыжки. Сосредоточьтесь на них. Затем перемещайтесь в третью точку, на середину голеней. Сосредоточьтесь там. Далее переходите в четвертую точку и т.д. После нескольких дней прогресса, который зависит от вашей заинтересованности и желания, вы сможете проходить через все 18 частей и достигать в медитации точки на макушке головы за короткий промежуток времени.

В: Не могли бы вы более детально объяснить практику *шуддха мудры!*

О: *Шуддха мудра*. Вы не уточнили, в каком контексте упомянули *шуддха мудру*. Многие подобные термины йоги используются различными людьми в разных значениях. Иногда *крийе* или *мудре* даются разные названия. Поэтому не совсем ясно, имеете ли в виду какое-то особое толкование этой мудры, принятое в той или иной школе йоги.

Независимо от различных приложений этого термина в йоге, *шуддха мудра* на самом деле обозначает внутреннее состояние садхака в его йогическом

восхождении. Она определяет состояние совершенной внутренней чистоты, при котором все нечистые умственные реакции подчинены, и никакая мирская мысль, настроение или эмоция не возникает в сознании медитирующего. Говорится, что йог проявляет *шуддха мудру,* когда, преодолев деятельность в тамасе и раджасе, он утверждается в совершенной чистоте сердца и ума, Это идеальное состояние чистого сознания, в котором кандидат господствует над своей низшей природой. Таким образом, *шуддха мудра* является предвестником и провожатым к подлинной и эффективной медитации. Можно сказать, что в этом безмятежном, непорочном состоянии, когда йог достигает внутренней погруженности, или дхьяны, и начинается подлинная духовная жизнь.

В: Дайте, пожалуйста, эзотерические характеристики *сурья кала, чандра кала* и неиссякаемого нектара (*амриты*).

О: *Амрита* — это бесконечное блаженство, иначе известное как *пурнанандам* или *бхума*. *Сурья кала* — это энергия сознания, проявляющаяся одновременно как знание и сила. Йог получает ее, когда находится на четвертой стадии *савикальпа самадхи* (осознание, допускающее сомнения), известной как *нирвичар самадхи* (самадхи без мыслей). *Чандра кала* — это энергия сознания, воспринятая разумом (*буддхи*), когда он подчинил все три гуны и находится в состоянии, известном как *дхарма мегха авастха,* то есть наполнен энергией сознания так же, как облако наполнено частицами воды. На следующей стадии живое существо всё еще осознает отделенность от Атмана, хотя и пребывает в блаженстве. Это начальные стадии *савикальпа самадхи,* также известные как *са-ананда-самадхи*.

В: Как делать *кевала кумбхак!* Практика не совсем ясна. Говорится, что нужен *кумбхак* (задержка) без *пурака* (вдоха) и *речака* (выдоха). Это непонятно, потому что ведь перед кумбхаком непременно должен быть либо вдох, либо выдох?

О: Ваш вопрос о практике *кевала кумбхак* не удивителен, потому что *кумбхак* без *пурака* или *речака* кажется невозможным. Но здесь имеется ввиду, что в *кевала кумбхак* задержка производится непроизвольно в любой момент, когда ум готов к сосредоточению.

Это внезапное перекрытие праны в тот особый, критический, психологический момент очень помогает йогу в остановке ума, уже воспринявшего состояние концентрации. Здесь *кевала кумбхак* — неоценимое подспорье для медитации. Поэтому вы увидите, что этому действию кумбхака не предшествует намеренный вдох (*пурак*) или выдох (*речак*). Поэтому лучше всего его можно определить как внезапную остановку дыхания, Перед *кевала кумбхак* йог не делает намеренно ни пурак, ни речак. Он входит в *кевала кумбхак* из любого состояния дыхания, которое может быть в тот момент. Это может быть на середине вдоха или на середине выдоха. Или же это может произойти при завершении вдоха или выдоха. Но какими бы ни были условия, в тот момент, когда приходит концентрация, медитирующий немедленно заключает свое дыхание в *кевала кумбхак*. Я думаю, что это совершенно прояснилось.

Падмасана, ваджрасана, сиддхасана

Сядьте на подстилку и вытяните ноги. Согните правую ногу в колене и положите ее на правое бедро. Так же согните левую ногу н положите ее на правое

бедро. Руки положите на колени. Это *падмасана*. Встаньте на колени, ноги от кончиков пальцев до колен — на полу. Медленно сядьте. Ягодицы окажутся на ступнях, а голени — на бедрах. Это *ваджрасана*. Сидите в этой асане по десять минут после еды, и у вас будет хорошее сварение. Вытяните ноги. Согните левую ногу в колене и поместите пятку между анусом и мошонкой. Согните правую ногу и поместите пятку напротив лонной кости. Это *сиддхасана*, самая лучшая асана для брахмачарий.

Ширшасана

Положите вчетверо сложенное одеяло на землю. Сядьте на колени. Переплетите пальцы обеих рук в замок и положите их на одеяло. Макушку головы поместите между рук рядом с замком. Медленно поднимайте тело, пока не выпрямятся ноги. До нахождения равновесия практикуйте эту асану возле стены. Польза от этого упражнения неизмерима. Укрепляется память. Активизируется зрение и слух. Благодаря внутреннему давлению на брюшную область излечивается также слабая констипация. Асана помогает вам поддерживать целибат. Вырабатывается *оджас-шакти*, духовная энергия здоровья. Ваше лицо будет сиять.

Сарвангасана

Постелите на пол одеяло. Лягте на спину. Медленно поднимите туловище и ноги до вертикального положения. Локтями упритесь в пол и поддерживайте спину обеими руками. Подбородок касается груди. Дышите спокойно и сосредоточьтесь на щитовидной железе. Эта асана очень хорошо укрепляет тело. Она

массирует щитовидную железу. Здоровая щитовидка обеспечит хорошее самочувствие и долголетие, продлит молодость. Спинные позвонки получают обильный приток крови. Асана излечивает расстройства пищеварения, запоры, аппендицит, другие желудочные нарушения и варикозное расширение вен. Цикл сирша-сарванг асан ощутимо омолаживает всю систему.

Халасана

Лягте на спину. Руки положите возле бедер ладонями вниз. Не сгибая коленей, медленно поднимайте ноги и спину, пока пальцы ног не коснутся пола за головой. Подбородок упирается в грудь. Затем медленно вернитесь в исходное положение. Избегайте резких движений. Мускулы спины полностью свободны и расслаблены. Укрепляются мышцы брюшной полости. Весь позвоночник получает хорошую растяжку. Каждый его позвонок и связка получают сильный приток крови и оздоравливаются. Асана тонизирует спинные нервы и всю нервную систему. Излечиваются также болезни печени и селезенки.

Матсьясана

Постелите одеяло и сядьте, вытянув ноги. Примите позу падмасаны. Лягте на спину, не отрывая ног от пола. Выгните туловище. Макушка головы на полу. Обхватите большие пальцы ног. Эта асана устраняет спазмы мышц шеи, которые может вызвать сарвангасана. Укрепляются поясница, спина, шея. Гортань и трахея открываются шире. Легкие получают обильный доступ свежего воздуха. Излечивается астма. Практикующий эту асану никогда не будет страдать от туберкулеза или других легочных болезней.

Пашчимоттанасана

Лягте на спину. Медленно поднимая голову и грудь, примите сидячее положение. Теперь выдохните и подавайте туловище вперед, пока не коснетесь пальцев ног. Можете даже спрятать лицо между колен. Затем медленно поднимайте голову и возвращайтесь в исходное положение; теперь можете вдохнуть. Повторите три или четыре раза. Это превосходная асана. Она направляет поток дыхания через канал *брахма нади* (*сушумну*) и разжигает желудочный огонь. Все брюшные мышцы сильно сокращаются. Асана помогает избавиться от жировых наслоений. Это хорошее средство для лечения от ожирения и увеличения селезенки и печени. Она усиливает кишечную перистальтику и устраняет запоры. Она излечивает геморрой и предотвращает диабет. Позвоночник становится гибким и через это приходит неувядаемая молодость.

Бхуджангасана

Лягте на одеяло лицом вниз. Ладони на одеяле под соответствующие плечи. Медленно поднимайте голову и верхнюю часть тела, как кобра поднимает свой капюшон. Хорошо прогните позвоночник. Не поднимайте тело рывками. Поднимайте его постепенно, чтобы позвонки действительно сгибались один за другим. Пусть тело ниже пупка касается пола. Повторите все шесть раз. Хорошо укрепляет все мышцы спины. Эта поза облегчает боль в спине, вызванную переутомлением. Она в частности используется женщинами для укрепления яичников и матки. Эта асана оказывает мощное тонизирующее воздействие.

Салабхасана

Лягте на одеяло лицом вниз, руки вытяните вдоль тела ладонями вверх. Подбородок на полу. Вдохните. Напрягите все тело и поднимите ноги как можно выше. Медленно опустите ноги и затем медленно выдохните. Повторите три или четыре раза, но не доводите себя до утомления. Бхуджангасана развивает верхнюю половину тела, тогда как салабхасана — нижнюю. Укрепляются поясничные позвонки и тазовая область. Очень хорошо укрепляет все мышцы брюшной области. Асана снимает запоры и укрепляет печень, поджелудочную железу и почки.

Дханурасана

Лягте на одеяло лицом вниз. Расслабьте мышцы. Согните колени так, чтобы лодыжки оказались над бедрами. Поднимайте голову и грудь. Крепко обхватите правую лодыжку правой рукой и левую лодыжку — левой. Поднимайте голову, туловище и колени, растягивая руки и ноги так, чтобы все тело изогнулось и покоилось на брюшной области. Позвоночник сильно выгнут назад, подобно луку. Хорошо растяните ноги и поднимите грудь. Колени близко друг к другу.

Эта асана дополняет бхуджангасану. Хорошо массируются мышцы спины. Помогает избавиться от ожирения, улучшает пищеварение, усиливает аппетит. Асана хороша также для женщин.

Ардхаматсьендрасана

Сядьте на одеяло с вытянутыми ногами. Согните правую ногу в колене и подтяните пятку к промежности. Согните левую ногу, с помощью рук перенесите

ее за правое бедро, поставьте стопу на пол. Вытянув правую руку за левым коленом, ухватитесь за левую стопу. Занесите левую руку за спину и обхватите правое бедро. Теперь, скручивая позвоночник, поворачивайтесь влево. Повторите то же самое, скручивая позвоночник вправо. Благодаря этой асане позвоночник остается гибким и хорошо массируются органы брюшной полости. Укрепляются все спинные нервы.

Майюрасана

Встаньте на колени. Соедините руки и поставьте их на пол ладонями вниз. Пальцы должны быть направлены к стопам. Выпрямите ноги, пальцами касаясь пола. Вдохните и поднимите сомкнутые ноги на уровень головы, параллельно полу. Это превосходная асана для всех желудочных заболеваний. Благодаря давлению рук на живот ниже пупка, брюшная аорта частично перекрывается, и кровь направляется к пищеварительным органам. Укрепляется печень, селезенка, желудок и почки. Развиваются мышцы рук. Эта асана быстро приободрит вас. Она может дать вашему организму максимальную пользу за минимальное время, за несколько секунд в день.

Падахастхасана

Встаньте прямо. Поднимите руки над головой и глубоко вдохните. Затем, медленно выдыхая, медленно наклоняйте тело, пока руками не коснетесь пальцев ног, а носом — коленей. Колени не сгибайте. Можете ухватиться за большие пальцы ног. Через некоторое время тренировки вы сможете спрятать лицо между колен и поставить ладони на пол. Все эффекты

пашчимоттасаны можно извлечь также и из этой асаны. Это превосходная асана для увеличения роста. Жировые наслоения в брюшной полости исчезнут, и тело станет легким. Эта асана поможет женщинам снять лишний вес и развить стройную фигуру.

Триконасана

Встаньте, раздвинув ноги на ширину двух-трех шагов. Вытяните руки по бокам на одной линии с плечами. Медленно наклоняйтесь к правому бедру и коснитесь пальцев ног. Опускайте левую руку так, чтобы она оставалась параллельной полу. Повторите четыре раза в каждую сторону. Эта асана полезна тем, у кого укороченные ноги. Мышцы туловища растягиваются, расслабляются и укрепляются. Позвоночник имеет огромное значение для йога, поскольку он связан со спинным мозгом и симпатической нервной системой. Эта асана сохраняет позвоночник здоровым и укрепляет спинные нервы.

Чакрасана

Лягте на пол, руки и ноги к туловищу, ладони и стопы на полу. Теперь медленно поднимайте туловище, таз и бедра. Руки в локтях не сгибать. Повторите 2–3 раза. Опытные практики могут делать эту асану из положения стоя. Встаньте на одеяло. Поднимите руки.

Медленно наклоняйтесь назад, прогибаясь в позвоночнике. Когда руки будут на уровне бедер, слегка согните колени. Поставьте ладони на пол. Если это будет для вас затруднительно, выполните асану у стены.

Практикующий эту асану будет обладать совершенным контролем над телом. Он будет живым и

подвижным. За короткое время он сможет выполнить много работы. Хорошо развивается грудь. Кисти, предплечья, бедра, лодыжки — все части тела прекрасно укрепляются благодаря этой асане.

Уддияна бандха

Встаньте, слегка раздвинув ноги. Ладони положите на бедра. Втягивайте живот, пока он не поднимется к грудной клетке. Затем — наули. Расслабьте центр живота и сжимайте его правую и левую стороны. Все мышцы в центре живота будут на вертикальной линии. Это мадхьяма (среднее) наули. Напрягите правую сторону — все мышцы будут на левой стороне; это вамана наули. То же самое и с другой стороной (дакшина наули). После некоторой практики вы сможете вращать мышцы по кругу. Это освобождает от запоров и других желудочно-кишечных заболеваний.

Шавасана

Лягте на одеяло лицом вниз. Руки и ноги ставьте прямые и расслабленные. Закройте глаза. Расслабьте все мышцы тела. Дышите спокойно и равномерно. Успокойте все эмоции и направьте все мысли внутрь. Расслабьте мышцы, нервы и все органы. Начните процесс релаксации с пальцев ног, затем следуйте к мышцам подошв, стоп, икр, мышцам шеи, лица и т.д. Наблюдайте, как расслабляются органы брюшной полости, сердце, грудь и мозг. Ощущайте, что божественная энергия Господа наполняет каждую клетку вашего существа. Мысленно благодарите Господа за прекрасное человеческое тело и хорошее здоровье. Посвятите энергию ваших членов служению Господу.

Мысленно читайте джапу. Забудьте о себе. Встаньте после нескольких минут савасаны. Вы ощутите покой, легкость, комфорт и радость. Эту асану нужно делать в конце практики. Только тогда цикл будет завершенным.

Индивидуальная пранаяма

Прана — это универсальный принцип энергии или силы. Это жизненная сила. Благодаря энергии праны ухо слышит, глаз видит, кожа ощущает, язык различает вкус, нос различает запах, мозг и интеллект исполняют свои функции. Улыбка юной девушки, мелодия песни, сила патетических слов оратора, обаяние голоса влюбленного — все это действие праны, жизненной силы. Прана ответственна также за процесс поглощения, усвоения и выведения. Прана расходуется при мышлении, желании, действии, движении, разговоре и т.д. У здорового человека изобилие праны, или нервной силы, или жизненности. Прана поступает из пищи, воды, воздуха, солнечной энергии. Прана поступает через нервную систему. Прана поглощается дыханием. Избыток праны сохраняется в мозге и нервных центрах. Когда половая энергия утончается или трансформируется, организм получает сильный заряд праны. Он сохраняется в мозге в форме *оджаса*.

Пранаяма — это контроль праны и жизненной силы тела. Это регуляция дыхания. Это очень важная ступень. Цель пранаямы — контроль праны. Пранаяма начинается с регулирования дыхания для достижения контроля над жизненными потоками через контроль дыхания. *Дыхание* — это внешнее проявление плотной праны. Благодаря регулярной практике

пранаямы устанавливается правильное дыхание. У обычных мирских людей дыхание неровное.

Хотя пранаяма имеет дело только с дыханием, она также хорошо укрепляет разные внутренние органы и все тело. Пранаяма устраняет всякого рода болезни, улучшает самочувствие, пищеварение, укрепляет нервы, удаляет страсти и пробуждает *кундалини-шакти* (духовную божественную энергию). Она обеспечивает хорошее здоровье и устойчивость ума. У практикующего пранаяму будет легкое тело, хорошая комплекция и мелодичный голос.

Тот, кто практикует пранаяму, будет иметь хороший аппетит, жизнерадостное настроение, красивую фигуру, силу, мужество, энтузиазм, отличное здоровье, бодрость, энергичность и хорошую сосредоточенность ума. Эта система йоги хорошо подходит людям и запада, и востока, мужчинам, женщинам и детям.

Существует тесная взаимосвязь между умом и телом, праной и семенем. Если человек контролирует половую энергию, ум и прана также находятся под контролем. Если контролируется ум и прана, человек освобождается от колеса рождения и смерти, обретает божественное Знание, бессмертие, мир и блаженство.

Пранаяма устраняет всякого рода болезни, укрепляет нервы, улучшает пищеварение и пробуждает скрытые в человеке силы. В науке йоги существует много замечательных упражнений, предназначенных для людей различных типов. Практикуя дыхательные упражнения пранаямы, многие люди за короткий срок получили неоценимое благо. Некоторые понапрасну тревожатся об опасности, якобы скрытой в пранаяме. Она совершенно безопасна. Ее практика должна проводиться систематично после получения подробного знания о ее науке и технике.

Капалабхати

Капалабхати — это упражнение для очищения черепа. *Капала* означает «череп», а *бхати* означает «сиять».

Сядьте в падмасану или сиддхасану. Закройте глаза. Делайте быстрые и энергичные вдохи и выдохи. Появится испарина. Это хорошее упражнения для легких. Тот, кто опытен в капалабхати, может легко делать бхастрику. Выдох нужно делать с усилием, сжимая мышцы брюшной полости. Делайте по 20 циклов и постепенно увеличьте их число до 120. В Капалабхати нет задержки. Капалабхати очищает дыхательную систему и носоглотку. Она избавляет от спазм в бронхах. Зачастую облегчается астма, а с течением времени излечивается. Верхние части легких получают надлежащий доступ кислорода. Излечивается туберкулез. Очищается кровь. Заметно укрепляется кровеносная и дыхательная системы.

Капалабхати рассматривается как одна из *шат-крий,* или предварительных очистительных практик, необходимых тем, кто намеревается серьезно заняться практикой пранаямы. Другие *шат-крийи* — это *нети, дхаути, наули, бхасти* и *тратак.* Стремящемуся, который хочет практиковать несколько кругов пранаямы как часть своей ежедневной практики, рекомендуется начинать пранаяму после нескольких кругов капалабхати.

Сукха пурвак пранаяма

Сядьте в падмасану. Закройте глаза. Зажмите правую ноздрю большим пальцем. Очень медленно вдыхайте воздух через левую ноздрю. Теперь зажмите и левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцем и за-

держите дыхание. Теперь, отпустив большой палец, очень медленно выдыхайте через правую ноздрю. Снова вдохните воздух через правую ноздрю, задержите его как можно дольше, зажав обе ноздри, и выдохните через левую ноздрю, отпустив мизинец и безымянный палец. Это одна пранаяма. Во время задержки повторяйте «ОМ» или вашу избранную мантру.

Вначале несколько дней делайте только *пурак* (вдох) и *речак* (выдох). После некоторой практики можете дополнить их *кумбхакой* (задержкой). Вначале делайте задержку только 10 сек. и затем постепенно увеличивайте продолжительность. Для начала вы можете делать по пять пранаям утром и вечером. После некоторой практики можете делать десять пранаям. Постепенно увеличьте их число до 20 утром и вечером. Соотношение вдоха, задержки и выдоха таково: 2:4:2. Не фиксируйтесь на этом вначале, после некоторой практики это соотношение выстроится автоматически.

Благодаря практике этой пранаямы тело становится сильным и здоровым. Практикующий становится весьма привлекательным, а его голос мягким и мелодичным. Он избавляется ото всех болезней. Он полностью утверждается в брахмачарье. Улучшается аппетит. Очищаются каналы тела. Ум становится однонаправленным. Раджас и тамас разрушаются. Ум подготовлен к интенсивным концентрации и медитации. Продвинутый йогин обретает способности и могущества.

Удджайи

Сядьте в падма или сиддхасану. Сомкните губы. Медленно вдыхайте через обе ноздри в спокойном и равномерном темпе, пока не заполнятся легкие. Во время вдоха производится мягкий и равномерный

звук. Закройте обе ноздри и, упершись подбородком в грудь, сделайте джаландхара бандха. Задержите дыхание как можно дольше и затем очень медленно выдыхайте через левую ноздрю.

Эта пранаяма может выполняться также из положения стоя. Она избавляет от жара в голове.. Практикующий ее становится очень красивым. Усиливается огонь пищеварения. Излечиваются астма, туберкулез и разные легочные заболевания. Делайте удджайи, чтобы предотвратить разрушение и смерть.

Бхастрика

Быстрые и энергичные выдохи — характерная черта бхастрики.

Сядьте в падмасану или сиддхасану. Туловище, шея и голова на одной линии. Ладони положите на колени. Губы сомкнуты. Теперь быстро вдыхайте и выдыхайте, как бы имитируя кузнечные меха, двадцать раз, постоянно расширяйте и вжимайте грудную клетку. Циклы дыхания должны быть быстрыми и последовательными. Вы можете частично закрыть голосовую щель. После двадцати вдохов и выдохов сделайте глубокий вдох. Задержите дыхание как можно дольше и затем очень медленно выдохните через обе ноздри. Двадцать циклов составляют один круг. Вы можете делать три-четыре круга утром и вечером. Начните с 10 циклов за один круг и постепенно увеличьте их число до 20.

Эта пранаяма может также делаться из положения стоя, руки на бедрах.

Если вы ощущаете легкое головокружение, остановите практику и подышите в обычном ритме. После каждого круга можете отдохнуть пару минут.

Бхастрика помогает избавиться от воспаления горла, усиливает огонь пищеварения, устраняет вялость, заболевания носоглотки и грудной полости, излечивает астму, туберкулез и т.д. Она обеспечивает хороший аппетит. Она дает возможность пробудить кундалини. Проходят все болезни, вызванные избытком желчи, флегмы и воздуха. Она придает телу необходимую теплоту. Она очищает каналы тела (*нади*). Это самая благотворная из кумбхак. Особенно следует практиковать бхастрику потому, что она помогает пране пробиться через три узла (*грантхи*), расположенные в центральном канале тела (*сушумне*). Практикующий ее всегда будет здоров.

Ситали

Сверните язык в длину трубочкой. Немного высуньте его. Вдохните воздух через рот со свистящим звуком «си». Задержите дыхание. Затем медленно выдохните через обе ноздри. Это упражнение можно делать 10 или 15 минут, когда вы сидите, стоите или ходите.

Эта пранаяма очищает кровь. Она успокаивает жажду и голод. Она охлаждает организм и вылечивает хроническую диспепсию, воспаление селезенки, различные хронические заболевания, лихорадку, туберкулез, несварение, желчные нарушения и другие болезни. Она выводит из крови все яды. После длительной регулярной практики этой пранаямы кровь становится настолько чистой, что даже змеиный яд не может повредить телу. Когда вы почувствуете жажду, практикуйте ситали. Жажда немедленно утихнет.

Говорится, что сурьябхеди пранаяма выводит избыток воздуха из организма, удджайи выводит флегму, ситали выводит желчь, а бхастрика выводит избытки всех трех.

Маха мудра

Закройте анус левой пяткой и вытяните правую ногу. Медленно наклонитесь вперед и ухватитесь руками за пальцы правой ноги. Вдохните и задержите дыхание. Прижмите подбородок к груди и сделайте джаландхара бандху. Зафиксируйте взгляд на межбровном пространстве. Затем медленно поднимайте голову и очень медленно выдыхайте. Выдох никогда не должен быть поспешным. Вы можете повторить упражнение 4 или 6 раз. Сделайте то же самое в другую сторону, закрыв анус правой пяткой и вытянув левую ногу.

Это излечивает туберкулез, геморрой, увеличение селезенки, несварение, хронический гастрит, запоры, лихорадку и т.п. Увеличиваетея продолжительность жизни. Практикующий обретает великие совершенства (*сиддхи*).

Это действительно маха-мудра, великая мудра. Практикующий ее может переварить любую пищу и даже яд обратить в нектар.

Маха бандха

Закройте анус левой лодыжкой. Правую стопу положите на левое бедро. Вдохните. Подбородок прижмите к груди — джаландхара бандха. Сожмите анус — мула бандха. Теперь сосредоточьтесь на сушумна-нади. Задержите дыхание по возможности дольше. Затем медленно выдыхайте. После этого повторите, повернувшись в сторону. Закройте анус правой лодыжкой и положите левую стопу на правое бедро.

В этой маха-бандхе прана, поток тонкой жизненной энергии, хорошо контролируется и направляется

по сушумне. Благодаря этому практик получает большие способности. Благодаря практике этой бандхи, йог развивает сосредоточенность удивительной силы. Смерть сторонится его.

Маха ведха

От маха бандхи следует естественно переходить к практике маха ведхи. Вдохните. Задержите дыхание, руки устойчиво поставьте на пол, ладонями вниз. Напрягите руки, оторвите тело от земли и мягко обопритесь ягодицами об пол. Благодаря этому упражнению прана войдет в сушумна-нади, и кундалини-шакти пробудится. Медленно выдохните.

Это отвратит от вас старость. У вас не будет морщин на лице и седых волос. Вы всегда будете моложавы.

Тратак

Это устойчивое немигающее сосредоточение взгляда на конкретной точке или объекте. В основном упражнение направлено на развитие энергии концентрации и ментальной фокусировки. Оно очень полезно для всех последователей *хатха*-йоги, *бхакти*-йоги, *раджа*-йоги и *гьяна*-йоги.

Сядьте в падма или сиддхасану. Вы можете даже сидеть на стуле, главное не сгибать спину. Возьмите изображение вашего избранного Божества, изображение ОМ или лист бумаги с нарисованной черной точкой. Очень пристально смотрите на эту точку или изображение. Вы можете смотреть на яркую звезду или на огонь лампы с топленым маслом (гхи). Смотреть на кончик носа или в пространство между бровей — это тоже тратак.

Практикуйте это сначала две минуты и постепенно увеличивайте время.

Тратак улучшает зрение. Излечиваются болезни глаз. Многие люди после некоторой практики тратак расстались со своими очками. Он в высокой степени развивает силу сосредоточения.

Нети

Загрязнение ноздрей становится причиной неравномерного дыхания. Неравномерное дыхание вызывает болезнь. Нети-крийя предназначена для очищения ноздрей.

Возьмите кусок крепкой нити. На ней не должно быть узлов. Вставьте концы нити в левую ноздрю, свободный конец держите в руке. Глубоко вдохнув, введите нить внутрь. Затем вытащите ее. Проделайте это и с правой ноздрей. Вы можете протащить нить через рот. Когда внутренний конец нити достигнет глотки, вложите в рот указательный и средний пальцы правой руки, поймайте конец нити и вытащите его через рот, постепенно отпуская свободный конец.

Нети очищает носоглотку, оказывает благотворное влияние на черепные нервные окончания и укрепляет все органы, расположенные в голове. Мозг становится ясным. Обостряется зрение. Здоровое дыхание приносит силу, бодрость и жизнерадостность.

Другие крийи: дхаути, очищающая пищеварительный тракт от глотки до желудка; басти, очищающая толстую кишку; наули, массирующая всю брюшную полость; тратак, или сосредоточенный взгляд и капалабхати — дыхательное упражнение.

Наули, капалабхати и тратак мы уже описали. *Басти* — это всасывание воды через прямую кишку,

с помощью уддияна бандхи и наули, и вывод ее из организма.

Эти крийи следует изучать только непосредственно у адепта йогической практики, и они необходимы только тем, кто серьезно и полноценно занимается пранаямой.

Мула бандха

Под физической оболочкой (*аннамайя коша*), составляющей сущность пищи, находится *пранамайя коша*, или жизненная оболочка, сформированная из праны, или жизненного воздуха. Эта прана манипулирует физическим телом. Когда прана уходит из физического тела, происходит то, что мы называем смертью. Прана наполняет всю физическую оболочку.

Праной живут боги, люди и животные. Прана — это воистину жизнь существ. Поэтому ее называют всеобщей универсальной жизнью. Те, кто поклоняется пране как Брахману, проживают жизнь сполна, весь отпущенный срок. Прана всегда пребывает в движении и делает ум неустойчивым. Вибрация праны — причина этого смертного существования.

Йога учит методам контроля праны и достижению через этот контроль блаженного единения с Господом. Благодаря практике пранаямы и бандх, прана попадает под контроль.

Мула бандха — этой йогическая практика, которая помогает ученику направлять апану и половую энергию вверх. Ученик садится в сиддхасану и направляет апану и половую энергию вверх, сжимая анус и практикуя задержку дыхания. После длительной практики нижний семенной поток останавливается и семя сублимируется в *оджас-шакти*, или ду-

ховную энергию, способствующую созерцанию. Эта бандха останавливает нежелательные мысли и помогает поддерживать целибат.

Джаландхара бандха

Джаландхара бандха практикуется в конце вдоха, то есть во время задержки дыхания. Сожмите горловые мышцы. Прижмите подбородок к груди. Огонь пищеварения, находящийся в области *набхи-чакры* (чакра в области пупа), потребляет нектар, который поступает из *сахасрара-чакры* (чакра в верхней области головы) через отверстие в нёбе. Джаландхара бандха препятствует этому расходу. Эта бандха не позволяет пране ускользать. Когда период задержки заканчивается, верните голову в первоначальное положение на одну линию с шеей и туловищем, и выдохните.

Уддийяна бандха

Она практикуется в конце задержки дыхания и в начале выдоха. Во время выдоха живот постепенно втягивается. При этом кишки, находящиеся выше и ниже уровня пупка, растягиваются. Желудок смещается назад и вверх, к грудной клетке. Делайте это из положения сидя во время пранаямы или из положения стоя в качестве упражнения для брюшной полости. Повторите эту бандху 6–8 раз. *Уддийяна* — это первая стадия наули-крийи. Она очень помогает поддерживать целибат, приносит прекрасное здоровье, силу, бодрость и жизнерадостность. Наули и уддийяна — два мощных орудия йога для предотвращения запоров, усиления кишечной перистальтики и других на-

рушений в пищеварительном тракте. При хронических желудочно-кишечных заболеваниях, когда не помогают никакие лекарства, уддийяна и наули приносят быстрое и полное излечение.

Медитация

Сагуна медитация (медитация на образ).

Сядьте в падма или сиддхасану в уединенной комнате. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на образе Господа Вишну в своем сердце. Представляйте Господа Вишну сидящим в центре пылающего огня и держащим в Своих четырех руках раковину, диск, булаву и лотос. Мысленно визуализируйте образ. Созерцайте Его стопы, прекрасные желтые орнаменты на Его шее, уши, руки и ладони, макушку головы, раковину, диск, булаву и лотос, а затем снова вернитесь к Его стопам. Повторите. Мысленно произносите «ом намо нарайянайя». Совершайте также ментальную пуджу (поклонение в уме). Предлагайте цветы, сандаловую пасту, благовония, лампаду и т.д. Таким же образом вы можете медитировать на Господа Вишну, Господа Кришну, Деви или Господа Иисуса, Господа Будду, Ахура Мазду и т.д.

Ниргуна (абстрактная) медитация.

Вы можете совершать ее сидя, стоя или во время ходьбы. Однако, для начинающих необходимо сидячее положение. Мысленно повторяйте «ОМ» с должным отношением. Осознайте и утверждайте «*ахам брахмасми*» (я есть Брахман), отрицая физическое тело, ум, разум, эго и т.д. через обращение к доктрине «нети-нети» (последовательное отрицание «не то, не то» в целях неотождествления). Отвергайте мир. Со-

едините с повторением «ОМ» идеи чистоты, совершенства, безграничности, вечности, бессмертия, цельности, знания, блаженства. Это *ниргуна джъяна* — медитация на лишенное качеств.

В конечном итоге медитация приводит к самадхи, или сверхсознательному состоянию, в котором йоги обретают божественное знание своей подлинной природы. Когда он пребывает в самадхи, он освобожден. Он сияет как *дживанмукта* (освобожденное существо), маяк мира. Слава дживанмуктам, воссияйте же все как дживанмукты здесь и сейчас!

Мистический опыт

Видение света.

Во время медитации вследствие глубокого сосредоточения проявляется свет различного рода. Сначала яркий белый источник света размером с булавочную головку появится в точке посредине лба между бровями, соответствующей агья-чакре.

Иногда вы будете видеть некоторые сияющие формы Божеств и другие физические формы. Вы увидите свое избранное Божество или своего гуру. Сиддхи, риши и другие существа дадут вам возможность лицезреть их, чтобы воодушевить вас. Вы можете увидеть прекрасные сады, величественные здания, реки, горы, золотые храмы, пейзажи столь красивые и живописные, что невозможно передать.

Эти переживания для разных людей различны. Опыт одного человека может не совпадать с опытом другого. Некоторые люди, получив такой опыт, обманываются, полагая, что осознали Высшее «Я», прекращают следовать духовной практике и пытаются идти к людям, чтобы проповедовать и совершать

служение человечеству. Это серьезная ошибка. Это вовсе не реализация. Все это лишь знаки ободрения со стороны вашего Божества с целью убедить вас в существовании высшей духовной жизни и подвигнуть на систематичную и непрестанную практику, исполненную усердия и энтузиазма. Вам нужно игнорировать подобные вещи и отвергать их, как вы поступали с мирскими объектами.

Самадхи.

Самадхи бывает двух видов — *джапа самадхи* и *чайтанья самадхи*. Хатха-йог благодаря практике кечари-мудр может оставаться в ящике под землей в течение нескольких месяцев и лет. В такого рода самадхи нет никакого сверхъестественного знания. Это джапа-самадхи. В чайтанья-самадхи присутствует совершенное «осознавание». Йог встречается с новой для него сверхчувственной мудростью.

Нирвикальпа — это состояние сверхсознания. В нем нет никаких сомнений (*викальп*). Это Цель жизни. Вся ментальная деятельность прекращается. Функции интеллекта и десяти чувств полностью исчерпываются. Стремящийся пребывает в Духе. Не существует различий между субъектом и объектом. Мир и пары противоположностей растворяются. Это состояние за пределами всякой относительности. Стремящийся обретает знание «Я», высшего покоя и безграничного неописуемого блаженства. Это также называется состоянием *йогарудха*.



ГЛАВА СЕДЬМАЯ
ЙОГА СИНТЕЗА

Четыре духовных пути к Богосознанию — это *карма*-йога, *бхакти*-йога, *раджа*-йога и *гьяна*-йога. *Карма*-йога подходит человеку с активным темпераментом; *бхакти*-йога — человеку, склонному к преданности; *раджа*-йога — человеку, предрасположенному к мистицизму; *гьяна*-йога — человеку, ориентированному на рациональное и философское исследование.

Кроме того, существуют *мантра*-йога, *лайя*-йога, *ламбхика*-йога, *хатха*-йога и др. «Йога» означает единение с Богом. Практика йоги ведет к общению с Господом. Какой бы ни была отправная точка, цель достижения — одна и та же.

Карма-йога — это путь бескорыстного служения. Того, кто трудится бескорыстно, называют карма-йогом. *Бхакти-йога* — это путь безраздельной преданности Господу. Того, кто ищет соединения через любовь или преданность, называют бхакти-йогом. *Раджа-йога* — это путь самообуздания. Того, кто ищет соединения с Господом через мистицизм, называют раджа-йогом. *Гьяна*-йога — это путь мудрости. Того, кто стремится к соединению с Высшим «Я» через философию и исследование, называют гьяна-йогом.

Человек — это необычное и сложное соединение воли, чувства и интеллектуальной мысли. Он стремится обладать объектами своих желаний. Он наделен эмоциями, и потому он чувствует. Он наделен рассудком, и потому он мыслит и рассчитывает. В одних людях может преобладать эмоциональный элемент, в других может доминировать рациональный

элемент. Так же, как воля, чувство и мысль неотделимы друг от друга, так и работа, преданность и знание не исключают одно другое.

Некоторые утверждают, что практика *карма*-йоги — это единственный путь к спасению. Другие считают, что единственный путь к Богосознанию — преданность Господу. Третьи убеждены, что только путь мудрости ведет к достижению окончательного блаженства. Есть и такие, кто полагают, что все три пути равно эффективны для достижения совершенства и свободы.

Йога синтеза — наиболее подходящая и эффективная форма духовной практики. В уме есть три недостатка: *мала,* или загрязнение, *викшепа,* или волнение, и *аварана,* или завеса. Волнение устраняется поклонением (*упасаной*). Завеса срывается благодаря практике *гьяна*-йоги. Только тогда возможна самореализация. Если вы хотите отчетливо увидеть себя в зеркале, вы должны стереть с него пыль, установить его и снять чехол. Вы можете увидеть себя в отражении озерной воды, только если вода немутна, ветер не гонит волн, и ничего не плавает на поверхности. Так же и с самопознанием.

Только йога синтеза ведет к интегральному развитию. Только йога синтеза развивает ум, сердце, руки и приводит к совершенству. Достижение во всем гармоничного равновесия — идеал религии. Этого можно достичь благодаря практике йоги синтеза.

Видеть единое «Я» во всех существах — это гьяна, мудрость; любить это «Я» — бхакти, преданность; служить этому «Я» — карма, действие. Когда гьяна-йог обретает мудрость, его характеризуют преданность и бескорыстная деятельность. *Карма*-йога для него — спонтанное выражение его духовной приро-

ды, ибо он видит Единое «Я» во всем. Преданный, достигший совершенства, мудр и деятелен. Для него *карма*-йога тоже является спонтанным выражением его духовной природы, поскольку он повсюду видит одного Господа. Когда действия *карма*-йога становятся полностью бескорыстными, он обретает мудрость и преданность. Три пути фактически являются одним, на котором люди трех различных темпераментов акцентируют ту или иную неотъемлемую составляющую этого пути. Йога предоставляет метод, благодаря которому Высшее «Я» можно распознать, возлюбить и служить ему.

Йога Гиты

Господь сам говорит в Гите, что есть два пути к Богу, и тут же добавляет, что Сам Он ставит один путь выше другого. Это путь *карма*-йоги. *Карма*-йога не отлична от йоги мудрости, ибо мудрость ей присуща. Следовательно, выбор делается между отказом от действий и надлежащим их выполнением в соответствии с принципами, изложенными самим Господом, то есть без эгоизма.

Деятельность — сама душа творения. Проявление феномена является результатом изначальной деятельности Непроявленного. Поэтому обратный процесс эволюции в непроявленное Божество тоже должен осуществляться через деятельность, ибо деятельность может исчерпать себя, только при выходе за рамки Творения! Искусственное сдерживание внешних органов восприятия и действия приведет в результате только к лицемерному подавлению естественных склонностей человека, но не к преобразованию их в божественные. Именно эта мудрость побудила Джа-

наку и других гьяни следовать к Цели путем действия.

Существенное и необходимое условие для самопознания и бесконечной экспансии индивидуального сознания — это разрушение разделяющего эго, которое заключает живое существо в пять оболочек и ограничивает его. Каким бы ни был снаряд, цель — эго. Полное разрушение эго возможно только благодаря упражнению в различении. Это принимается за основу йоги.

Когда крепкие основы эго сбиты, йог осознает атман, на который не воздействует внешняя деятельность, вечного свидетеля (*сакши*), который не действует, не наслаждается. Действия относятся к области *Пракрити,* или принципа постоянной изменчивости в природе, а не к Высшему «Я», вечному *Пуруше*. Шесть состояний имеют отношение к гунам и их сочетаниям, а не к трансцендентному атману, который всегда спокоен и невозмутим.

Динамичные действия исходят от йога, но внутри он всегда остается бездействующим! Геркулесовы труды, которые он может исполнить для общего блага, ни на волосок не удалят его из обители Покоя! Гигантские усилия не оставят цветов своих результатов в петлицах желаний его души, ибо он сорвал их! Эго-причина разрушена, плоды действий, создающие ловушки самсары, не осмелятся приблизиться к нему.

В этот синтез кармы и гьяны внесена также и преданность. Эмоции формируют очень важную часть в натуре человека и по меньшей мере приравниваются к его голове и рукам. Эмоции, пребывающие в сердце человека, — это семена для быстрой экспансии сознания. Согласно Гите, в уникальном процессе эволюции имеет свое место как *пара,* так и *апара бхак-*

ти. Апара бхакти (низшее бхакти) ведет к *пара бхакти* (высшему бхакти), идентичной с гьяной. Истинный бхакт видит Господа, пребывающего в его сердце, в каждой частице творения. Когда сердце расширяется до безграничности сознания, покров эго постепенно утончается и в конечном счете исчезает. Цель достигнута.

Человек — все его существо — таким образом однородно развивается в Бога. Красота и великолепие его божественного развития не нарушается прерыванием роста каких-то его частей. Он больше не боится стать добычей смертоносной львицы (эго), ибо в его существе нет уязвимых частей. Он не опасается открывать неизменную частицу самого себя голодному взору смертного мира, ибо для расширенного сознания такового не существует.

Также не игнорируется и практика медитации. Это крепость, которую йог утром и вечером возводит вокруг себя, и которая в состоянии защитить его от внешних сил и внутренних врагов. Это главный рубильник, включением которого приводится в движение динамомашина, генерирующая в течение дня высокое напряжение мудрости и убивающая током эго, когда то осмеливается подойти к цепи.

Это йога синтеза, йога Бхагавад Гиты.

Йогатрайя или тройственная йога

Йогатрайя или тройственная йога служения, преданности и знания очень важна для самореализации. Ни одна из них не противоречит другим. Напротив, они способствуют росту и гармоничному развитию сердца, ума и интеллекта. Для человека, стоящего на пути к цели жизни, просто глупо отказываться от лю-

бой из них. Каждая йога дополняет и развивает другие. Бхагавад Гита гласит: «Неразумен тот, кто говорит, что йога и знание разделены».

Хотя Шри Шанкара был чистым адвайта-ведантистом, он сложил много стихов и гимнов во славу Дэви, Господа Кришны, Господа Хари, Шивы и другим. Он совершал бескорыстное служение человечеству (*локасангграха*). На земле не было силы, которая могла бы заставить его работать. Он был совершенно свободен и все же трудился неустанно. Он основал четыре религиозных объединения (*матха*). Он поднял знамя Веданты и утвердил ее превосходство над всеми прочими философиями. Он склонил мятежные головы различных культов и школ, вводивших человечество в заблуждение. Он наставлял людей на истинный путь. Его философия и сегодня остается бесподобной. Он написал несколько вдохновляющих и возвышающих книг. Он воодушевляет нас и по сей день. Его комментарий на «Прастхана Трайю» просто превосходен. Есть ли более великие йоги, бхакты, философы и карма-йоги, чем Шри Шанкара?

В одном из своих гимнов Шри Шанкара говорит Хари: «О Господь! Хоть Ты и я едины, я принадлежу Тебе, но не Ты мне, подобно тому, как волны принадлежат океану, но не океан — волнам».

Свами Мадхусудан Сарасвати был одним из почтенных святых XIII века н.э. Он был совершенным гьяни, а также бхактой. Даже осознав Верховный Брахман, он поклонялся Господу Кришне в Его личностной форме. Он говорил: «Хотя я и вижу единый Атман во всех существах и все существа — едиными, все же жажда поклонения стопам Кришны никогда не оставит меня. Для меня Кришна — высшая реальность. Я не знаю реальности выше, чем Кришна».

Хотя святой Тукарам был великим бхактой, он обладал космическим и недвойственным познанием. Некоторые люди придерживаются мнения, что бхакта не имеет осознания единства и не достигает растворения в Брахмане. Это не так. Бхакта тоже достигает того же состояния, что и гьяни. Это можно проследить на примере жизни южноиндийских шиваитских святых, таких, как Тирумала Найянар, Аппар, Сундарамурти и других. Хотя они любили Господа Шиву всем своим сердцем, они в то же время обладали высшим знанием Брахмана.

Практика *карма*-йоги и *бхакти*-йоги намного сложнее *гьяна*-йоги. Поддерживать сознание Духа, практикуя в миру *карма*-йогу, намного сложнее, чем практиковать *гьяна*-йогу, оставаясь в пещере.

Работа должна выполняться ради Божественного, в союзе с ним, с правильным духом и отношением. Совершая постоянное бескорыстное служение с разумом, склоненным к стопам Господа, стремящийся развивает бхакти. Он погружается в Божественную Волю. Его эго постепенно растворяется. Действие, исполненное с правильным духом и ментальным отношением так же могущественно и эффективно, как преданность и медитация. Действие, преданность и знание идут рука об руку. Интегральное развитие и достижение совершенства возможно только благодаря практике этой тройственной йоги (*йога трайя*). *Карма*-йога включает в себя медитацию и преданность. Господь Кришна говорит Арджуне: «Постоянно помни обо Мне и сражайся, то есть исполняй свой долг. Прими прибежище во Мне и посвяти Мне плоды всех твоих действий». Памятование о Господе, посвящение Ему плодов всех действий и самопожертвование (*атма-ниведан*), являющиеся фундаментальными доктринами *карма*-йоги, в действительности

составляют сущность преданности. Непрерывный и неустанный бескорыстный труд ведет вас от преданности к знанию и осуществлению цели жизни.

Желаю вам постичь философию тройственной йоги, и практиковать ее в своей повседневной жизни, и достичь совершенства уже в этом рождении. Будьте благословенны!

Логические ярлыки, прилизанные аргументы, интеллектуальная гимнастика и жонглирование словами не поможет вам достичь самореализации. Вы должны гармонично развивать голову, сердце и руки через практику йоги синтеза. Только тогда вы достигнете совершенства и интегрального развития.

Повторять «ахам брахмаси» или «шивохам» легко, но очень трудно ощутить это и распознать единство всех существ. Самадхи невозможно до тех пор, пока ум не очистится неустанным бескорыстным служением, повторением святых имен, воспеванием и поклонением. Волнение ума можно успокоить повторением мантр и поклонением. Как вы можете ждать осознания Брахмана, когда ваш ум колеблется и скачет?

Только люди, подобные Даттатрейе и Яджнавалкье, действительно готовы к ведантической практике и повторению «шивохам». Только преодолевшие телесное сознание могут сказать с достоинством и силой: «Мир иллюзорен. Мира не существует. Этот мир подобен миражу или сну». Вы живете в физическом теле все двадцать четыре часа. Если в чае мало сахара или его нет, если дал не досолили или пересолили, вы расстроены, вы не можете есть. Это просто абсурд и бессмыслица, если вы повторяете «шивохам», «ахам брахмасми» или «сохам».

Вы думаете, что находитесь в состоянии *турийя*, высшей степени знания, или в мудрости. Вы воображаете, что поднялись над телесным сознанием, но

беспомощно падаете, столкнувшись с практическим тестом, когда горящий уголек коснется вашего тела. Господа Будду испытывали. Перед ним появился Мара и искушал его. Аппара и других святых испытывали. Они вышли из испытаний победителями.

Здание Веданты может быть построено, только когда заложен прочный фундамент практикой яманиямы, когда сердце полностью очищено неустанным бескорыстным служением и поклонением обладающему свойствами Брахману. Тонкие дурные склонности, таящиеся в уме, могут быть полностью разрушены только по милости Господа. Вы не можете искоренить их индивидуальными усилиями даже за миллионы жизней. Это подчеркнуто также в Катха Упанишад.

Кто-то может несколько часов читать лекцию по философии адвайты. Кто-то может интерпретировать какой-нибудь стих тысячью и одним способом. Кто-то может беседовать об одном стихе Гиты в течение недели, и однако эти люди могут не обладать ни каплей преданности или практической реализации ведантического единства. Все это лишь упражнения в сухом интеллектуальном построении, и не более того. Веданта — это живой опыт. Ведантисту не нужно утверждать, что он адвайтин. Сладостный божественный аромат ведантического единства всегда будет исходить от него. Все будут чувствовать это.

Ведантист стыдится поклониться или пасть ниц перед изваянием в храме. Он чувствует, что его адвайта испарится при этом. Но вспомните жизнь почтенных тамильских святых — Аппара, Сундарара, Самбандхара и др. Они обладали высшей реализацией адвайты. Они видели Господа Шиву повсюду, и все же они посещали все храмы Шивы, падали ниц перед из-

ваянием и пели гимны, которые ныне записаны. Шестьдесят три святых Найянара достигли Богосознания. Они мыли пол в храме, собирали цветы, делали гирлянды для Господа и зажигали светильники в храме. Они были неграмотны, но достигли высшей реализации. Они были практическими йогами, и их сердца были насыщены чистой преданностью. Они были воплощениями *карма*-йоги. Все они практиковали йогу синтеза. Изваяние в храме было для них *чайтаньей* или сознанием. Оно не было просто камнем.

Как трудно отказаться от привычки пить чай, которую вы приобрели всего за несколько лет. Если вы день не попьете его, то начинаете жаловаться на головную боль, запоры и т.д. Вы не можете работать. Как вы ослабли! Тогда насколько труднее будет искоренить дурные склонности, которые врастали в ум и набирали силу с незапамятных времен.

Стать лектором по веданте легко. Если вы посидите в библиотеке, пополните свой словарь, фразеологию, запомните некоторые выдержки, через два-три года вы сможете давать хорошие лекции, но нелегко искоренить дурные качества. Только подлинный стремящийся, следующий садхане, осознает эту трудность.

Просто закройте глаза и попытайтесь вспомнить, сколько действительно добродетельных бескорыстных действий вы совершили в своей жизни, которые на самом деле можно считать подношением Господу и которые действительно удовлетворяют Господа. Бескорыстных, достойных хвалы действий может не оказаться вообще. Практика *карма*-йоги не требует владения большим богатством. Она требует сердечного желания служить человечеству. Если вы встретите страдающего бедняка на обочине дороги, перенесите его на спине в больницу; служите и помогайте

бедным больным людям, живущим с вами по соседству. Идите в больницы и служите больным с любящим сердцем. Молитесь об их скорейшем выздоровлении. Изучайте Гиту в их присутствии. Такие действия очистят ваши сердца и позволят вам ощутить и распознать единство всех существ.

Тогда вы будете улыбаться розе, беседовать с деревьями, ручьями и горами. Даже если вы совершите одно благородное действие без оттенка корысти как подношение Господу, оно очистит ваше сердце, обратит ваш ум к Господу и подготовит вас к восприятию божественного Света и божественной Милости.

Если вы просто сидите в падмасане в закрытой комнате с закрытыми глазами, не удалив из своего сердца пыль и сор, это не поможет вам достичь самадхи или самореализации. Вы можете строить воздушные замки, *манораджья*. Вы можете находиться в полусонном состоянии, *тандри*. Вы можете проходить через нейтральное состояние ума, *тушнимбхута авастха*. Невежественные стремящиеся ошибочно принимают все эти состояния за самадхи или познание. Это большое заблуждение. Даже если человек способен серьезно, глубоко и сосредоточенно медитировать хотя бы полчаса, он будет динамичным йогом. Он будет излучать покой, радость, энергию и силу тысячам окружающих.

Настоящий ведантист, ощущающий единство со всеми, не может утаить для себя даже чашки молока. Он всем будет делиться с другими. Сначала он посмотрит, нет ли поблизости больного, действительно нуждающегося в молоке. Он подбежит к нему, запыхавшись, даст ему пить и ощутит радость от такого служения. В наше время отреченные люди живут на берегах Ганга, изучают несколько книг по Веданте и

думают, что достигли состояния освобождения. Они все расходуют на самих себя и посылают основную часть пенсий своим детям. Они не развили свои сердца. Они не чувствуют других. Они ни на дюйм не продвинулись по духовному пути. Они остаются в том же состоянии, что и пятнадцать лет назад. Это действительно печальное состояние! Пусть бы они жили на подаяние один год и служили бедным всей своей пенсией. За этот год они бы достигли самореализации. Они должны покидать свои дома на пару зимних месяцев, без денег и бродить в незнакомых местах, живя на подаяние. Они станут смиренными, сострадательными и более великодушными, Они разовьют силу воли и выносливость. Во время своих блужданий они поймут и осознают таинственные пути Господни. Они возымеют больше веры в Господа. Они ощутят муки голода и холода. Они хорошо поймут, как в действительности страдают бедные люди. Они будут раздавать одеяла бедным и кормить голодных, потому что осознáют тяжесть их страданий.

Вы впустую тратите время. Вы не занимаетесь самоанализом. Вы встаете утром, пьете чай, надеваете костюмы и шляпы, идете на работу в офис. Вы ходите в клуб, по вечерам сплетничаете, играете в карты, посещаете кино и храпите до 8 утра. Вся ваша жизнь расходуется таким образом. Вы не занимаетесь медитацией и не читаете джапу. Вы не знаете, какая склонность ума беспокоит вас, какая гуна проявляется в определенное время. Вы ничего не знаете о контроле ума. Вы не знаете, что такое *брахма-вичара* (размышление о Брахмане), *атма-чинтан* (сознание души), *брахма-ништа* (устойчивое сосредоточение на Брахмане). Вы не прибегали к помощи общения с махатмами, йогами и бхагаватами. У вас нет

жизненной программы. Даже после отставки вы пытаетесь устроиться на другую государственную службу, поскольку не умеете использовать время на духовные поиски, не ведете внутреннюю жизнь в размышлениях и исследованиях. И поскольку в свои молодые годы не следовали духовной дисциплине, жизнь ваша прошла в напрасных заботах о том, как набить карманы и желудок.

Санкиртан — великая подмога даже для ведантистов. Когда ум утомлен, санкиртан наполнит его новой энергией и силой. Санкиртан раскрепостит ум, возвысит его и подготовит к следующей медитации. Когда ум противится медитации, санкиртан уговорит, смягчит его и вернет к цели. Только те, кто занимаются медитацией, знают эту истину.

Можете ли вы медитировать двадцать четыре часа в сутки? Не допускайте того, чтобы под предлогом медитации вы становились совершенно инертным. Когда ум начинает блуждать, когда вам невозможно сосредоточить его, выйдите из комнаты и сделайте какое-нибудь полезное служение. Во время служения также поддерживайте медитативное состояние и совершайте энергичную ментальную джапу (повторение в уме). Медитация должна сделать вас жизнерадостными, самоуглубленными, мыслящими, сильными, умиротворенными, энергичными и динамичными. Если вам недостает этих качеств, значит в вашей медитации несомненно есть какая-то ошибка. Возможно, вы не готовы к длительной *дхъяна*-йоге. Вам следует сочетать работу с медитацией. Только тогда ваше восхождение будет быстрым.

Птица не может летать без крыльев, но и без хвоста она не полетит. Хвост помогает птице сохранять равновесие и направление полета и удерживает от па-

дения. Этот хвост — бхакти, которая уравновешивает карму и гьяну. Два крыла представлены кармой и гьяной. Карма, бхакти и гьяна необходимы для того, чтобы сделать вас совершенными, чтобы развить ваш ум, руки и сердце и чтобы помочь вам в достижении цели.

Вы когда-нибудь видели изображение семьи Господа Шивы? В центре — мать Парвати. По сторонам от нее — Ганеша и Субраманья. Ганеша — это Господь Мудрости, Субраманья — Господь Действия. Он полководец армии богов. Мать Парвати — это бхакти. Вы должны извлечь из этой картины духовный урок. Она говорит о том, что вы можете достичь совершенства только благодаря практике йоги синтеза.

Господь Кришна — адепт йоги синтеза. Он колесничий. Он правитель. Он музыкант. Он искусный танцор *раса-лилы*. Он говорит: «Нет ничего в трех мирах, что Я должен был бы сделать, и ничего, что Я должен бы достичь, и все же я пребываю в действии». Шри Шанкара, Господь Иисус, Господь Будда — все они были мастерами йоги синтеза.

Желаю всем вам идти путем Истины! Желаю всем вам достичь совершенства и гармоничного развития через практику йоги синтеза!



ГЛАВА ВОСЬМАЯ
АДХЬЯТМА-ЙОГА

Жизнь на Земле

Приветствуем и приносим почтительные поклоны Йогешваре (Повелителю йогов) Господу Шри Кришне, Йогешваре Господу Шиве, Патанджали Махариши, Вьясе, и другим мудрецам и йогам, подобным сияющим светилам знания йоги, рассеивающего плотную тьму неведения.

Жизнь человека в этой вселенной является по своей природе беспокойным и рискованным поиском. Вовлеченный в игру таинственных сил и столкнувшийся лицом к лицу с поразительными феноменами, человек пытается понять и одолеть их. В этой непрерывной драме жизни очевиден один факт, а именно, что все усилия и стремления человека преследуют определенную цель. Человек желает обрести счастье и освободиться от ограничений. Он стремится избежать всего, что является болезненным, неприятным и обуславливающим. «Йога-шастра» предлагает наиболее эффективное и в то же время рациональное решение этой двойственной проблемы поиска и борьбы. Она безошибочно приводит к быстрому завершению поиска идеала, помогая человеку подчинить все силы, препятствующие ему в этом поиске.

За двумя вечно непостоянными и изменчивыми факторами человека и природы стоит неизменная и постоянная сущность Бога, представляющего их вечное основание и источник. Он — высшая Истина, окончательная трансцендентальная Реальность, единое неделимое абсолютное Существование, Знание, Блаженство.

Все творение — это процесс, в котором Единый становится многим, трансцендентальное становится проявленным и имманентным. Все феномены возникают из неделимого бесконечного океана чистого Сознания, существуют и растворяются в нем. Все это — вдох и выдох Высшей Сущности. Подобно тому, как бесчисленные миллионы волн танцуют на поверхности океана и растворяются в нем, так и бесчисленные существа в начале проявления возникают из Единого и принимают бесчисленные формы жизни, которые мы наблюдаем в этой вселенной. Отсюда начинается неуклонный путь эволюции, который приводит индивидуальные души к новому слиянию с изначальным Источником. Этот цикл эманации, инволюции и эволюции, представляет собой космический план, развивающийся согласно божественной Воле.

Поиски души

Человеческая душа, фактически являясь частицей бесконечного Бытия, по своей сущностной природе тождественна с Ним. Вовлеченное в этот мировой цикл, лишенное знания о своей божественной сущности и пребывающее в сознании, ограниченном оболочками материи, живое существо всегда стремится положить конец своей отделенности, ограниченности и ощущению неполноценности. Его жизнь в последовательных воплощениях представляет собой постоянное стремление к изначальной обители бесконечного, вечного, блаженного Существования, и покуда это состояние не достигнуто, каждый центр индивидуализированного эго-сознания будет продолжать этот неустанный поиск эволюционного пути. Поэтому теория и практика йоги рождаются из практической

необходимости. Она возникает в ответ на самые жизненно важные запросы человека. Каждый момент человечество в целом неизбежно и бесповоротно движется к тому идеальному состоянию совершенного Существования.

В этом космическом процессе йога тщательно систематизирована, отрегулирована, усовершенствована и таким образом доведена до высочайшего уровня. Вот почему естественное развитие многих йогических процессов кажется чудом поверхностному наблюдателю. Естественный, постепенный, неукоснительный процесс эволюции по космической шкале отображен в точном научном построении Йога-шастры, Поэтому, в широчайшем аспекте, любое движение, любая деятельность, которая сознательно или бессознательно направляется вверх и является эволюционной, может рассматриваться как йогическая. Все, что помогает выпутать живое существо из феноменального мира чувственных объектов и соединить его с Абсолютом, по своему эффекту является *йогой*. Но для практических целей древние сформулировали и построили определенные действенные методики, благодаря которым человек может восстановить связь с Божественным, Это методы, благодаря которым сроки эволюции человека сжимаются до одного воплощения, даже до нескольких лет одной конкретной жизни.

Методы

Из многочисленных методов самыми распространенными и признанными являются пути *гьяна*-йоги, *бхакти*-йоги, *карма*-йоги, *хатха*-йоги, *раджа*-йоги, *лайя*-йоги и *мантра*-йоги. Но традиционно термином «йога» принято обозначать путь *дхъяны*

(медитации), практическую научную систему Махариши Патанджали. Причина такого акцентирования в том, что система Патанджали Махариши основана на рациональном всестороннем рассмотрении человека в каждом аспекте его существа, таким, какой он есть. Эта система строилась фундаментально, избегая случайных ассоциаций. Она рассматривает человека как центр чистого сознания, локализованный в последовательных оболочках материи различной плотности. В этом свете человек представляется одним и тем же в любой период времени. Эта система универсальна, подходит для всех времен и предлагает методы для любого типа людей. Ее характеризует наиболее разумный синтез и превосходная последовательность.

Научные открытия никогда не являются окончательно достоверными, поскольку инструменты и приборы, задействованные в исследованиях, постоянно меняются. Они несовершенны, поскольку изобретены непостоянным умом со всеми его бесчисленными ограничениями. Любая теория и открытие, сделанное сегодня, завтра же будет опровергнуто новым открытием. Но познание, достигнутое через йогу, непогрешимо, поскольку является непосредственным восприятием с помощью высших инструментов, а именно очищенного ума, настроенного в унисон с бесконечностью. Поэтому *раджа*-йога никогда не менялась и не была опровергнута. На протяжении веков ее находки снова подтверждаются ее адептами.

Наука воспринимает вещи такими, как они представляются обычному человеческому восприятию, то есть *какими они кажутся*, тогда как йог воспринимает их такими, *какие они есть*. Прежде всего он познает их сущность. В своей проницательности он познает их как *таттвы* (принципы, сущности). Это интуитивное восприятие (*апарокша дришти*).

Большая ошибка человека

Человек не является только физическим существом, живущим и действующим на этом единственном плане. Большинство проблем современности являются следствием игнорирования этого факта. Нынешний век почти исключительно озабочен физическим аспектом человека и сосредотачивает свои энергии на его прославлении. Поиск чувственных удовольствий, грубых и тонких, становится доминирующей целью нашего времени. Накопление денег (позволяющих нам удовлетворять чувства) — цель личности. Такая гонка за богатством неизбежно приводит к усилению эгоизма, эксплуатации слабых, беспощадному соперничеству между равными, к ненависти и борьбе одного класса с другим.

Более двадцати столетий прошло в постоянных усилиях, направленных на построение цивилизации, которая превосходила бы древнюю. Люди овладевали различными ремеслами, проводились непрерывные исследования и делались бесчисленные открытия. Несмотря на амбициозные и восхитительные достижения, сегодня это представляется бесславным провалом. Западный мир, в котором цивилизация достигла высшей своей точки, представляет собой драму беспрецедентной человеческой резни, сцену разрушения и запущенности, атмосферу черной ненависти, жадности, лжи, похоти и жестокости. Полный хаос и смятение царят повсюду.

Философия йоги указывает путь из этого кровавого лабиринта. *Йога* — это наука, проливающая свет на скрытую деятельность внутренней природы человека, вызывающей в нем созидательные и разрушительные тенденции. Йога, будучи правильно понята,

предлагает решение всех нынешних проблем. Она учит человека, что попытка выжать счастье из внешнего мира — это первая ошибка, которую мы можем исправить. Внешние объекты никогда не смогут дать счастье. Счастье пребывает внутри. Оно — сущностная природа внутреннего «я» человека. Поэтому человек должен отвергнуть желание чувственных объектов, контролируя врожденную предрасположенность ума к блужданиям. Все лучи ума должны быть соединены и направлены внутрь, на Высшее «Я». Когда такая концентрация совершенствуется и углубляется, начинают проявляться последовательные слои его сознания, и он непосредственно воспринимает свою сущностную природу совершенного Блаженства. В этом процессе возникают бесчисленные трудности.

Концепция йоги стара, как само творение. Кажется, она существовала еще до появления человека. В своем основополагающем аспекте, как соединение с вечным бесконечным существованием, как блаженное Самоединение, она упоминается в связи с высшим божеством, Бхагаваном Адинарйаяной, пребывающим в состоянии йогического сна и возлежащим на тысячеглавом Махашеше. Древнейшие провидцы, осознавшие Истину, описали космический процесс, как работу Майи, непостижимой энергии Высшего Духа. Благодаря таинственному действию скрывающей энергии, Неделимый, Абсолютный и Блаженный проявляет себя в бесконечном многообразии имен и форм. Как утверждается в 6-ом стихе 4-ой главы Гиты, это феноменальное существование с его двойственностью и многообразием вызвано Майей. Поэтому каждый центр сознания, разделенный таким образом с Бесконечным, должен превзойти Майю, чтобы реализовать свое внутреннее единство с Высшей Сущностью.

Внутренний процесс

Итак, Майя всегда негативна, в отличие от конечной Реальности, которая сияет как вечное «Я есть», вечное САТ. Под Майей подразумевают сумму всех негативных сил. Необоснованность, неустойчивость, заблуждение, привязанность, эгоизм, дисгармония, разлад, чувственность — вот некоторые основные формы, в которых она проявляется на человеческом плане. Йога дает индивидууму возможность эффективно преодолевать перечисленные факторы, которые привязывают его к этому феноменальному существованию. Поэтому знание, полученное через постоянное различение реального от нереального, в сочетании с неустанным утверждением и отождествлением с идеалами всеведения и совершенства, состояние нерушимого равновесия и однонаправленности, непривязанности ко всему мирскому вкупе с интенсивной неослабленной привязанностью к некоторым конкретным аспектам Божественного, полное самозабвение и активное бескорыстие, являются основными средствами для достижения победы над Майей. Определенное развитие по одному или нескольким из этих направлений формирует пути знания, медитации, преданности, или божественной любви и бескорыстной деятельности.

Процесс йоги воплощает восхождение в чистоту, в то абсолютное совершенство, которое является изначальным состоянием человека. Поэтому она включает в себя устранение загрязнений, выравнивание нестройного вибрационного ритма низших телесных оболочек и утверждение совершенного равновесия и гармонии.

Теперь действие всех упомянутых факторов, обуславливающих живое существо, можно рассмотреть

на более широкой шкале — на человечестве в целом. Нынешний век погряз в невежестве, отличается беспокойством, слепой привязанностью к земному существованию, извращенным индивидуализмом и сластолюбивым пристрастием к плотским удовольствиям, а также насилием, враждой и разладом во всех жизненных путях.

Нынешний век — это век машин. Потому в нем преобладает одержимость силы. Открытие новых способов получения энергии, эксплуатация новых аспектов уже известных сил, изобретение машин, делающих машины — вот мания нынешнего времени. Наука дала человеку контроль над множеством сил, но сам человек не в состоянии контролировать свои чувства и ум. Это привело к неправильному обращению и злоупотреблению плодами цивилизации и науки, поскольку все силы искажались. Йогический путь жизни предохраняет от подобного злоупотребления силой вытекающих отсюда катастроф. Занятия йогой наделяют человека некоторыми сверхъестественными силами, которые не может выработать ни одна машина. Однако дисциплина этого пути предохраняет от злоупотребления этими силами.

Первичная основа

В основе всех методов йоги лежит этическое воспитание и нравственное совершенство. Искоренение пороков и развитие определенных добродетелей является первой ступенью на лестнице йоги. Дисциплинирование вашей природы и формирование устойчивого и чистого характера через приобретение положительных привычек и ежедневное соблюдение распорядка — это следующий шаг. В *раджа*-йоге это

яма и *нияма*. Овладение неофитом на пути знания духовной практикой с ее различными стадиями, усердие в вере, самозабвение, освобождение от желаний и жертвенность служат развитию характера и этическому совершенствованию. Таким образом, благодаря добровольной и искренней последовательности даже на начальных ступенях йоги может быть введен новый миропорядок любви и жертвенности, сотрудничества, братства и воплощения идеалов нравственного совершенства. На этом прочном фундаменте устойчивого и нравственного характера выстраивается дальнейшая структура йоги. Врожденная обеспокоенность ума представляет величайшую проблему для последователя йоги. По самой своей природе ум всегда непостоянен и неустойчив. Решительный отказ от земных привязанностей, последовательное стирание эго, осознанная остановка всех негармоничных ментальных процессов и постоянная сосредоточенность на одной идее — все эти методы дают возможность надежно контролировать ум и сознательно направлять его энергии к желанной цели.

Мысль — величайшая сила на земле. Мысль — наиболее могущественное оружие в арсенале йога. Конструктивная мысль преобразует, обновляет и строит. Деструктивная мысль разлагает, вредит и дурно воздействует на мыслящего. Позитивное мышление омолаживает и наделяет энергией и силой, негативное мышление задерживает рост индивидуума и сводит на нет все усилия. Оно убивает инициативу. Чистые мысли возвышают человека до божественного статуса. Нечистые и низменные мысли портят всю атмосферу. Огромные возможности этой силы были по достоинству оценены древними, которые в совершенстве развили ее и максимально использовали.

Мысль является первичной силой в основании всего творения. Возникновение всего феноменального творения вызвано единственной мыслью, рожденной космическим умом. Мир — это проявление первичной Идеи. Эта Первая Мысль была проявлена как вибрация, исходящая из вечного покоя божественной Сущности. В классической терминологии есть ссылка на Волю Хираньягарбхи, которая возникает как вибрация. Эта вибрация отнюдь не «быстрое перемещение» физических частиц, но нечто бесконечно тонкое, настолько тонкое, что непостижимо для обычного ума. Но выяснено, что все силы в конечном итоге переходят в состояние чистой вибрации. Современная наука тоже пришла к этому выводу после долгих исследований внешней физической природы.

Таинственный ум

Тщательное размышление покажет, что вся вселенная на самом деле является проекцией человеческого ума. Ум в его эгоистическом аспекте воспринимает феномены. В тот момент, когда ум перестает функционировать, вселенная исчезает. Ученому, с его основательным ощущением реальности материальной вселенной, следует глубоко задуматься над взаимоотношениями между умом и вселенной. В тот момент, когда он ложится в постель, выключает свет и погружается в сон, его лаборатория превращается в ничто, все приборы исчезают, и даже атом перестает существовать. По сути дела, вселенной не существует, покуда ум не начнет снова функционировать с возвращением бодрствующего сознания. Итак, все ощущения и восприятия существуют в уме. С прекращением функционирования ума, происшедшим спонтанно или

вызванным сознательными усилиями и дисциплиной, феноменальный мир исчезает из нашего восприятия. Поэтому было сказано «*мано матрам джагат*» — мир это всего лишь ум. Следовательно, главной целью всей йоги является очищение и контроль ума. Ум сам по себе не что иное, как запись впечатлений, непрерывно выражающихся в форме импульсов и мыслей. Мысль побуждает вас к действию. Деятельность создает новые впечатления для ума. Йога поражает самый корень этого порочного круга методом эффективного сдерживания функций ума. Йога выявляет, контролирует и останавливает функционирование ума, то есть мысль.

Ум функционирует в тройственном аспекте понимания, эмоции и воли. Три пути — *гьяна*-йога, *бхакти*-йога и *раджа*-йога — ведут к очищению и воспитанию мысли, эмоции и воли соответственно. Но непосредственно с ума начинается *раджа*-йога. Это точная наука, связанная в основном с контролем и окончательным подавлением всех модификаций ума. Когда ум, являющийся причиной существования феноменального мира, очищается и контролируется, это в конечном итоге приводит йога к высшей цели, к *асампраджната самадхи* (осознанию без различения), где он пребывает в совершенном единении с Высшим Духом.

Восходящие ступени

Наиболее плотное внешнее проявление ментального импульса — это физическое действие. Повторяясь, действие кристаллизуется в привычку. С течением времени привычки, благодаря потворству, приживаются как определенные черты личности человека.

Йога систематично и последовательно ведет к подчинению ума, регулируя и контролируя сначала грубые, а затем тонкие его проявления. *Яма* побеждает все пороки и прививает добродетель. Она искореняет дурные черты и прививает божественные качества. *Ниями* регулирует привычки и дает практикующему власть над своим поведением. Вместо того, чтобы оставаться рабом привычек, стремящийся контролирует свое поведение и сознательно развивает определенные привычки. Следующая врожденная склонность к деятельности контролируется *асанами*. Благодаря системе устойчивых поз, склонность к беспокойным и бесцельным движениям обуздывается и преодолевается. Развивается характер, прививаются благородные качества, старые привычки преодолеваются и заменяются новыми, деятельность регулируется и контролируется, и теперь капризы ума пресекаются контролем над его двойником — дыханием. Это стадия *пранаямы*. Хотя мысли и контролируются, ум все еще продолжает возбуждаться посредством желаний. Этой пятой составляющей йоги является остановка всякого центробежного движения элементов желания в уме. Отвращая чувства от внешнего мира и удаляя их от объектов, *пратьяхара* формирует шестую ступень в лестнице йоги. *Дхарана* — это сосредоточение ума в одной точке. Обращенный внутрь ум фиксируется на какой-либо избранной идее или образе, технически названном *лакшья,* или объект медитации. Углубленная или расширенная дхарана, концентрация, переходит в медитацию, *дхъяну*. Когда дхьяна становится интенсивной и продолжительной, приходит *самадхи*. Состояние бесконечного союза с Бесконечным Духом, Сверхдушой, избавляет от оков желаний и страданий и навсегда освобождает от раб-

ства рождения и смерти. Этот трансцендентный опыт превращает человека в существо, наделенное космическим видением, которое повсюду за кажущимся многообразием видит Божественность. Так вся его жизнь становится спонтанным выражением беспрепятственного течения высшей Энергии через каждое его действие. Он живет и действует на благо всего человечества, приводя божественный План к победному завершению.

Любой результат требует усилий, так же и для практики ментального контроля и сосредоточения тоже необходимо много энергии и психической силы студента йоги. Для этого требуется тщательный контроль половых импульсов и экономия жизненных сил. Поэтому *брахмачарья,* или целибат можно рассматривать как здравую и разумную меру, добровольно принятую для того, чтобы сохранить энергию, столь необходимую в вашем стремлении развить свои высшие способности. Кроме того, существует тесная взаимосвязь между умом и жизненной энергией. Контроль одного автоматически приводит к контролю другого. Это не просто женоненавистничество или странное отклонение. Это рациональный самоконтроль. Разумное и здравое соблюдение целибата не выльется ни в какой вредный или ненормальный комплекс.

Жизненная энергия

Исследователь йоги в своих поисках все глубже вникал в предмет. В проницательном здравомыслии и глубокой мудрости он увидел, что подавление и принудительное воздержание не является рациональным методом. Это не было его целью. Он успешно усовершенствовал метод преобразования плотной энер-

гии семени в очищенную тонкую силу в процессе половой сублимации. Могущественная половая энергия контролируется, преобразуется и сохраняется благодаря удивительной системе асан, мудр и бандх. Таким образом сохраненная энергия блистает в человеке как *теджас*. Она должна поддерживаться в состоянии совершенного равновесия и гармонии. Тело должно стать идеальным инструментом для восприятия в медитации высших духовных потоков. Любая болезнь и проявление дисгармонии должны исчезнуть. Это эффективно достигается благодаря силе, полученной через соблюдение целибата. Неблагоприятные последствия могут возникнуть только тогда, когда пол подавляют внешне и физически, но потворствуют ему неестественными путями. Комплексы, которых так страшатся, появляются не в результате истинной брахмачарьи, но из-за искусственного внешнего воздержания, сопровождаемого тонкими формами удовлетворения.

Йог распознает тесное взаимодействие между телом и умом. И потому контроль и воспитание тела становится важной частью йоги. Йоги настолько ощущали важность этого аспекта, что развили его в отдельную науку.

Химия пищи и мысли

Устойчивость тела способствует устойчивости ума. Тело непосредственно влияет на ум. Поэтому физические аппетиты должны находиться под контролем. Питание должно быть строго отрегулировано. Химические компоненты различных веществ вибрируют на разных скоростях. Принятие определенной пищи вносит в физическое тело нестройные вибра-

ции. Это, в свою очередь, приводит ум в неустойчивое и неуравновешенное состояние. Теряется концентрация. Возвышенное мышление затрудняется, потому что для высоких мыслей необходимы тонкие вибрации. Поэтому чистота пищи является неизменным дополнением к практике асан для прогресса в йоге.

Перегрузка желудка, работа, вызывающая переутомление, излишняя разговорчивость, слишком многие контакты с людьми — все это препятствия на пути йога. Вы не должны заниматься йогой, когда страдаете от диспепсии, несварения или от любой другой болезни, а также если вы слишком подавлены или утомлены.

Практика асан контролирует эмоции, приносит ментальное спокойствие, равномерно распределяет прану в теле и его различных системах, помогает поддерживать здоровое функционирование внутренних органов и массирует различные органы брюшной полости. Физические упражнения выводят прану наружу, но асаны направляют ее внутрь. Практика асан излечивает многие болезни и пробуждает кундалини-шакти. Это главные преимущества системы упражнений йоги, которых нет в других системах.

После того, как физическая структура очищена, взята под контроль и гармонизирована, следующей задачей является гармонизация тонкой оболочки праны. Жизненная энергия человека, прана и ум — это три аспекта одной и той же силы. Совершенный контроль одного из них облегчает подчинение остальных двух. Более того, это происходит автоматически.

Внешне прана проявляется как дыхание. Когда контролируется дыхание, контролируется и прана. Поэтому регулирование дыхания является средством к постепенному достижению контроля над телом праны (*пранамайя коша*).

Практика пранаямы

В дыхании людей с мирским сознанием нет ни ритма, ни гармонии. Йог регулирует дыхание и устанавливает гармонию. Когда дыхание отрегулировано, когда установлена гармония, человек дышит носоглоткой. Плодом контроля дыхания является кумбхака, или задержка дыхания. Дыхание останавливается само по себе. Следует *кевала кумбхака*. Ум становится совершенно устойчивым и приходит озарение. Регуляция дыхания и кумбхака очень помогают в практике концентрации и медитации.

Практика пранаямы оказывает большое влияние на тело, ум, интеллект и чувства. Она устраняет из тела болезни и обновляет клетки, ткани и нервы. Она вносит в тело изобилие свежей энергии. Она стабилизирует ум, а также устраняет из него загрязнения. Она укрепляет интеллект и развивает интеллектуальные способности. Она усиливает память. Она успокаивает брожение чувств. Она контролирует их склонность к блужданиям.

Пранаяма очень помогает не только хатха-йогам, но также раджа-йогам и ведантистам, поскольку она укрепляет ум. Изучающий веданту, который привык медитировать на ОМ, и во время практики пранаямы размышляет об Атме и сосредотачивается на Блаженном «Я». Раджа-йог будет сосредоточен на Пуруше или Ишваре. Хатха-йог будет сосредотачиваться на кундалини-шакти в нижних физических центрах и пытаться ощутить, как очищается и открывается мулад-хара, и как кундалини движется к свадхистане-чакре.

Вибрации праны и *васаны* (умственные впечатления) — это два семени для дерева ума. Если одна из них начнет убывать, вскоре погибнут обе. Прана виб-

рирует — и ум приходит в движение. Если вы контролируете прану через регулярную практику пранаямы, ум будет легко поймать. Благодаря различению и йогическому взгляду без различения вы можете разрушить все *васаны*.

Тело человека представляет копию космической структуры в миниатюре, а прана оживляет и поддерживает организм. В ее составе различные элементы. Главная сила, стоящая за всеми силами в природе — это прана. *Прана* — это проявленная сущность всех существующих сил. Спинномозговая система формирует тонкий распределительный щит человека. Различные тонкие психические центры управляют конкретными силовыми элементами в природе. Овладев управлением жизненными астральными центрами, расположенными внутри, человек обретает контроль над всеми силами в природе.

Прана — универсальная движущая сила

Здесь мы имеем бесподобный пример поразительной и совершенной экономии. То, что сегодняшний инженер и ученый стремится осуществить в гигантском проекте с невероятными вложениями человеческих сил, денег и материалов, йогический метод эффективно осуществляет с наибольшей экономией и с помощью техники, основанной на неожиданно простой логике. Это то, что отличает Христа от Канута. Первый усмирил бушующие волны одним движением руки, тогда как гордый правитель могущественной страны, несмотря на все богатства его царской казны и на бесчисленных лошадей и людей, был вынужден перемещаться на своем царском троне по берегу.

Рассмотрите такую иллюстрацию. В большом цеху работает множество аппаратов — бойлер, рефри-

жератор, мотор, звонок, вентилятор, лампы, электромагнит и т.д. Если вы хотите контролировать работу нескольких систем, вам лучше всего пойти в центральную щитовую самого цеха. Получив доступ к распределительному щиту всей мастерской, вы можете регулировать первоначальную движущую силу, то есть, в данном случае, электричество. Тогда все остальные аспекты этой движущей силы «электричества», а именно тепло (бойлер), свет (лампы), движение (мотор), звук (звонок) и сила притяжения (электромагнит) легко подчинятся вам. Йог, по мере прогресса, устанавливает контроль над последовательными энергетическими центрами, или чакрами, расположенными в спинномозговой системе. Это дает ему абсолютную власть над силами и элементами, относящимися к конкретной чакре.

Только теперь, получив контроль над телом и праной и приведя их в гармоничное и уравновешенное состояние, вы подходите к порогу наиболее важной части йоги-садханы, а именно к концентрации и медитации. На последующих стадиях все йоги сходятся в единой точке медитации. В конечном итоге это позволяет подобрать ключ к установлению окончательного соединения с Бесконечным. Четыре начальные практики подготавливают два взаимозависимых инструмента — тело и ум — для практики медитаций. С практики отвлечения чувств от объектов начинается собственно йога.

На пороге

Так же, как солнце собирает мириады своих лучей и садится за горизонт, так и практикующий йогу отвращает ум от внешних чувств и направляет его

внутрь себя, подобно осьминогу, втягивающему щупальца. Это центростремительное движение намеренной фокусировки ума, происходящей при концентрации. Это похоже на сокращение окружности до своего центра. Эта практика использует вашу склонность во что-то «впадать», или *антармукту*. Человек постепенно становится необеспокоенным свидетелем игры внешних феноменов. Отныне внешние объекты не могут ни привлечь, ни оттолкнуть его.

В практике пратьяхары вам нужно будет снова и снова отвлекать чувства от объектов и фиксировать ум на избранной *лакшье*, или точке. Как возничий тянет порывистых быков и впрягает их в ярмо, так и вы должны спокойно уводить чувства. Некоторые стремящиеся оттаскивают их силком. Именно поэтому они иногда ощущают легкую головную боль.

На самом деле пратьяхара — это попытка стать дисциплинированным. Вначале она внушает даже отвращение, но позже становится очень интересной. Вы ощутите внутреннюю силу. Она требует немалого смирения и упорства. Она даст вам много энергии и упорства. Вы разовьете громадную силу воли. В ходе практики чувства снова и снова будут устремляться к объектам, подобно диким буйволам. Вам нужно будет снова и снова сдерживать их и фиксировать в *лакшье*, точке. Йог, надежно утвердившийся в пратьяхаре, может спокойно медитировать даже на поле битвы, под непрерывный грохот бесчисленных орудий.

Вы должны одно за другим обуздать чувства. Начните с наиболее беспорядочных чувств. Сперва практикуйте пратьяхару для одного конкретного чувства. Затем вы можете перейти к следующему чувству. Если вы попытаетесь манипулировать всеми чувствами (*индриями*) одновременно, то успеха не

добьетесь. Эта задача окажется слишком трудной. Вы быстро разочаруетесь.

Великая ценность

Сегодня практика отвлечения чувств от объектов — это уникальное и несравнимое благословение человеку. Нынешняя жизнь — это непрерывная суматоха и лихорадочная спешка. Она полна беспокойств. Экономические катастрофы, стрессы и атмосфера опасности стали обычны повсюду. Человек постоянно живет в состоянии нервного напряжения. Это задерживает развитие растущего поколения. Главной проблемой в медицине стали неврастения и неврозы. Из-за бесчисленных беспокойств современной жизни человек не знает спокойствия и уравновешенности. Именно спокойствие составляет достоинство жизни. Если его нет, то стресс отнимает всю силу человека. Практика отвлечения чувств от объектов даст вам возможность преодолеть воздействие внешней сумятицы и вернет способность здраво оценивать вещи даже в сложном круговороте нынешней жизни.

Величайшие лидеры человечества, которые создавали историю, развили силу пратьяхары. Осознанно или нет, но они были мастерами этой ступени йоги. Показателен известный пример Наполеона. В разгаре битвы он мог полностью погрузиться в себя и спать урывками, спал верхом на коне. Великий Гладстон обладал этой способностью. Он умел полностью расслабляться по своей воле, и благодаря этому сохранил юношеский дух и здоровье до самого конца. Пратьяхара сводит ментальный и физический «износ» до минимума.

Краеугольный камень

Взяв под контроль все операции ума, сейчас нужно собрать его в одной точке. Эта сборка и удержание на какой-нибудь конкретной точке, объекте, идее или действии и составляет процесс концентрации. Это сосредоточенное приложение силы приносит максимальные результаты при минимальной затрате времени и усилий.

Этот закон приложим к деятельности человека в любых сферах жизни. Хирург выполняет тончайшие операции с наибольшим сосредоточением внимания. Глубочайшая погруженность отмечает ментальное состояние технолога, инженера, архитектора или опытного художника, занятых выписыванием тончайших деталей плана, таблиц или эскиза, где точность имеет важнейшее значение. Подобную сосредоточенность можно увидеть у швейцарских рабочих, которые собирают мельчайшие часовые механизмы и другие точные приборы. И так в любом искусстве и науке.

Общепризнано, что за счет сборки и направления какой-либо силы через определенную точку высвобождается огромная энергия. Это можно изобразить на примере течения воды через шлюзы в плотине, на примере движущей силы струи пара из котла паровоза. Так же, как солнечный свет, пропущенный через линзу, проявляется в виде одного огненного луча, так и ум обретает однонаправленность. Опыт показал, что интерес и внимание ума может быть привлечено тремя определенными типами объектов, а именно, звуком, образом (физическим или ментальным) и идеей. Йог входит в глубокую медитацию, сосредотачивая свой ум на внутреннем мистическом звучании *пранавы* (ОМ). Когда внутренние оболочки совер-

шенным образом очищены и гармонизированы, становится слышен звук *анахаты*. При гармоничном повторении мантры ум сосредотачивается на непрерывном продолжительном звуке. Для фиксации ума избирается какая-либо конкретная форма или аспект Божества, или же слог ОМ. Люди рационального типа и ведантисты вводят в ум возвышенную идею или формулу, которую ум интенсивно и непрерывно созерцает.

Во время концентрации ум становится спокойным, чистым и устойчивым. Разрозненные лучи ума собираются и фокусируются на одном объекте медитации. Ум сосредоточен на *лакшье*. Он не мечется. Им овладела единственная идея, вся его энергия собрана на ней. Чувства становятся спокойными, они бездействуют. В глубокой концентрации сознание тела и окружающего отсутствует. Тот, кто обладает хорошей концентрацией, может ясно визуализировать образ Господа в мгновение ока.

Манораджья (создание воздушных замков) — это не концентрация. Это дикие скачки ума в пространстве. Не обманывайтесь, принимая *манораджью* за концентрацию или медитацию. Контролируйте эту привычку ума через самообладание и самоанализ.

Медитация в различных школах

Существуют различные виды медитации. Каждый из видов наиболее соответствует определенному типу ума. Виды медитации варьируются в соответствии со склонностями, темпераментом, возможностями и типами индивидуального ума. Преданный медитирует на своего божественного хранителя, или избранное Божество (*ишта девату*). Раджа-йог медитирует на

Пурушу или Ишвару, свободного от пристрастий, желаний и кармы. Хатха-йог медитирует на чакры и управляющие ими божества. Гьяни медитирует на свое Высшее «Я», или Атму. Вы сами должны найти подходящий для вас вид медитации. Если вы на это не способны, обратитесь к учителю иди наставнику, достигшему самореализации. Он сможет распознать природу вашего ума и выбрать для вас правильный метод медитации.

Раджа-йог последовательно входит в медитативное состояние, практикуя яму, нияму, асану, пранаяму, пратьяхару и дхарану. Бхакта входит в медитативное состояние, взращивая чистую любовь к Богу. Ведантист, или гьяна-йог, входит в медитативное состояние, прибегая к четырем средствам, обращаясь к слушанию священных писаний и размышляя над услышанным. Хатха-йог входит в медитативное состояние, практикуя глубокую и непрерывную пранаяму.

Регулярная медитация открывает дорогу интуитивному знанию, делает ум спокойным и устойчивым, пробуждает экстатические чувства и приводит в контакт с источником, или с Высшим Пурушей. Возможные сомнения исчезнут сами собой, если вы устойчиво стоите на пути *дхъяна*-йоги. Вы сами почувствуете, каким образом вам перейти на следующую ступень духовной лестницы. Таинственный внутренний голос будет направлять вас. Внимательно вслушивайтесь в него.

Погружаясь в глубокую медитацию, вы легко превзойдете сознание своего тела и окружения. Ваш ум станет безмятежным. Вас будет нелегко обеспокоить. Прекратятся подъемы и спады настроения. Эгоистическое сознание также постепенно исчезнет. Вы ощутите необъяснимую радость и неописуемое счастье.

Рассудочность и рефлексивность тоже будут постепенно убывать.

Когда через глубокую медитацию вы войдете в тишину, внешний мир и все ваши проблемы растворятся. Вы насладитесь высшим покоем. В этой тишине сияет высший свет. В этой тишине .— непреходящее блаженство. В этой тишине — подлинная сила и радость. Весь организм обновляется и оживляется в глубинах медитации.

Вера (*шраддха*), или убежденность в силе йоги, энергия (*вирья*), или сосредоточенность ума, памятование (*смрити*) для созерцания, проницательность (*праджна*) для непосредственного восприятия, приходящего через медитацию, становятся средствами для достижения самадхи.

Милость

Но окончательное преодоление барьера относительности, разделяющего индивидуум и Абсолют, — это все-таки вопрос Божественной Милости. Преданность стяжает милость. Через самоотдачу человек становится единым с космической волей. Милость делает самоотдачу полной. Совершенное единение невозможно без милости. Самоотдача и милость взаимосвязаны. Милость устраняет все препятствия, ловушки и западни на духовном пути.

Бхакта обретает *бхава-самадхи* и *маха-бхаву*. Он наслаждается теплыми объятиями Божественного. Он обретает божественные способности. Все духовные богатства Господа принадлежат ему. Он наделен божественным видением (*дивья чакшу*). Он обладает лучезарным тонким телом и божественными чувствами. Он не желает полного погружения и раство-

рения в Господе. Он хочет оставаться перед Ним и вкушать божественный мед высшей любви. Он достигает подобия с Богом. В начале он богоподобен. В конечном итоге он достигает единства (*саюджъя*).

Самадхи и глубокий сон

Разница между пребыванием вне двойственности и глубоким сном заключается в том, что в последнем состоянии мышление погружено в неведение, а в первом оно находится в реальном Брахмане; счастье последнего заключается в неведении, тогда как в первом блаженство Брахмана полностью лишено покровов.

Так же, как огонь уходит к своему источнику, когда сожжено топливо, так и ум уходит к своему источнику, Атме, когда уничтожены все мысли. Только тогда человек достигает *кайвальи,* или состояния абсолютной независимости. Все мысли не могут быть разрушены в один день. Процесс разрушения ментальных видоизменений труден и долог. Встречаясь с трудностями, вы не должны останавливаться в практике разрушения мыслей на полпути. Вначале вы должны сократить число мыслей.

В первую очередь умерьте свои нужды и желания. Все мысли будут убывать. Постепенно все они удалятся. Мысли подобны океанским волнам. Они бесчисленны. Вначале вы можете отчаяться. Одни мысли будут подчиняться, тогда как другие — литься потоком. Прежние мысли, которые вы однажды преодолели, через некоторое время могут снова показать свое лицо. Никогда не унывайте ни по какому поводу и ни на какой стадии практики. Вы несомненно обретете внутреннюю духовную силу. Окончательный успех вам обеспечен. Все йоги во все времена были вынуж-

дены преодолевать те же трудности, которые стоят перед вами сейчас.

Исполнение предназначения

Плодом медитации является самадхи. Это безмятежное сверхсознательное состояние, когда «я» человека, преодолев все преграды, отделяющие бесконечное и необусловленное от ограниченного и преходящего, становится идентичным с Космическим Духом. Это состояние наиболее интенсивного осознавания окончательной Высшей Сущности бытия. Различие между обычным актом познания и знанием, полученным в самадхи, заключается в том, что первое является обычной склонностью к познанию и пониманию внешних объектов или феноменов. В последнем же познавательная способность прямо противоположна. Она отделена от внешнего и обращена внутрь, на отражение внутреннего сияния. Это знание сразу же поднимет вас над страданиями и несовершенствами относительного существования. Упанишады утверждают, что человек, познавший Атман, совершенство, пребывающее в нем самом, навсегда освобождается от пут этого мимолетного существования. Он преодолел все страдания и несчастья.

Самадхи — восьмая ступень на лестнице йоги. Интуиция, откровение, вдохновение и экстаз — это все синонимы. Тот, кто медитирует, и то, на что медитируют, мыслитель и мысль, поклоняющийся и божество, субъект и объект стали теперь тождественными. Медитирующий растворился в Душе, или вездесущем Духе. Все противопоставления исчезли. Йог повсюду ощущает единство и нераздельность. Он понимает: «Мне нечего больше узнавать. Мне нечего больше делать. Мне нечего больше достигать».

Самадхи бывает двух видов — *савикальпа* самадхи (осознание с сохранением сомнений) и *нирвикальпа* самадхи (осознание без сомнений). *Савикальпа* — это начальное самадхи, *нирвикальпа* — это высшее самадхи. В *савикальпа* самадхи внутренние впечатления, или *самскары* полностью не стерты. Для ума еще есть опора. Все еще сохраняется триада тонкого типа, а именно видящий, видение и видимое, или знающий, знание и познаваемое. Поэтому *савикальпа самадхи* не способно дать полное удовлетворение, полную свободу, полное блаженство и полное знание.

В *нирвикальпа самадхи* все самскары сожжены полностью. Для ума нет опоры. Ум растворен в вездесущем Духе. Нет триады видящего, видения и видимого и т.д. *Нирвикальпа самадхи* дает полное удовлетворение, полную свободу, полное блаженство и полное знание.

Существует еще одна классификация, а именно *джада самадхи* и *чайтанья самадхи*. В *джада самадхи* нет осознавания. Оно более или менее подобно глубокому сну. Йог не возвращается из него с интуитивным знанием. Впечатления и желания не разрушены. Это самадхи хатха-йогов, практикующих *кешари мудру*. Прана так или иначе фиксируется в каком-либо нижнем энергетическом центре, или центре духовной энергии, и йог уподобляется трупу. Он может даже оставаться погребенным в землю в течение нескольких дней. *Джада самадхи* не может принести освобождение. Оно больше напоминает акробатический трюк. Самадхи, в которое входят на публике, и о котором мы часто слышим, есть не что иное, как *джада самадхи*. В другом типе самадхи — *чайтанья самадхи* — присутствует «совершенное осознавание». Йог в нем обладает интуитивным знанием.

Теперь, проследив путь до самых высот познания, давайте взглянем на предыдущие стадии, исследуя четыре основных метода достижения. Вы видите, что основание у них одно и то же — этическая чистота, здоровый нравственный характер. Это общепризнанный принцип «не греши».

Ум должен быть совершенно очищен, только тогда сосуд будет готов вместить божественный свет. Он должен быть достаточно сильным, чтобы выдержать напряжение внезапного расширения сознания, или космического видения, которое пребывает выше ума и которое перекрывает все сущее новым возвышенным одухотворенным восприятием. Поэтому терпеливо ждите нисхождения божественного света. Растите в чистоте и силе.

Внутренний процесс

Йога также включает в себя преодоление размеренного движения фактора Времени. Неисчислимые грубые и тонкие силы, с которыми человечество должно встретиться и одолеть их в ходе постепенной эволюции, выстраиваются легионом перед последователем йоги, занятым концентрацией. Они выступают против него в различных формах. Поэтому студент йоги должен быть соответственно экипирован для противостояния их натиску. Он должен укрепиться в непорочном и неуязвимом нравственном характере. Все свои резервные силы тела и ума он должен задействовать в этом сражении. Призывается осмотрительность, равно как и великое терпение, неослабная бдительность, смелость и мужество. Поддержание целибата, предварительные *ямы* и *ниямы* — это его щит и меч, его оружие защиты и нападения.

Разделение йоги

Здесь необходимо прояснить важный вопрос. Существует несколько определенных систем йоги. В каждой есть конкретные методы и процессы. Какой же элемент в этих практиках характеризует их как йогу? Может ли простой процесс быть назван йогой? Нет. Иначе плоды йоги пожинались бы в любой практике. Далее, концентрация, поклонение Божеству (*упасана*), повторение конкретных мантр, даже если они практикуются с личностным мотивом, с некоторой материальной целью, иногда называются йогой. Опытный ловец жемчуга задерживает дыхание под водой. Можно ли это приравнять к *кумбхаке* пранаямы? Подобные действия не способны привести к йоге, то есть к соединению с Божественным. Повторение мантр ради результата, поклонение ради здоровья и благополучия, концентрация ради получения сил для влияния на других — все это является йогой не больше, чем оккультные практики экстрасенсов и целителей. Хотя сами методы могут быть составляющими подлинной йоги, однако ложный мотив и деструктивная и безнравственная цель превращают их в антитезы йоги. Общим основополагающим элементом различных процессов, отмечающим их как действительно йогические, является возвышенный мотив, которым они вдохновлены, и высокий идеал, на достижение которого они нацелены. Таким образом, любое действие, совершенное для осуществления высшего идеала — соединения индивидуальной души с Высшим Духом — становится *йогой*. Все остальное — не йога. Это нужно хорошо понять.

Значение йоги для наших современников

В людях XX-го века доминирует *раджас*. Непрерывная напряженная деятельность характеризует еже-

дневный распорядок среднего человека повсюду. Западная цивилизация, заполонившая мир, по своей природе является цивилизацией торговцев. Ее основа — коммерция. Деньги и средства для их получения — единственная забота. Поскольку принципы йоги и йогический образ жизни призваны вызволить человека из этого болота, все вышеприведенные факты нужно принять во внимание. Эту страсть к внешней деятельности нельзя подавить. Нынешний индивидуум не может бездействовать. Чтобы вытащить человека, барахтающегося в трясине, избавителю на берегу пруда нужно нагнуться и принять устойчивое положение. Йога также должна проявиться в аспекте, реализуемым всеми. Поскольку активность неизбежна, йога достижима в активности и через нее. Поэтому величайшими писаниями для мира в нынешнем веке являются Гита и Йога-Васиштха. Идеал Гиты — это наиболее подходящий идеал для нашего века. Каждое обычное действие должно представлять синтез всех йог. Духовная практика не должна больше приводить к отклонению от обычной жизни. Последняя сама должна стать динамичной духовной жизнью благодаря смещению вашего угла зрения. Надлежащее отношение становится философским камнем для преобразования обыденности в йогу.

Известная практическая природа йоги позволяет рационально соединить в ней идеализм чистой философии и жесткий реализм земной жизни. Она предлагает современному человеку золотую середину между полностью абстрактными спекуляциями теоретика и излишне черствым отношением, прозаичной твердолобостью материалистов. Йога занята вопросами трансцендентальной жизни, но она просит вас ничего не принимать на веру. Вы должны следовать опреде-

ленным методам, получить ощутимые результаты и использовать их в своей жизни.

Йога — практическая доктрина

Ее кругозор обширен. Она нацелена на интегральное развитие всех возможностей человека. Поэтому она является предвестником расы сверхчеловека, в которого преобразится человек нынешний. Она ставит своей целью творение нового человека, отмеченного глубокой просветленностью и возвышенным видением, а также установление нового миропорядка, как результат этого просветления.

Йога — это не магия

Современный мир изобилует концепциями йоги — от глубоко мистичных и разумных до абсурдных и нелепых. Конфликтующие расхожие взгляды и дикие причудливые представления окружают нынешние концепции йоги и садханы. Стало привычным изображать изнуренного полуобнаженного, покрытого пеплом человека, сидящего со скрещенными ногами под раскидистым деревом. Такие представления прочно укоренились благодаря долговременным ассоциациям, равно как и неверным интерпретациям. На сверхфизические феномены, встречающиеся в практике йоги, и на опыты с тонкими планами смотрели с подозрением и расценивали их больше как восточную магию.

Теперь этот момент нужно ясно уловить. Йога не фантастична, и в ней нет ничего ненормального. Йога — не для немногих избранных. Она не является странным неестественным процессом, которому следует горстка людей ради достижения какой-то непо-

нятной и неординарной цели. Ни в коем случае. Это проверенный временем рациональный путь к более полной и благословенной жизни, по которому естественно будут следовать в грядущем мире. Йога не зависит от обладания и манипуляции какими-либо сверхъестественными способностями. Она ждет от вас только развития возможностей, которыми вы уже обладаете, но которые дремлют внутри вас. Главный инструмент, которым она пользуется, обычен для всего человечества — человеческий ум.

Йога для всех

Таким образом, йога не является учением или практикой, предназначенными исключительно для уединения в гималайских пещерах. Йога не предназначена только для тех, кто одет в отрепья, кому подушкой служит камень, кто питается лишь подаянием, кто терпит жару и холод, кому кровом служит небо. Йога равно подходит всем на различных ступенях жизни, всем тем, кто живут в мире и живут для служения миру. Это не достояние одних только санньяси или йогов, но всеобщее достояние, универсальный предмет, требующий глубокого изучения и искренней практики, доступный и для горожанина, и для жителя села или деревни, и для отшельника, обитающего в лесу. Это удивительная наука, плодом которой является не разлад, но истинный мир, рожденный Душой, рожденный бесконечным Блаженством.

Причиной зла в этом мире является неведение (*авидья*). Чтобы устранить это неведение, необходима соответствующая йогическая подготовка. Предоставление светского образования, пищи и одежды нуждающимся — это начальная форма служения (*се-*

вы). Оно питает не душу, но лишь физическое тело, которое необходимо отмывать и очищать на каждом шагу. Это напоминает переход ревматической боли с одного сустава на другой, после того, как боль в. первой точке была успокоена. Социальные недостатки питаются в той или иной форме, их полного искоренения не происходит. Зло принимает новую форму или меняет место пребывания. Подлинные и правильные занятия йогой, соответствующее питание физического тела полноценными продуктами, строго ориентированное на предписания йоги, соответствующая одежда и т.д. — динамичная практика йога, — способны привести к установлению нового миропорядка, новой жизни и новой эпохи.

Йогический образ жизни

Человек сегодня целиком во власти искусственных механизмов и синтетических продуктов даже в питании, поддержании здоровья и во всех мельчайших вопросах повседневной жизни. Он — марионетка, которой манипулируют тысячи научных механизмов и аппаратов. Счастье человека оценивается пропорционально его победе над окружающим. Чем меньше вы зависите от посторонних вещей, тем более вы счастливы. Попадая в зависимость от внешних объектов для своего удовлетворения, вы пожинаете страдание.

Наиболее эффективный способ поднять человека из этого состояния — это принять йогический образ жизни. Только так человек может стать полностью независимым от внешних приспособлений на каждом шагу. Это укрепит его тело, ум и душу. Различные практики этого пути сделают человека здоровым и

неподверженным тем болезням, которые следуют по пятам за цивилизацией XX-го века. Восприятие становится живым и чистым, ум и интеллект удивительно оттачиваются. Непроявленные возможности человека развиваются, и пробуждаются скрытые силы. Он получает возможность жить «полной жизнью» в подлинном смысле этого слова. Он готов стать достойным главой своего дома, полезным членом общества и способным, идеальным гражданином своей страны. Он — лидер людей. Он даже наделен властью наставлять само человечество и помогать ему.

Нынешняя идеологическая позиция современных людей, ложно определяемая как научная и рациональная, быстро деградирует в смесь догматизма и заблуждений. Она в большей степени скептична, нежели справедливо критична. Ее характеризует предубежденное отношение к традиционному и древнему.

Высшая норма

Сам подход к предмету йоги беспорядочен. Вы пытаетесь выяснить согласуется ли йога с открытиями современной науки, и если нет, отвергаете ее как ненаучную. Но в действительности мы видим, что сама наука превратилась в непрерывное обоснование одной теории за другой, лишь затем, чтобы в дальнейшем и ее опровергнуть новыми исследованиями и «последними» открытиями. Наука всегда останется таковой. Выводы йоги, напротив, сомнениям не подвергаются и остаются теми же, какими они были обоснованы и утверждены. Довод говорит сам за себя. Все изобретения берут начало в уме. Только благодаря глубокому размышлению ученый анализирует и проникает в тайну феномена. Все чудеса современ-

ной науки были открыты и выявлены человеческим умом. Йог же, напротив, погружается в глубины самого ума. Досконально проанализировав его, йог следует даже за пределы ума, к его изначальному источнику, к бесконечному Атману. Ученый и философ познают только с помощью ума. йог познает сам ум, а также видит источник ума. Лучше было бы, если йогическое служение формировало то правительство, которому подчиняются все прочие департаменты знания. Только тогда направление современного прогресса будет верным. Истина, познанная благодаря йогическому видению, служит безупречным проводником человечества по пути эволюции.

Люди с западным образованием чрезмерно увлечены современными научными теориями и открытиями. Все, отмеченное печатью науки, как бы ни было оно безосновательно, принимается как евангельская истина. Какой бы ошибочной ни была теория или доктрина, если она провозглашена от имени авторитета западной науки, ее принимают как подлинную мудрость. Люди готовы с жадностью проглотить любое фантастичное и нелепое утверждение, если только оно сделано ученым. Это стало обычным. С другой стороны, они отвергают учения наших древних мудрецов как безосновательные суеверия. Отторжение всего индийского вошло в каждую клетку и ткань мозга индийцев.

Однако, я не хочу осуждать многие «научные» открытия, сделанные на Западе, хотя они и привели нас к непрерывной войне. Они породили межнациональную гонку за превосходством в коммерции, за покорение земного шара и за массовое истребление человечества. Если это является целью науки, то хорошо, что ныне зазвучал ее погребальный звон. Мудрецы

древности, зная истинное значение и кульминацию наук, которые им тоже были известны, отвращали свои чувства от внешних феноменов, заглядывали глубоко в душу и усмиряли волнующийся ум несказанным светом божественного единения. Они чаще направляли свой разум на разгадку тайн души, нежели тайн материи и феноменального существования, и пришли к верному выводу, что все попытки достичь покоя, радости и счастья с умом, направленным на внешние объекты, окажутся тщетными, и что истинный покой можно обрести в своем собственном уме, совладав с его модификациями, и благодаря искренней преданности и молитве. Могут ли научные находки и открытия утешить нынешний мир, разрываемый борьбой, войнами и несчастьями? Могут ли они вернуть желанный мир, которого равно жаждут в глубине своих сердец агрессор и притеснитель, угнетенный и униженный? Могут ли они утешить больные сердца матерей, пожертвовавших своими сыновьями во имя царя, страны и религии? Нет. Ни в коей мере. Истинное утешение, искреннюю радость и покой можно обрести не во внешнем мире, но внутри, не во внешнем феномене, но в человеке, контролирующем свои чувства йогой. Поэтому давайте молиться Верховному Господу Вселенной и практиковать йогу с правильным устремлением и в соединении с Ним ради мира и благополучия, гармонии и бесконечного блаженства.

Распространенное мнение о том, что духовная реализация разделяет индивидуума с обществом, лишая последнее полезного члена человеческого общежития, является печальным заблуждением. Оно возникло из-за представления о самадхи, как о состоянии своеобразного транса, находясь в котором провидец

вообще забывает о физическом существовании. Но на самом деле он только изолирует себя на некоторое время в целях дисциплины. Будучи вначале персональным и индивидуальным, этот опыт впоследствии становится всеобщим и космическим.

Существует дальнейшее логическое развитие состояния самадхи, когда этот опыт закрепляется в самой структуре обычного сознания провидца, как его естественное состояние (*сахаджа авастха*). Для него это переживание становится спонтанным, и он работает во многообразии, характеризующем внешнее существование, как безучастный свидетель (*сакши*).

Адепт будущего

Романтическое представление о мудреце, столетиями сидящем погруженным в самадхи, отжило свой век. Человечество заметно развилось. Вокруг пребывающего в трансе провидца сегодня не вырастают муравейники. Скорее всего, он даже не допустит, чтобы трава росла у него под ногой, ибо нынешний закон духовной иерархии — это закон божественного активизма. Принятый девиз — служение, любовь, отдача. Плоды дерева познания должны вкусить в каждом доме. В самадхи собирается такой огромный энергетический резерв, что эта энергия непрерывно ищет выхода в служении.

Алхимия внутреннего пробуждения

Человек выходит из этого переживания преисполненным любви и участия ко всем живущим и ощущения силы, побуждающей проявить эту любовь в делах благоволения и помощи. Благодаря однородному пе-

реживанию самадхи объединяет все Творение. Вдохновленный космическим сопереживанием йог с радостью и готовностью посвящает себя общему благу (*локахите*).

На сегодня главным и окончательным мотивом йоги является «*сарва бхута хита*» (служение всем). Йог вступит на путь *кальяна марга*, на путь ко вселенскому благу. Выступив из портала здания вечной Жизни, просветленный снова пройдет через лабиринт земной жизни, излучая божественное участие и сострадание. Преисполненный мудрости и облаченный в весеннее одеяние неземного Света отныне он будет устремлен к самой возвышенной цели — к просветлению всей человеческой расы.



ГЛАВА ДЕВЯТАЯ
ДУХОВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ В МЕТОДОЛОГИИ ИНДУССКОЙ ТРАДИЦИИ

В последние столетия индуизм подвергался разноплановой критике и стал предметом формирования многочисленных мнений. Многие его восхваляли и столь же многие его порицали. Некоторые превозносили мудрость индуизма, другие рассматривали его как нагромождение изживших себя суеверий, накопленных неграмотным и некультурным народом. Утверждалось, что, поскольку религия всегда оказывала на индусов определяющее влияние, они остаются суеверными и часто оказываются позади, когда другие народы быстро прогрессируют. Это обвинение подкрепляется статистикой в отношении образования, знания гигиены, санитарии, науки, психологии и т.д. В том ультрасовременном «экзамене», который предлагают нынешние научные умы, индусская раса получает неудовлетворительные отметки. Кажется, что многовековое развитие культуры, образования и научных исследований немного дало индусам в сфере знаний об этой великой вселенной, состоящей из неисчислимых вещей, которые мы видим. Да, во многом это справедливо, и что еще удивительней, настоящий индус, кажется, не слишком сожалеет об этом. Есть особая причина, которая и определяет отличительное качество индусского гения, совсем не соответствующего просвещенной научной иерархии двадцатого столетия.

Индусский ум утверждает, что «невидимое реально». Его научное любопытство и жажда познания (которой он обладает в полной мере) не направлена в сферу видимых вещей. Чем более плотной и осязае-

мой является вещь, тем меньше ее ценность для ищущего индуса. Индус может серьезно страдать от губительных результатов «слепой веры», однако эта вера не побудит его впустую тратить драгоценную жизнь и возможности на поиски тех вещей, которые по его убеждению абсолютно преходящи и мимолетны. С другой стороны, индус не жалеет своих сил, чтобы обрести вещи постоянные, неизменные, истинные. Он вкладывает всю свою мудрость, острую проницательность, сильную логику, дух глубокого исследования, творческий анализ и научный расчет в попытку проникнуть за покров преходящей видимости и предстать лицом к лицу с Истиной, Вечным Фактом. Индус использует свой гений в этой сфере, которую считает достойной своих трудов, поскольку его занимают вечные ценности. Все прочие области, как он считает, не заслуживают слишком больших усилий, ибо ему кажется абсурдным всерьез бегать за тенями. Результатом этих трудов наших древних стоиков явились эволюция удивительной системы йоги, искусство установления контакта с Реальностью, а также непосредственный контакт, или само познание Истины. *Садханы* (духовные практики) йоги составляют практическую методологию великого осуществления. Эти садханы явились результатом глубочайшего психологического исследования. Их психология — не просто психология ума, но нечто большее. Это супраментальная психология, которую я предпочитаю называть духовной психологией.

Для рассмотрения этой духовной психологии давайте прежде всего коротко суммируем основную концепцию индийской философии. Ее сердцевина и сущность была кратко выражена в стихе величайшего из философов Шри Шанкары: «Только Трансценден-

тальная Сущность реальна, феномен ложен, (кажущееся отделенным) индивидуальное «я» является только Высшим и ничем иным». Тогда откуда возникает ощущение отделенности от Трансцендентальной Сущности? Откуда возникает это чувство ограниченного преходящего существования с его искаженным восприятием феноменального многообразия? Откуда эта маленькая ограниченная индивидуальность с ее отделенным сознанием? Это на самом деле Майя. Это ощущение человеческой индивидуальности препятствует восприятию Истины. Эта *ахамкара* (эго, неверное представление о себе, сознание ограниченного «я») является результатом неведения и причиной, обусловившей это искаженное восприятие преходящего феномена. *Ахамкара,* или эгоизм — главное препятствие к восприятию внутренней реальности.

«Йога-васиштха» утверждает, что причиной гибельной обусловленности является мысль об «я». В Махабхарате мы можем прочесть: «Два слова обозначают свободу и рабство. Это слова "не мое" и "мое". Через осознание "моего" живое существо попадает в рабство, и через осознание "не-моего" освобождается». Это ярко отображено в Махопанишад, где мы находим: «Бедствия происходят из-за влияния эго, страдания — из-за эго, желания — из-за покорности эго, нет более великого врага, чем эго».

В подтверждение этого великий Шри Шанкара в «Вивека-чудамани» неоднократно повторяет, что коренной причиной круговорота рождений и смертей, основным препятствием для самопознания и коварным врагом ищущего является эго: «Причиной всех препятствий является первая модификация (неведения), называемая эгоизмом». Освобождаясь из когтей эгоизма, человек приходит к своей подлинной приро-

де. Драгоценное сокровище Высшего Блаженства надежно охраняет смертельно опасный и могущественный змей эгоизма. Если стремящийся желает обрести сокровище трансцендентного блаженства, ему предлагается сначала убить этого змея-эго.

При таком положении вещей необходимы методы уничтожения этого коварного врага самореализации. Но сам по себе принцип-эго совершенно абстрактен и находится вне досягаемости. Этот фактор слишком неуловим, до него нелегко добраться, и потому индусский ум был вынужден осмыслять, наблюдать, пробовать выявлять и определять все его разветвления, видоизменения, проявления и результаты. Индусы находили его буйно растущим во всей человеческой личности. Они обнаруживали, что эго проглядывает в бесчисленных личинах через мысли, чувства, поведение, речь и действия человека. Фактически, человек был неким монументом эгоизма. Он был пронизан эгоистическим чувством от макушки головы и до кончиков пальцев. Искоренение эго казалось трудной задачей. Это открытие побудило индусский гений к дальнейшей работе. Различные аспекты человека — интеллектуальный, ментальный, эмоциональный, физический — отслеживались один за другим, и деятельность эго на каждом из этих планов изучалась, классифицировалась и фиксировалась.

После этого они начали формулировать эффективные методы, как непосредственные, так и косвенные, для работы с каждым из этих многочисленных эго-аспектов индивидуальности, ставивших так много препятствий на пути к самосовершенствованию человека. Эти методы включали в себя многочисленные положения индусских духовных практик, которые стали предметом насмешек некомпетентных ино-

странных наблюдателей, и, что более прискорбно, самих недалеких наследников этих традиций.

Теперь мы начнем с рассмотрения методов, предназначенных для работы с эго-барьером, выраженном на интеллектуальном плане (или плане разума), *буддхи*. Индус обнаружил, что этот познающий принцип лежал в основе бесконечной цепи ошибочных знаний, причиной которых явилась некая фундаментальная ошибка или ложное отождествление. Он назвал это *адхъясой* (наложение одной вещи или свойства на другие). Он обнаружил, что эта *адхъяса* отмечала природу основной ошибки — отождествления с телом. Это отождествление «я — такой-то и такой-то» вызвало целую вереницу последовательных отождествлений, как то «я — брахман» или «я — не брахман», «я — аристократ» или «я — обыватель», «я — богатый» или «я — бедный», «я — образованный» или «я — невежественный», «я — здоровый» или «я — больной», «белый или черный, стройный или толстый, привлекательный или уродливый, смекалистый или глупый, высокий или низкий, старый или молодой» и т.д., и т.п. Тщательно исследуя типичного «заблудшего человека», индусский гений обнаружил, что эти *адхъясы* настолько тесно вплелись в сознание человека, что утвердились как фундаментальная часть его обычного осознавания. Они явились неотъемлемыми частицами его личности и сознания. Причиной послужил тот факт, что отождествление, начавшееся прямо с момента рождения и сохраняющееся и поныне, уже существовало до того, как у ребенка начал функционировать интеллект. Начиная жизнь с этим ложным сознанием, индивид рос в самогипнозе. Индусский гений осознавал, что только благодаря энергичному постоянному «противогипнозу», если можно

так выразиться, можно эффективно разгипнотизировать человека от его искаженного отождествления и расчистить путь к проявлению его подлинного сознания. Для этой цели нужно было начать духовную практику с регулярной, систематической, продолжительной адаптацией контридей, которые служили бы авангардом сил, готовящихся к штурму и взятию бастиона обманчивой *абхъясы*. Эта непрерывная адаптация сформировала, таким образом, первую часть практики *гьяна*-йоги, а именно *шравану* (слушание о природе Истины от наставника). День за днем ищущий должен был садиться возле своего наставника и постоянно слушать такие утверждения, как «ты не есть это тело, ты не этот ум, ты не спящее, бодрствующее или дремлющее "я", ты есть То, что присутствует даже во время сна и пробуждается на рассвете, ты есть внутреннее сознание». Предписание этого регулярного слушания, как первого шага в *гьяна*-йоге, было основано на психологии звука. Эти идеи снова и снова вколачивались в ум стремящегося. Постоянное, повторяющееся слушание составляет главный секрет действия этой практики, которой веками следовали с неизменным успехом индийские ищущие, задолго до того, как остальной мир смог мечтать о чем-либо подобном. Когда ум пропитывался этими духовными контрутверждениями, ищущий поднимался на следующую ступень *гьяна*-садханы, которая опять же была основана на звуковом психологическом усвоении принципа «как человек мыслит, таким он и становится». Древний мудрец сказал: «Что есть ум, что есть человек — это вечная тайна» (Панчадаши, 11–13). Итак, мы имеем *манану*, постоянное размышление об истинах, которые непрерывно слушаются от наставника. Теперь разгипнотизирование не за гора-

ми. Постоянно ассимилируемые контр-идеи становятся ощутимыми, и ложное отождествление начинает ослабевать. Непрерывное размышление продолжает подтачивать ложную *адхъясу* и ее результаты. Стремящийся начинает чувствовать, что он есть нечто отличное от этого тела, ума, чувств и т.д. Для поддержания течения этого потока мыслей ищущему дается дополнительная практика (*упа-садхана*), (еще один плюс в пользу великолепной психологии древнего индусского гения), практика ежедневного обязательного чтения ведических писаний (*свадхъяйя*). Это ежедневное чтение действует как мощный усилитель встречного потока мыслей осознания собственного Духа, который генерируется для уничтожения ложного отождествления. Когда эта практика совершенствуется, ищущий приближается к *нидидхъясане,* конечной стадии в йоге знания, которая означает глубокую и интенсивную медитацию на единственную истину. Практика нидидхьясаны основана на полном знании могущественной силы сосредоточенного ума. Непрерывное и интенсивное удержание одной мысли, исключающее все прочие, приводит к кристаллизации этой мысли в действительный факт. Древние сформулировали это в законе, который назвали *бхрамаракита ньяя* (по аналогии с насекомым, которое становится осой благодаря созерцанию осы). Для этой практики они выбирали сжатую и выразительную формулу из наиболее вдохновляющего раздела Вед — Упанишад. Это *махавакъи* (великие утверждения, указывающие на природу вневременной истины; как правило, говорится, что их четыре) для интенсивной медитации. Назовите их мудростью или суеверием, но эти практики основаны на здравом психологическом знании, которое, как доказано опытом, доста-

точно эффективно, чтобы привести практикующего к Самопознанию и космическому сознанию.

В этом процессе древние осознали, что эго человека постоянно стимулировали и побуждали к проявлению бесчисленные факторы, воздействовавшие на него извне. Это были *упадхи* (ограничивающие наслоения), такие, как профессия, здоровье, одежда, привычки, пристрастия; потакания слабостям — курение, азартные игры, погоня за модой, славой, авторитетом и т.д. Это усиливало отождествленность, и ограничение сознания индивида продолжалось. Чтобы избавить ищущего от этих бесчисленных наслоений, были тщательно и тонко разработаны вспомогательные дисциплины. Ищущий должен был отвергнуть чувственность (*вайрагья*), контролировать свои чувства (*дама*), контролировать ум (*сама*), отказаться от физического комфорта (*титикша*), игнорировать богатство, сторониться всех физических украшений, носить простую одежду, брить голову, отказаться от цветов, благовоний, танцев, музыки и жить простой жизнью в трудах и смиренном подчинении наставнику, перед которым ему необходимо сломить свое эго. И несмотря на это, прежние отождествления вновь появлялись благодаря силе привычки; против них был выдвинут еще один утонченный метод, разработанный индийским гением, метод строгого отрицания. Возникновение подобных идей прерывалось методом *нети-нети* (последовательное отрицание «не то, не то» с целью неотождествления). Эти дополнительные практики эффективно способствуют прогрессу на стадиях слушания, размышления и медитации, ведущих к обретению природы Высшего «Я».

Теперь мы исследуем результаты влияния, оказываемого эго-принципом на эмоциональную природу

человека. Здесь они проявляются как глубокие привязанности, разнообразные сантименты, слепые увлечения. Здесь мы обнаружим, что, действуя на плане эмоций, эго-принцип склонен все больше и больше проявляться в качестве пристрастия, привязанности и чувства любви к личностям и вещам, относящимся к этому физическому миру. Существует непрерывная последовательная смена проявлений эго как «самости». Силой заблуждения (*махи*) она вызывает опустошение, поэтому чувственность помогает удерживать человека в оковах. Итак, большая часть человечества находится в подобной ловушке земной чувственности и ложной привязанности. Следовательно, существует большая потребность в методике, благодаря которой человек сможет эффективно контролировать свое эго-сознание, запутавшееся в сетях иллюзии и «самости». Для достижения контроля над привязанностями и пристрастиями, для дисциплинирования чувств и эмоций, для их переориентации на духовный идеал (только благодаря позитивной силе которого человек может успешно преодолеть иллюзорные привязанности к мирским объектам), а также для совершенного очищения и сублимации любви человека необходима определенная методология. Наиболее адекватно этой необходимости отвечает путь, известный как *бхакти*-йога, йога преданности или любви к Богу. Это путь чистой любви (*према марга*) вайшнавов, путь мистической любви и экстаза суфиев, западных мистиков и других. В Индии истоки этого пути преданности можно найти у Нарады и в «Шандилья-сутрах». Затем бхакти прошла через века по цепи опьяненных любовью к Богу святых и мистиков, появлявшихся в различных местах Индии в разные времена. Сейчас бхакти развилась в обстоятель-

ную, научную и очень широкую систему духовной практики. Для формирования определенного эмоционального темперамента у большинства людей *бхакти*-йога предлагает эффективный психологический процесс.

Следующая проблема была связана не столько с выведением определенных ложных идей и с заменой их верной мыслью, сколько с изменением привязанностей, сублимацией чувственности, эмоций и с переориентацией потока сердечной любви от мирских объектов на духовный идеал. Для этой цели был сформулирован метод *ишта-упасаны* (преданное поклонение и созерцание возлюбленного Божества, то есть Бога, как Он представляется человеку), благодаря которому достигался полный и совершенный перенос индивидуальной эмоциональной преданности с человеческого плана в Божественную Обитель. В создании этого метода была учтена ограниченность и известные недостатки человеческой природы, благодаря чему такая переориентация не была резкой, насильственной. Она происходила постепенно и естественно. Как это было достигнуто? Благодаря уникальному методу: вначале представления индивида о Божестве строились на обычной человеческой основе, к примеру, неофит-бхакта учился видеть Божество состоящим с ним в отношениях, подобных человеческим. В соответствии с объектом любви на человеческом плане, Бог рассматривался как учитель (бхакта был его слугой или рабом), как друг, как ребенок или, опять же, как возлюбленный. Начиная с этих чисто человеческих отношений (*бхав*), бхакта достигал такого уровня интенсивной преданности, на котором эта преданность становилась сверхфизической и находила кульминацию в переживании, в котором даже чув-

ство разделенности между бхактой и его возлюбленным идеалом исчезало в экстатическом единении. *Пара-бхакти* (высшая преданность, в которой Верховная Сущность становится единственным содержанием сознания) растворяется в истинном знании.

Принятие конкретного типа отношения бхакты к предмету своего поклонения становится отправной точкой практики *гьяна*-йоги. Это отношение выстраивается спонтанно и инстинктивно, в соответствии с основным темпераментом преданного. Пять типов отношений — *анта* (нейтральное отношение), *дасья* (отношение слуги), *сакхья* (дружеское отношение), *ватсалья* (родительское отношение) и *мадхурья* (отношение влюбленного) — ясно указывают на тщательное исследование и изучение основных типов и темпераментов людей. Пять типов отношений указывают на степень психологического проникновения в те центры доминирующих привязанностей, в те центры любви, которые управляют основной массой людей в этом мире человеческих взаимоотношений. Выяснилось, что их можно классифицировать на спокойное и собранное состояние эмоционального равновесия, восторженное поклонение, крепкие дружеские узы, родительский инстинкт или материнскую любовь, и эротизм, выраженный во всепоглощающей интенсивной страсти чистой любви между влюбленными. С проницательной и безошибочной интуицией они изолировали основные и наиболее сильные эмоциональные черты природы человека. Каждая из них обладает движущей силой, под воздействием которой индивид готов принести в жертву саму свою жизнь. Верный слуга всегда готов отдать свою жизнь ради выполнения указаний своего господина и лидера, которому он поклоняется. Мать считает свою жизнь ни-

чтожной по сравнению с жизнью ее любимого ребенка. Друг с радостью пожертвует собой ради друга. А что касается настоящих влюбленных, то они воистину одна душа в двух телах. Сила их самоотречения и самопожертвования, интенсивность их любви навечно прославлена многими древними классиками Востока и Запада.

Эти пять эмоциональных матриц, используемых в пути бхакти, проявляются во всем человечестве. Тот или иной тип отношений в большей или меньшей степени присутствует в любом человеке. Поэтому такая классификация «эмоционального человека» универсальна. Человеческое существо исполнено любви. На этом земном плане, в этой плотной физической жизни индивид, вечный влюбленный, проявляет любовь как ждущий, верящий и надеющийся проситель, или как восторгающийся, обожающий, преданный поклонник, или как добрый и верный друг. Эту же любовь, но в другом качестве, можно видеть в отношении родителей к детям.

В *бхакти*-йоге мы найдем удивительную методику постепенного перевода этой эмоциональной преданности с внешнего физического объекта на внутренний духовный идеал. Чтобы достичь этого, необходима эффективная концентрация эмоционального потока, соответственное удовлетворительное сосредоточение, которое приходит благодаря поклонению избранному Божеству (*ишта девате*). *Ишта девата* — это опекающее Божество избранного человеком идеала. Для полного и совершенного переключения и сосредоточения вашей эмоциональной природы необходим такой фактор *бхакти*-йоги, как *нишитха* (упорство и непрерывная практика), *Нишитха* — непременное условие. Итак, *бхакти*-

йога предусматривает хорошо выверенный процесс переноса любви человека с физического на духовное, с внешнего на внутреннее, с преходящего на вечное. Кратко это можно выразить как «удаление» или «соединение». Это удаление эмоциональной привязанности от мирских объектов и соединение ее с духовной индивидуальностью Божества. Этот метод не является грубым, неестественным или принудительным, это рационально разработанный метод, при использовании которого эмоциональной структуре человека не наносится никакого вреда внезапным выводом из привычного эмоционального состояния, но напротив, привычная эмоциональная матрица сама используется как особый посредник и средство для расширения эмоционального поля до внутренней обители, доселе неведомой. Чем глубже вы проникаете в эту внутреннюю обитель любви, тем более совершенным становится ваше отречение от мимолетных, преходящих физических объектов любви, пока не достигается состояние полного разрыва этой грубой привязанности и всеохватывающего, одухотворенного страстного обожания чистой *премы,* или интенсивной любви к божественному идеалу, или *Иште,* любви самозабвенной и жертвенной по природе. Эмоциональная сущность таким образом очищается и сублимируется, одухотворяется и возвышается, достигая в кульминации высшего сверхсознания. Чтобы положить начало этой трансформации, поддерживать ее, совершенствовать и осуществлять в постепенном развитии от начальных внешних этапов до конечных утонченных внутренних результатов, была утверждена практика девяти модусов развития преданности. *Шравана,* или наслаждение ежедневным слушанием о божественных играх Господа и прославление избранного

Божества — один модус. Для этой цели были переданы различные Пураны и эпосы, среди которых главными являются Шримад-Бхагаватам, Рамаяна, Шива-пурана, Вишну-пурана, Сканда-пурана, Деви-Бхагавата и Махатмья. Благодаря постоянному слушанию об играх и славе Господа пробуждается живое восхищение. *Сатсанг,* или общение с мудрыми — еще одно средство, благодаря которому преданный учится беседовать о славе Господа с такими же, как он, людьми преданного темперамента. Благодаря *сатсангу* и изучению книг о преданности приходит восхищение Господом. От восхищения рождается вера (*шраддха*). Из веры исходит преданность Господу. Затем преданный практикует *садхана*-бхакти, а именно *джапу* (повторение имен Бога), *смарану* (памятование о Боге) и *киртан* (воспевание имен и славы Бога). В этой практике он сжигает грехи и препятствия для преданности. *Садхана*-бхакти развивается в *нишитху* (приверженность). Из этого самопредания исходит *ручи,* или вкус к слушанию и воспеванию тем, относящихся к Господу. Затем приходит *рати* (сильная привязанность). *Рати* смягчает сердце. Интенсивная *рати* становится постоянством бхакти. Это называют *маха-бхавой* (*према майей*). В ней преданный наслаждается божественной любовью и живет в Господе.

Второй модус, *киртан,* или воспевание гимнов и песен преданности, воплощает сладостное и проникновенное чувство восхищения, преклонения, молитвы и служит тому, чтобы еще более сблизить преданного с избранным Божеством и укрепить узы развивающейся привязанности и любви. Третий модус — *смаран* — дополняющий постоянное памятование и размышление об играх Бога, делает привязанность йога к

избранному идеалу еще глубже, тем самым способствуя исполнению требований самопредания. Воспевание и памятование призваны наполнить ум идеями, связанными с Божеством, и богатством ассоциативных мыслей. Эта работа дополняется регулярным внешним поклонением (*сакара упасана*), таким, как поклоны, омовение храмовых Божеств и т.д., и приводит к кульминационной стадии бхакти, когда жизнь преданного превращается в постоянное, интенсивное и практическое проживание одного из отношений, охватывающего все эмоциональное поле ищущего и доминирующего в каждом из аспектов и тончайших проявлений его сознания. Жизненная трансформация записана во всей жизни и личности преданного. Эту стадию практики характеризует полная душевная самоотдача. Ищущий живет в своем собственном блаженном мире, исполненном всепоглощающей, всеохватывающей любви к идеалу его сердца. Он достигает возвышенного состояния сознания, в котором всякая корыстная любовь угасает, эмоциональная сфера личности полностью сублимируется, и, в результате абсолютного самозабвения, сознание ищущего поднимается высоко в сферу космического сознания, трансцендентного и совершенного, возвышенного, исполненного славы, всеблагого и вечного.

Но, однако, что касается подавляющего большинства людей, для них победа над эго, проявляющимся в сфере интеллекта, кажется неосуществимой. Бóльшая часть человеческих существ слишком прочно застряла в ловушках незнания в его крайне грубой форме, так что в них сознание пробуждается редко и никак не проявляется на интеллектуальном плане. Они полностью ограничены чисто физическими и чувственными сферами жизни, и в них эго проявляется в грубых

формах, как то: привязанность к телу и комфорту, постоянное беспокойство и страх за его безопасность и животное благополучие, рождающее корысть и пристрастия. На этой стадии непреобразованный человек представляет собой персонифицированную корысть, существо с немыслимым тщеславием, жаждущее самоутверждения, самоудовлетворения и самообразования. Его эго распухает с каждой новой каплей, добавляемой в чашу тщеславия. Первой задачей того, кто ищет избавления от этого состояния, является преодоление этой невозрожденной, своекорыстной, эгоцентричной личности. В соответствии с этим был разработан практический курс энергичного преодоления «личности». Это *карма*-йога, путь бескорыстного, смиренного, самоотверженного служения всем существам. Это активная дисциплинированная работа, проводимая внутри внешней повседневной жизнедеятельности индивида, в которой он учится оставлять в стороне свое «я» и ставить во главу угла служение. Он учится отказываться от личностных удовольствий и работать ради счастья других. Он сбрасывает все личностное тщеславие (*абхиману*), возникшее при обстоятельствах, сопутствующих его жизни и окружению. *Абхиманы* человека воистину неисчислимы. Это кандалы, которыми он прикован к своей ограниченной личности. Эго — их основание и главная опора. Гордость высоким рождением, ученостью, тщеславие внешностью и воспитанностью, высокомерие от статуса или богатства, чувства превосходства в отношении бесчисленных факторов, связанных с телом, последующее чувство ложного престижа и высокомерия, брезгливость — вот некоторые из общераспространенных форм *абхиманы* среднего человека. Задача практик *карма*-йоги — изжить эти пустые *абхи-*

маньı рождения, положения, богатства, учености и т.д. Ищущему сначала предлагается забыть свои представления о превосходстве и рассматривать себя как смиренного слугу. Но этой идеи недостаточно. Он должен начать работать. Он начинает выполнять самую грубую физическую работу безо всякого отвращения или нежелания. Он постигает работу как поклонение. Служите всем. Узрите Господа во всех. Служите им с ощущением, что в этом служении поклоняетесь Господу. Станьте бескорыстными. Контролируйте чувства. Преодолейте всякое ощущение превосходства. Будьте смиренны. Будьте просты. Будьте бескорыстны. Пожертвуйте комфортом. Делитесь с другими тем, что имеете. Давайте, давайте, давайте. Любите всех. Неустанно работайте для всеобщего счастья и блага, посвятите этому свое тело, ум, богатство и все остальное. Благодаря этому плотный эгоизм, погруженный в *тамас* и преисполненный неестественной гордости, тщеславия, корысти, жадности, брезгливости, страха и чувства превосходства, попадает в горнило практики *карма*-йоги и становится очищенным, обновленным принципом, исполненным человеколюбия, доброты и бескорыстия, сострадания и духа благочестивого служения, лишенного тщеславия и гордости, простого и любящего. Это обновление эго и выход из *тамаса* в *саттву* дает возможность подойти к другим высшим модусам йоги для достижения полного совершенства.

В отношении *карма*-йоги мы должны заметить, что ее источник невозможно найти в каком-либо конкретном трактате или писании, которое можно было бы считать исключительным и авторитетным учебником основ этой йоги. Но существует общая тенденция рассматривать происхождение *карма*-йоги из Гиты,

поведанной Арджуне Бхагаваном Шри Кришной. Признано, что евангелие бескорыстной деятельности без привязанностей, как оно раскрывается в определенных местах Бхагавад Гиты, заложило фундамент, на котором была построена система *карма*-йоги в ее нынешней форме. Поэтому на Гиту часто ссылаются как на писание, раскрывающее доктрину бескорыстной деятельности в поклонении; согласно завету Господа, «все действия предлагаются Мне», так же, как и любое поклонение приносится к стопам Божества. Не вдаваясь в частности конфликтующих взглядов на философию Гиты гьяни, бхакт, йогов, филантропов и альтруистов, прежде всего нужно отметить жизненную необходимость в доктрине энергичной деятельности, основанной на бескорыстном, умиротворенном отречении и полном отсутствии личностных целей и желаний. Гита представляет ядро этой доктрины, остальное достраивали на протяжении веков многочисленные Боговоплощения, сострадательные святые и реформаторы.

Великая необходимость в подобной доктрине была констатирована мудрецами в их исследованиях природы человека. Знание о деятельности трех *гун* (первоначальные свойства объективного опыта, природы или феноменальности) в индивидуальной природе — это нечто уникальное и характерное для духовной психологии, известной индусским мудрецам. В ходе своих наблюдений и практического изучения человека они выяснили, что эти гуны необходимо превосходить одна за другой в порядке их прогрессии. *Тамо-гуну* нельзя легко обратить и трансформировать в чистую *саттва-гуну*. Ее сначала необходимо обратить из плотного *тамаса* (инертности) в активный *раджас* (динамичность). Из раджаса она

впоследствии может быть преобразована в чистую саттву (благость, баланс). Здесь необходима система духовной практики, которая могла бы в первую очередь воздействовать и преодолевать плотный тамасический аспект эго индивида. Было обнаружено сильное эго *асуров* (принадлежащих к демонической природе), проявляющееся в индивиде в форме *стхула абхимана,* или грубого самонадеянного чувства деятеля, настаивающего в своем глупом неведении на неограниченном кредите для всех движений космической материи (*пракрити*), выражающейся через монаду человека. «Я сделал это», «это сделано только благодаря мне», «это моя искусно выполненная работа», «мною сделано то-то и то-то», «все это сделал я». Так утверждается сильная гордыня невозрожденного тамасичного эго человека. Постепенное отречение от этого сильного, тщеславного, самонадеянного чувства деятеля (*асури картритва абхимана*) формирует основание психологии *карма*-йоги.

Абхимана — это раздутое состояние, которое эго принимает из-за ассоциаций и, бессознательного отождествления (вызванного неведением) с факторами, которые являются внешними или отличными от его естественного состояния простого самосознания. Этот ассоциативный фактор или ограничивающее начало (*упадхи*) может исходить из субъективной врожденной склонности к чисто объективному обладанию. «Я — аристократ», «я — богатый», «я — симпатичен», «я — ученый», «я — способный», «я — воспитанный», «я — сильный», «я — влиятельный», «я — политический лидер», «я — большой филантроп», «я — интеллектуал», «я — очень культурен», «я — известен». Так *абхимана* проявляется в индивиде. «Я — ничто», «я — слуга слуг», «я — смиренный инструмент», «я

не ищу признания», «я не ищу выгоды», «мне не нужно ни имени, ни славы», «я ничего не знаю и живу, чтобы учиться». С таким постоянным и активным ментально-эмоциональным отношением (*бхавой*) карма-йог старается свергнуть цитадель *абхиманы*.

Карма-йога представляет собой эффективную систему самоочищения и начальной подготовки, закладывающей прочную основу для всей йоги и духовной жизни. Древние провидцы хорошо знали, что без очищения сердца невозможен никакой духовный опыт. В отсутствие такого очищения природы человека, форсированная практика других методов йоги представляется неэффективной и не ведущей к неизменному благу, тогда как после тщательного очищения и возрождения этой природы посредством практики *карма*-йоги практика других высоких аспектов йоги очень скоро принесет удовлетворительные результаты и быстро приведет к высшему духовному достижению.

Уже было сказано, что низшее «я» человека характеризуют крайние проявления корысти, жадности, желание личной выгоды и удовольствий. *Карма-йога* — эффективная попытка «отключения» этой ментальной склонности человека. Законы *карма*-йоги требуют, чтобы йог оставил в стороне все желания своекорыстного удовлетворения и личной выгоды. Он должен жить просто и контролировать свои чувства. Строгая дисциплина — ключевое понятие *карма*-йоги. Йог учится думать и ощущать себя просто инструментом в руках Божественного, но не деятелем. Своим бескорыстным любящим служением он поклоняется божественному Духу, пребывающему во всех существах как внутренний правитель (*антарьямин*). Он должен избавиться от комплекса превос-

ходства и смотреть на всех людей как на равных. Он должен научиться подчинять свое личное мнение по всем вопросам и адаптироваться к другим. Острые углы его личности должны быть сглажены раз и навсегда. Он должен сдерживать гнев и помнить, что он — слуга человечества. Постоянно вращаясь среди бесчисленных характеров и индивидуальностей, карма-йог не должен принимать близко к сердцу никакое оскорбление, несправедливость или обиду, причиненную антагонистичными людьми. Он всегда должен с готовностью прощать и забывать. Карма-йог избегает духа мстительности. Он не злопамятен.

Этот тренинг, предписания и дисциплина являются психологическим механизмом методов *карма-йоги*. Постепенно природа и эго очищаются. Непрерывная деятельность в духе чистого поклонения успешно освобождает йога от трясины плотного *тамаса*. Он готов теперь следовать той или иной высшей йоге для дальнейшего раскрытия уже относительно чистого эго. *Карма йога* — это хорошо спланированное психофизическое массированное наступление на обуславливающие и ограничивающие *адхъясы* (психофизические отождествления), опутывающие индивида во время контакта с бесчисленными *упадхи* (психофизическими пристрастиями), являющимися составной частью окружающего его мира. Наиболее важным оружием из арсенала этих «военных сил», рождающихся в уме, являются *нишкама карма* (бескорыстная деятельность или исполнение долга), *абхиман* (отречение от эгоизма), *тъяга* (отречение), *акарта-абхокта* (рассмотрение себя как несовершающего деяния), *нимитта бхава* (ощущение себя как инструмента, а не деятеля и наслаждающегося), *рахитати карма* (деятельность, сво-

бодная от привязанности и отвращения), *анасакти* (непривязанность), *кармапхала-тьяга* (отказ от плодов действий), *пуджа бхава* (чувство преклонения), *бхагават-арпана* (подношение Богу).

Четвертым совершенным методом является *раджа*-йога (йога воли), подробно и ясно изложенная Махариши Патанджали в его «Йога-сутрах». *Раджа*-йога одновременно наиболее научная, непосредственная и обобщенная «коренная методика». Ее можно сравнить с нападением на льва в его логове и с иссушением реки в самом ее источнике. Мы уже видели, что эго-сознание проявляется через ум. Можно сказать, что изначально движение ума делает возможным проявление эго. Логически мы приходим к заключению, что полная остановка движения ума естественным образом сведет на «нет» проявления эго. Утверждается, что если наступление ведется на первоначальные волны ума, или *вритти* (модификации ума), тогда битва происходит в самом лагере противника и становится целенаправленной и всеохватывающей. На этой прочной предпосылке и построена методика *раджа*-йоги. Она пресекает в корне сами представления. Она эффективно подавляет и уничтожает первичные движения самой ментальности. Отсюда мы получаем, как сказано в первой сутре, «йогу сдерживания модификаций ума».

Но в действительности этот процесс крайне утончен. Это исключительно внутренний процесс, происходящий в сфере ума. Можно ли, сразу обратившись к этому процессу, добиться хоть какого-нибудь успеха? Вопрос в этом. Нет. Это невозможно. Прежде, чем индивид будет готов принять этот процесс остановки умственных изменений, он должен пройти тщательную подготовку. Здесь опять же проявлено глубокое знание природы и поведения ума, его связи с осталь-

ными аспектами человеческой сущности. Было известно о существовании *малъı* (грубой загрязненности), *викшепы* (рассеянности ума) и *авараны* (покрова неведения) в сознании человеческой монады. Прежде, чем пытаться устранить покров неведения, необходимо сначала преодолеть грубое загрязнение и волнение. Грубая тамо-гуна и раджо-гуна представляют материал для возникновения.психофизической нечистоты (*малъı*) в структуре личности человека. Поэтому первые четыре части восьмиступенчатой йоги (другое название *раджа*-йоги) Патанджали были направлены на полное устранение тамо-гуны и раджо-гуны из индивидуальной пракрити. Благодаря этому эффективно удалялись грубое загрязнение и волнение. Поскольку тамо-гуна тиранила личность через различные нечистые и порочные тенденции, в *раджа*-йоге первыми двумя ступенями стали *яма* (самообуздание) и *нияма* (соблюдение дисциплины), призванные преодолеть этот недостаток воспитанием возвышенных добродетелей праведности, сострадания, чистоты, нестяжания и подобных им, наряду с активным соблюдением внутренней и внешней чистоты, с удовлетворенностью и жизнерадостностью во всем, с аскетизмом, ежедневным изучением писаний и поклонением.

Затем, основываясь на знании тесной внутренней взаимосвязи между таинственной жизненной энергией (*праной*) и ментальной нестабильностью (*викшепа*), были сформулированы третья и четвертая части *раджа*-йоги — *асана* (устойчивое положение тела) и ритмичная *пранаяма* (регуляция праны в теле). Для достижения впечатляющих результатов контроля и гармонизации вибраций клеток от тамасичных и раджасичных до состояния чистой и уравновешенной саттвы было предписано удержание устойчи-

вого положения некоторый период времени. Благодаря владению конкретными асанами, практик преодолевает тамо-гуну, контролирует раджо-гуну и насыщает себя саттвой. Все его существо относительно очищено. Древние знали, что ум и прана являются двумя сторонами одной монеты, и что они взаимосвязаны. Дисциплинируя одно, вы дисциплинируете другое. Контролируя одно, вы контролируете другое. На этом психологическом факте основана четвертая часть практики *раджа*-йоги — *пранаяма,* управление таинственной жизненной силой, праной, через систему контроля дыхания. Это в значительной степени уменьшает волнения мятущегося ума. Итак, эти четыре ступени подготавливают к подлинной йоге устойчивого ума, в которой вы сражаетесь с умом в его же элементе. Высшие йогические процессы *пратьяхары* (отвлечения чувств от объектов), *дхараны* (концентрации ума) и *дхъяны* (медитации, следующие за концентрациями), представляющие пятую, шестую и седьмую стадии *раджа*-йоги, являются тройственным и в то же время единым процессом духовного развития, посредством которого йог затягивает смертельный узел на всех движениях ума (*вритти*). Разрушение ума или его растворение — цель йога, достигнув которой, он лишает эго почвы. Лишенному опоры и поддержки эго-сознанию не на чем стоять, и оно угасает. Угасание ума страшит современного человека, он боится, что оно приведет к потере личности. Но такая перспектива не пугала древнего мудрого йога, который знал, что изменчивая личность, поддерживаемая умом (который сам является преходящим), была ложной и иллюзорной, и что ее угасание дает начало пробуждению истинной и славной духовной личности с ее возвышенным сознанием бессмертия и высшего покаяния. С уничтожением ума утверждается

надментальное сверхсознание, проявлению которого до сих пор препятствовал только ум, эго.

Ум не является чревом для зародыша эго, в котором оно растет и бесконечно множится. *Ум* — это почва для семени эго, в которой оно пускает корни и развивает бесчисленные ветви и отростки. Принцип *ахамкары*, или отделенного индивидуалистичного сознания, поддерживается умом. И ум поддерживается *ахамкарой*. Они — неразлучные спутники. Один не может существовать без другого. Принцип ума функционирует из-за того, что существует *ахамкара*. *Ахамкара* проявляется благодаря тому, что существует принцип ума. Они взаимозависимы. Танцор эго изощренно танцует на сцене ума. Комбинации эго-ума находят выражение в неведении, проявляющемся в форме непрерывно повторяющихся ментальных колебаний, вводящих в заблуждение. Методика йоги с ее различными процессами (*садханами*) ликвидирует эту коренную причину всей самсары, а именно демона эго-сознания в его многочисленных проявлениях ложного отождествления, колебаний, чувства «мое» и гордости. Хотя фактически все четыре йоги дополняют друг друга и, в конечном счете, представляют единый процесс, в то же время безо всякого критического противопоставления они уделяют особое внимание какому-либо из четырех основных аспектов, в которых эго-сознание активно действует в личности индивида. Основоположники науки и методологии йоги сформулировали четыре обширных метода — *гьяна*-марга, *раджа*-йога, *бхакти*-марга и *карма*-йога — психологически-духовных процесса для освобождения из оков ложного отождествления, вихрей ума, чувства «мое» и гордости, каждая из которых являет различные модусы или варианты коренного принципа неведения, проявляющегося как инди-

видуалистичное эго-сознание. Так было продемонстрировано глубокое и удивительное проникновение в тончайшие операции четверичного ума и трех гун, влияющих на него. Метод был основан на полном осознании существования законов самовнушения, непрерывного позитивного утверждения, связи представлений и идей, взаимодействия мысли и контрмысли, созидательной силы концентрированной мысли, уничтожения через сдерживание, сублимации через психо-духовную сверхустановку и аннулирования мирского восприятия через отделение эго-сознания ото всех внеличностных объективных факторов, покушающихся на него из сферы феноменального существования, из сферы действия трех гун, а также из взаимосвязи между праной и умом. Целью этих методик стало достижение самосовершенства, а их сфера действия была признана универсальной, поскольку ответственные за эти методы мудрецы и провидцы основали их на своем интуитивном знании фундаментальной структуры человека и его физической, ментальной, психической и духовной природы.

Ясно осознавалось, что конечное достижение йоги полностью супраментально и чисто духовно по своему содержанию. И хотя в завершении этот процесс достигает кульминации в истинном и беспримесном духовном существовании, однако по своей структурной основе процесс йоги несомненно психологичен. Не существует четкой разделительной линии между ее ранними стадиями, утвердившимися в сфере психологии, и ее последующей эволюцией в высшую сферу, где она принимает супраментальный духовный характер, и где индивид по мере духовного продвижения приближается к переживанию чистого сознания, свободного ото всех низших и меньших модусов тамо-гуны и раджо-гуны четверичного ума. На неко-

торой стадии духовной жизни ищущий постепенно и естественно погружается в «иное». Начинается эта стадия для разных индивидов по-разному, и для нее нельзя произвольно определить период. И даже на этой стадии жизни в йоге присутствуют элементы обеих фаз, как психологической, так и духовной, которые постоянно смешиваются между собой в той или иной степени. Таким образом, мы можем найти чисто духовный аспект практики йоги, представляющий часть обязательной *абхъясы* (постоянной практики) неопытного начинающего. И точно так же возможно, что высоко продвинутый духовный практик и йог для помощи в каком-либо возвышенном духовном процессе использует весьма обычные и кажущиеся незначительными психологические приемы.

Итак, очевидно, что методика различных систем йоги является не суеверием, которому следуют непросвещенные люди, а по существу представляет собой четко выстроенную систему жизнеспособных психо-духовных практик, основанных на здравом знании природы и деятельности таинственного человеческого ума и гун, проявляющихся в индивиде на всех их многочисленных фазах. Вышеизложенное является попыткой пролить свет на внутреннюю анатомию некоторых из основных аспектов йоги, древней, но живой системы духовного совершенствования и самопознания. Эта работа не является законченной и исчерпывающей, ее основная цель — подвести современного человека к правильной оценке и осознанию истинного значения великой системы йоги.

ОМ ТАТ САТ



ГЛАВА ДЕСЯТАЯ
ЙОГА И ЕЕ ПЛОДЫ

Что такое йога?

Слово «йога» произошло от санскритского корня «юдж», означающего «соединять». В духовном значении это слово обозначает процесс, посредством которого йог реализует тождество индивидуальной души (*дживатмы*) с Высшей Душой (*параматмой*). Человеческая душа приходит в осознанное соединение с Богом. Наука, указывающая путь к обретению этого знания, называется «йога-шастра».

Йога — это наука самоосознания, обучающая методу соединения духа человека с Богом. *Йога* — это божественная наука, освобождающая живое существо из феноменального мира объектов чувств и соединяющая ее с Абсолютом, врожденными атрибутами которого являются бесконечное блаженство, высший покой, бесконечное знание, непреходящая радость и вечная жизнь.

Термин «йога» в общем смысле относят к *карма*-йоге, *бхакти*-йоге, *гьяна*-йоге, *хатха*-йоге, *мантра*-йоге, *лайя*-йоге и *кундалини*-йоге. В ограниченном смысле он обозначает *аштанга*-йогу, или *раджа*-йогу Патанджали Махариши.

Четыре йоги

Как один и тот же плащ не подойдет мистеру Джону, мистеру Дасу и мистеру Пантулу, так же и один путь не может удовлетворить всех. Существуют четыре пути для четырех различных типов темперамента. Все они ведут к одной цели — к достижению высшей реальности. Дороги различны, но место на-

значения одно. Четыре пути к достижению этой окончательной истины с различных точек зрения человека действия, преданного, мистика и философа, или человека рассудительного, — соответственно названы *карма*-йогой, *бхакти*-йогой, *раджа*-йогой и *гьяна*-йогой.

Эти четыре пути не противостоят друг другу, но, напротив, друг друга дополняют. Они лишь указывают на то, что различные методы индусской религии гармонизированы между собой. Религия должна воспитывать и развивать самого человека — его сердце, интеллект и руки. Только тогда он достигнет совершенства. Одностороннее развитие не заслуживает похвалы. *Карма*-йога устраняет загрязнение, очищает ум и развивает руки. *Бхакти*-йога разрушает блуждание ума и развивает сердце. *Раджа*-йога укрепляет ум и делает его однонаправленным. *Гьяна*-йога устраняет покров неведения, развивает волю и разум и приводит к знанию Высшего «Я». Поэтому следует практиковать четыре йоги. Для быстрого прогресса на духовном пути вы можете взять за центральную основу *гьяна*-йогу, а остальные йоги сделать вспомогательными.

Необходимо интегральное развитие

Действия, эмоции, разум — вот три лошади, впряженные в это тело-колесницу. Они должны работать в совершенной гармонии или в унисон. Только тогда колесница будет передвигаться ровно. Необходимо интегральное развитие. Вы должны иметь голову Шанкары, сердце Будды и руки Джанаки. Веданта без преданности суха. Бхакти без знания несовершенна. Может ли тот, кто реализовал свое единство с Атманом, не служить миру, который и есть только лишь

Атман? Преданность не отделена от знания, напротив, знание чрезвычайно способствует ее совершенному осуществлению.

Улаженный спор

Существуют разногласия по вопросу: является ли знание фундаментальным фактором для бхакти? Одни говорят, что знание — это средство для достижения бхакти. Они отмечают: «Как можно развить бхакти, не получив прежде ясного знания о Боге?» Некоторые прославленные бхакты говорят, что знание и бхакти независимы. Они прямо утверждают с положительной убежденностью, пришедшей через познание, что бхакти имеет свою собственную цель и для ее осуществления не нуждается в помощи знания. Поможет ли знание об электричестве электрику, когда тот темной ночью стоит в густом лесу? Может ли простое знание о пище утолить голод?

Утверждать, что знание и бхакти антагонистичны друг другу, абсурдно. Совершенное знание есть любовь. Совершенная любовь есть знание. Высшее бхакти и гьяна — это одно и то же. Господь Кришна говорит: «Тем, кто постоянно поклоняется Мне с любовью, Я даю йогу различения, благодаря которой они приходят ко Мне» (Гита 10.10).

И еще вы найдете в Гите: «Человек, исполненный веры, обретает мудрость...» (4.39).

Раджа-йога

1. Восемь составляющих

В *раджа*-йоге восемь частей — *яма, нияма, асана, пранаяма, пратьяхара, дхарана, дхъяна* и *самадхи*. *Яма* — это самообуздание, или практика

ненасилия, правдивости, нестяжания, целомудрия и благорасположенности. *Ниями* — это соблюдение пяти канонов, а именно: внутренней и внешней чистоты, удовлетворенности, обуздания плоти, изучения религиозных книг с повторением мантр и поклонения Богу, посвящения Ему плодов труда. Практикой *ямы* и *ниямы* студент йоги очищает ум. Развивая дружелюбие, милосердие и благодушие, он побеждает ненависть, зависть, сердечную черствость и так достигает умственного покоя. Практикуя *асану,* он обретает стойкость и крепость тела. Практикуя *пранаяму,* он избавляется от блужданий ума и разрушает *раджас* и *тамас,* скрывающие тепло и свет. Его тело также становится светом. Практикуя *пратьяхару* (отвлечение или удаление чувств от объектов чувств), он обретает силу и умиротворенность ума. *Дхарана* — это сосредоточение ума. *Дхъяна* — это медитация. *Самадхи* — это сверхсознательное состояние. *Самъямой* называют комбинированную практику, а именно *дхарану, дхъяну* и *самадхи,* практикуемые параллельно. Благодаря *самъяме* на внешние объекты, йог обретает различные способности, тайное знание о вселенной и т.д. Сосредотачивая чувства, эго и ум, он получает различные силы и переживания.

2. Восемь способностей

Вот основные восемь совершенств (*сиддх*):

1. *Анима,* способность становиться мельчайшим, подобно атому;

2. *Махима,* способность становиться громадным, как гора;

3. *Лагхима,* способность становиться легким, как пушинка;

4. *Гхарима,* способность становиться тяжелым, как груда железа;

5. *Прапти,* способность касаться Луны кончиком пальца;

6. *Пракамья,* способность удовлетворять все желания;

7. *Ишитва,* способность творить;

8. *Вашитва,* способность управлять и контролировать все элементы.

3. Виды самадхи

Йог последовательно всходит по разным ступеням лестницы йоги и обретает различный опыт, знания и силы. Сначала он получает *савитарка* и *нирвитарка самадхи* (осознание с правильным анализом и осознание без анализа). Затем он входит в *савичара* и *нирвичара самадхи* (осознание с правильным размышлением и осознание без мыслей). Впоследствии он переживает *сананда* и *сасмита самадхи* (ощущение чистейшего блаженства и собственной благостной сущности). В начальных самадхи существует *аламбан* (поддержка) и *самскары* (впечатления ума). Эти самадхи не могут принести освобождения, а также являются препятствиями для йога, который желает обрести высшее *асампраджната самадхи,* в котором все семена впечатлений сознания, несущие рождение и смерть, сожжены полностью.

4. Четыре класса раджа-йогов

Существует четыре класса раджа йогинов:

1. *Пратхамакальпика* — начинающий, или неофит. Свет у него только появляется. Йог не обрел еще никаких способностей. Он практикует только *савитарка самадхи.*

2. *Мадху бхумика* — тот, кто вошел в *нирвитарка самадхи* и обрел интуицию, откровение. Эта

стадия называется также *мадхумати,* поскольку сладка подобно меду.

3. *Праджна джьоти* — это йог, достигший владения элементами и чувствами. Этого йога не соблазнят даже искушения небесных существ. Он достиг радостного состояния удовлетворенности.

4. *Атикранта-бхананья* — этот йог достиг стадий *вишоки* («без скорби») и *самскара-шеши* (равновесие тонких впечатлений). Он получил полную независимость.

Раджа-йог может обрести все способности без *самьямы* благодаря спонтанному просветлению через очищение (*пратибха*). Он обретает высшее просветление через полное различение между личностью и материей.

Теперь на йога нисходит *дхарма-мегха самадхи,* или «облако добродетели». Он обретает высшее отречение. Он без сожаления отвергает все сверхспособности, даже всесилие, всезнание, препятствующие высшему самадхи. Затем он обретает *асампраджната самадхи,* в котором все впечатления сознания, несущие рождение и смерть, сожжены полностью.

Этот йог видит без помощи глаз, вкушает без помощи языка, слышит без помощи ушей, обоняет без помощи носа и ощущает без помощи кожи. Его воля может творить бесчисленные чудеса. Он просто включает волю и все входит в бытие. Это состояние описано в «Тайтарейя-араньяке»: «Слепой находит жемчужину, беспалый нанизывает ее на нить, лишенный шеи носит ее и немой восхваляет ее» (1.11.5).

5. Абсолютная духовная независимость

В конечном итоге *пуруша* осознает свое естественное состояние божественной славы — абсолют-

ную независимость (*кайвальъя*). Он полностью отделил себя от материальной природы и ее воздействий. Он ощущает себя абсолютно свободным и достигает *кайвальи* — высшей цели раджа-йога. Теперь разрушены все кармы. Гуны, исполнив свои задачи, полностью перестают действовать. Одновременно йог обретает знание. Прошлое и будущее соединяются в настоящем. Все происходит «сейчас». Все находится «здесь». Йог преодолевает время и пространство. Все знание о трех мирах, все мирские науки — это ничто, это шелуха в сравнении с бесконечным знанием йога, достигшего *кайвальи*. Слава таким возвышенным йогинам! Да снизойдут на всех вас их благословения!

Хатха-йога

Хатха-йог больше внимания уделяет *асанам, бандхам, мудрам* и *пранаяме*. Он стремится пробудить энергию *кундалини,* дремлющую в опорной *муладхара-чакре* и поднять ее через различные чакры до *сахасрары* — тысячелепесткового лотоса на макушке. Здесь Кундалини соединяется с Шивой. Йог входит в *нирвикальпа самадхи* и обретает как освобождение, так и духовную радость. Практикуя пранаяму, он переживает четыре состояния — *арамбха авастху, гхата авастху, паричайя авастху* и *нишпатти авастху* (ступень начинающего, ступень, когда практикующий осознает функции тела, ступень «накопления» и состояние объединения тела, ума и истинного «Я»).

Бхакти-йога

Бхакта развивает девять модусов преданности: *шравана* (слушание), *киртана* (воспевание имени

Бога), *смарана* (памятование о Нем), *падасеван* (посещение), *арчан* (подношение), *вандан* (преклонение), *дасья* (служение), *сакхья* (дружба) и *атма ниведан* (полная самоотдача). Бхакта принимает какой-либо из пяти типов отношения к Божеству: умиротворенное отношение (*шанта*), отношение слуги (*дасья*), отношение друга (*сакхья*), отношение родителя (*ватсалья*) или влюбленного (*мадхурья*) — в соответствии со своим вкусом, темпераментом, возможностями для практики и степенью роста, а также достигает *салокьи* (жизнь на одной планете с Божеством), *сарупьи* (обретение черт внешности Божества) или *саюджья мукти* (растворение в Божестве).

Он приходит к последовательному освобождению. Он попадает на Брахмалоку и остается там с Брахмой до конца космического разрушения. Затем он вместе с Ишварой погружается в бескачественный Брахман.

Гьяна-йога

Ученик на пути *гьяна*-йоги развивает четыре спасительных качества, а именно способность различать (*вивеку*), отречение (*вайрагью*), шесть добродетелей (контроль ума, чувств, терпение, умиротворенность, вера, осознание) и стремление к спасению от перерождений (*мумукшатва*). Затем он слушает истинное (*шравана*). После этого он практикует размышление (*манана*) и непрерывную медитацию (*нидидхьяса*). Он медитирует на истинное значение ОМ и на великое утверждение *тат твам аси* (ты есть То), которое удостоверяет тождество индивидуальной и Высшей душ. Это его внутренняя практика (*антаранга садхана*).

Гьяни получает *садьо мукти*, или немедленное освобождение. Он не попадает ни в один из миров.

Его праны не умирают. После того, как физическое тело оставлено, он становится единым с Брахманом.

Сравнение бхакты и гьяни

Гьяна-йога — это пересечение реки вплавь. *Бхакти-йога* — это пересечение реки на лодке. Гьяни обретает знание, полагаясь на себя и самоутверждаясь. Бхакта получает возможность видеть Бога благодаря самоотдаче. Гьяни утверждается и развивается. Бхакта посвящает себя Господу и жертвует собой.

Бхакта хочет вкушать сладости. Гьяни хочет сам стать сладостями. Бхакта обретает *карма мукти* (освобождение посредством практики). Гьяни обретает *садьо мукти* (спонтанное освобождение). Бхакта подобен котенку, зовущему на помощь. Гьяни подобен обезьянке, смело карабкающейся к матери.

Сравнение гьяни и раджа-йога

Гьяни может практиковать свою садхану, даже когда он ходит, ест и разговаривает. Ему не нужны ни асана, ни комната, тогда как раджа-йогу для его практики нужна комната и асана. Гьяни всегда пребывает в самадхи. На него не воздействует Майя, он всегда обладает истинным видением. Для гьяни нет пребывания «в самадхи» или «вне самадхи», тогда как на йога, когда он выходит из своего самадхи, воздействует Майя. Раджа-йог, благодаря усилиям, затыкает свой ум, как вы затыкаете бутылку пробкой, и останавливает все его волнения. Он пытается совершенно опустошить ум, тогда как гьяни не останавливает свои колебания ума. Гьяни проявляет силы через истинную волю, а раджа-йог через логическую *самья-*

му. Раджа-йог начинает свою практику с ума. Гьяни начинает свои занятия с разума и воли.

Сравнение хатха-йога и раджа-йога

Хатха-йога занимается физическим телом и контролем дыхания. *Раджа*-йога имеет дело с умом. *Раджа*-йога и *хатха*-йога взаимозависимы. Они дополняют друг друга. Никто не может стать совершенным йогом без знания практики обеих йог. *Раджа*-йога начинается там, где заканчивается правильно практикуемая *хатха*-йога.

Хатха-йог начинает свою практику с тела и праны. Раджа-йог начинает с ума. Практика гьяна-йога начинается с разума и воли.

Хатха-йог обретает способности, объединяя прану и апану и направляя объединенную прана-апану через различные энергетические центры. Раджа-йог обретает способности благодаря йогической *самъяме*, одновременно сочетающей в себе концентрацию, медитацию и озарение. Гьяна-йог проявляет способности через волю. Бхакта обретает все божественные способности благодаря самоотдаче, в результате чего нисходит божественная милость.

Эпилог

Для практики йога необходим гуру, или наставник. Стремящийся на пути йоги должен быть смиренным, простым, добрым, чистым, терпимым и милосердным. Если вы стремитесь обрести психические силы, вам не достичь успеха в йоге. Йога заключается не в том, чтобы сидеть со скрещенными ногами шесть часов, или останавливать пульс и дыхание, или погребать себя под землею на неделю или на месяц.

Поглощенность собой, дерзость, гордость, стремление к роскоши, имени, славе, привычка самоутверждаться, упрямство, идея превосходства, чувственные желания, дурное общение, лень, переедание, переутомление, чрезмерная общительность и болтливость — вот некоторые из препятствий на пути йоги. Признайте свои недостатки и освободитесь от них. Когда вы освободитесь ото всех этих дурных качеств, тогда самадхи, или единение, придет само собой.

Практикуйте дисциплину и самообуздание. Сидите удобно в *падма* или *сиддха асане*. Сдерживайте дыхание. Обуздывайте чувства. Контролируйте мысли. Сосредотачивайтесь. Медитируйте и достигайте *асампраджната* или *нирвикальпа* самадхи — соединения с Высшим «Я».

Воссияйте благодаря практике восьмиступенчатой йоги! Насладитесь блаженством Вечного!

Писания бесконечны, познать нужно многое. Времени мало, препятствий много. Нужно уловить то, что отражает суть, уподобившись лебедю, отделяющему молоко от воды.

О сыны Нектара! Пробудитесь. Откройте глаза. Уловите сущность Бога. Помните о страданиях самсары. Помните о смерти. Помните святых. Помните Бога. Воспевайте его имя. Взращивайте бхакти. Развивайте девять модусов преданности. Служите святым. Ощущайте Божественное Присутствие повсюду. Получите возможность лицезреть Шри Кришну в этом рождении, сейчас, в эту самого секунду. Станьте славным мудрецом, спасенным и излучайте радость, блаженство и покой везде и всюду. Друзья! Позвольте мне еще раз напомнить вам — не забывайте даже на мгновение флейтиста Вриндавана, вашего неизменного бессмертного Друга, вашу радость, ваше утешение

в жизни. Всегда повторяйте Его мантру *Ом намо бхагавате васудевайя*. Да пребудут на вас благословения Шри Кришны!



ГЛАВА ОДИННАДЦАТАЯ
ПОБЕДА НАД МАТЕРИАЛИЗМОМ

Все творение, от мельчайших существ до могущественных богов, пронизано Богом. Из самого Себя Бог создал эту Вселенную с ее бесчисленными существами. Каждая тварь имеет свое законное место, назначенное ей Господом. Жизнь маленького муравья так же оправдана и необходима, как и жизнь великих богов — Брахмы, Вишну и Махешвары. Все это видимое множество было создано Богом с тем, чтобы каждый из нас, следуя Истине, Любви и Чистоте, мог развить сознание основополагающего вечного Единства.

Бесконечны темпераменты и методы приближения к окончательной Реальности. Каждому есть место в творении Господа. Слава Бога заключается в той Истине, что Он есть основа всего этого бесконечного многообразия, что Он есть Цель, которой все люди бесчисленных вероисповеданий стремятся достичь различными путями.

Единый путь достижения

Однако, при ближайшем рассмотрении неизменно обнаружится, что все эти внешние различия относятся лишь к некоторым несущественным чертам каждого пути. Как изначально каждый человек имеет одну и ту же внутреннюю физическую структуру организма, что и все его братья повсюду в мире, хотя внешне ни один человек не похож на другого, а физически ни один не отличается от другого, так и существует единый путь достижения великой Цели, хотя внешне путь практически каждого человека кажется отличным от пути другого. Очень важно, чтобы мы уловили этот фундаментальный принцип творения.

Отсюда станет ясно, что все попытки создания единой мировой религии обречены на провал, ибо религия — это ни что иное, как выражение внутреннего духовного процесса. Это также невозможно, как существование расы людей, которые в точности бы походили один на другого и также одинаково мыслили.

В каждом мужчине и каждой женщине следует поощрять подлинное желание пройти по духовному пути и реализовать цель, поставленную перед ними их собственной религией, или религией, которой они решили следовать. Через пророков и провидцев Бог показывает нам множество образцов духовной жизни, чтобы в одном из них каждый из нас мог найти себя.

Почему существует много религий?

Давайте же поблагодарим Господа за то, что Он столь милостиво дал нам так много религий. Давайте проанализируем все свои внутренние тенденции, свой темперамент, свою ментальную эволюцию, и изберем свою религию. Чаще всего мы находим, что религия, в которой мы рождены, лучше всего подходит для нашей эволюции! Ибо каждая религия обладает теми же основополагающими характеристиками, что и любая другая, и позволяет истинному искателю с широким взглядом найти в ее основной структуре свой собственный путь к Богу. Ни у кого не должно быть из-за этого опасений. Если вы индус по рождению, или по своему выбору, будьте индусом. Если вы мусульманин, будьте истинным мусульманином. Если вы христианин, будьте истинным христианином. Стремитесь следовать заповедям своей религии. Сосредоточьте внимание на основах и вводите в свою повседневную жизнь столько менее существенных

доктрин — ритуалов, обязательных практик и т.п., — сколько необходимо для вашего духовного роста. Если вы искренни в своих поисках Истины, если вы серьезно вдохновлены на достижение совершенства, Бог сам поведет вас, укажет ваш путь к Нему либо изнутри вас, либо с помощью обстоятельств, либо посредством гуру. Не поддавайтесь малодушию. Будьте дерзновенны. Будьте непреклонны в своем решений достичь Его. Вас, без сомнения, ожидает успех.

Ценность человеческого рождения

Жизнь коротка, время быстротечно. Всемогущий Господь милосердно даровал нам это человеческое рождение с тем, чтобы, благодаря разумному устремлению, мы могли достичь Его. На мгновение закройте глаза и подумайте: разве длится жизнь хотя бы сотню лет, разве она не есть скоротечное мгновение во Времени? И разве даже в течение этих лет нашей жизни как человеческих существ на земле, мы не подвержены столь многим страданиям? Огромная часть времени пожирается ужасной смертоподобной ночной комой, называемой сном. Около четверти жизни бессмысленно растрачивается в детстве и юности, а в зрелости нас преследуют беспокойства, волнения и заботы о хлебе насущном, о том, как бы прокормить и обеспечить семью и о сотнях подобных вещей. Затем приходит старость и жестоко обрывает игру наших страстей и желаний. Но нужно ли нам оплакивать впустую растраченные дни? Разве не должны мы уже сейчас, когда есть еще сила в нашем теле, стремиться жить истинно духовной жизнью в серьезном устремлении к цели — к победе над смертью — и таким образом обратить старость и смерть в бегство? Поэтому

идите, соберитесь с силами и займите себя в духовных практиках, в бескорыстном служении, в повторении священных мантр, в духовном воспевании и медитации. Осознайте Высшее «Я» и будьте свободны.

В духе вы едины со всем человечеством. Бог, окончательная Реальность, есть ваше собственное Высшее «Я» так же, как «Я» всех есть «Я» каждого атома творения. Эта истина скрыта от вас фундаментальным неведением. Это неведение приняло столько форм, сколько есть существ в этой Вселенной. Все эти существа сознательно и бессознательно стремятся устранить покров неведения и реализовать свою Божественность. И это должен осуществить каждый.

Стремитесь к спасению

Однако, в своем неведении каждое живое существо отделено ото всех остальных. Каждая душа свободна идти своим путем к познанию Божественности. Вы можете по-разному помогать друг другу. Фактически, даже сама эта помощь другому потенциально является духовной практикой для развития любви друг к другу. Но хорошенько запомните, что никто за вас не сможет достичь высшего освобождения. Вы должны сделать это сами.

Твердо установив эту Истину, вы увидите, что ваш долг — бороться с самим собой, со своим умом, с внутренними врагами — вожделением, гневом, жадностью и с полчищами других внутренних зол для того, чтобы искоренить их, чтобы очиститься и развить Божественность, вернее, познать свое «Я». Поэтому все религии мира проповедуют эту истину. Любовь и чистота ведут к Богу. Взращивание этих основополагающих добродетелей очищает сердце от накоплен-

ных нечистот и сжигает покров неведения, открывая таким образом истинную природу Высшего «Я».

Золотое правило

Любовь ко всем — это золотое правило. Вселенская любовь — это ключ к космическому сознанию, или конечному освобождению. Тайна пути ко вселенской любви такова: «Видеть в других только благое». Осознавать недостатки только в себе самом и осознавать в других только добродетели — это значит видеть во всех Бога. Бог всеблаг. Он пребывает во всех. Поэтому каждый должен быть благим. Но почему мы видим зло? Очевидно, что-то не так в нашем мышлении. Тогда давайте углубляться, анализировать свой ум, искоренять эту привычку искать в других недостатки и таким образом обретать равное видение. В тот момент, когда взгляд человека обращается внутрь, и он развивает равное видение всего человечества, в тот самый момент рождается мир, гармония и благоденствие. Низшая природа в человеке, побуждавшая его изменять других, тогда как сам он совершенно не беспокоился о зле, которое носил внутри, стала причиной столь многих войн и раздоров в истории человечества. Ум отказывается размышлять о себе, но всегда готов думать о других. Если вы проанализируете его капризы, то обнаружите, что он делает это, только чтобы находить в других недостатки (или даже выдумывать их) и впоследствии радоваться мысли «я превосхожу других». Несчастное эго вскармливает подобные скверные мысли; оно все больше и больше распухает и для доказательства своего превосходства побуждает человека бросать вызов другим. Провоцируется борьба. В зависимости от статуса личности в

обществе, происходит ссора между двумя людьми, двумя селениями или двумя народами.

Ясный призыв

Итак, если человек учится видеть в других только благое, думает о других хорошо, заботится о других и, с другой стороны, все больше и больше сосредотачивается на своем «я», выявляет зло, затаившееся у него внутри, и старается искоренить его, то результатом будет всеобщий мир. Каждый мировой лидер станет апостолом Мира.

Ото всех религий мира звучит ясный призыв. Ни одна религия не озабочена выявлением недостатков других религий. Каждый пророк, мудрец и провидец, основатель каждой религии призывал последователей этой религии следовать ее заповедям и реализовывать цель, поставленную перед ними этой религией.

Индус, мусульманин, христианин могут находиться в одной комнате и быть товарищами, если только каждый из них следует религии, которую проповедует, и с миром позволяет другому следовать его религии.

Тогда в мире будет мир. Хотим мы этого или нет, но религия оказывает и всегда будет оказывать огромное влияние на внутреннего человека, осознает он это или нет. Когда религиозное сознание человека окрашено любовью, терпимостью и благоволением, тогда остальные части его личности, его мысли, его слова и действия непременно становятся любящими. Он не будет жадным, на него не будут воздействовать вожделение и гнев, он не будет завистливым, он не будет высокомерным. Он будет человеком мира и любви. Он будет стремиться стать святым, и он будет свят.

Преходящий мир

Что есть ценного на этой земле? Могущественные правители смыты потоком времени. Великие ученые обратились в прах, часто при помощи своих изобретений. Смерть, великий уравнитель, сокрушает человеческую гордость, превращает его амбиции в ничто и утихомиривает его бушующие страсти. Если человек будет помнить о смерти, он не станет творить зла. Он не будет корыстным. Он не будет гнаться за силой, именем и славой. Он захочет проанализировать саму смерть, ибо смерть более могущественна, чем вся его мирская сила, амбиции и достижения. Он захочет узнать, переживет ли он (его великое «Я») смерть, или будет убит ею, ибо это «Я» имеет определяющее значение. Если его «Я» не переживет смерть, тогда он обнаружит, что его земные достижения были лишь бесполезными усилиями. Если же «Я» переживет смерть, тогда он захочет узнать, что станет с ним впоследствии.

Помни о смерти. Тогда ты однажды осознаешь, что пришел один и уйдешь один. Один! Этот короткий отрезок человеческой жизни на Земле был дарован тебе с тем, чтобы ты мог стремиться познать свое истинное «Я», реализовать, что отдельное маленькое индивидуальное «я» ложно, что на самом деле ты неотделим от других, но что ты воистину есть само «Я» всех живущих.

Страдание — это благословение

Бог милостив. Пусть вы забыли цель вашей жизни здесь, пусть вы приняли этот феноменальный мир за окончательную реальность, пусть вы тратите здесь

время в бесплодных действиях. Он дал вам великое скрытое благословение — боль, страдание, несчастья. Боль — это благословение, напоминающее вам снова и снова о том, что боль — это природа мира. Боль подводит вас к той истине, что удовлетворение пребывает не в объектах. Боль заставляет вас задуматься. Как я могу получить неомраченное удовольствие? Когда вы в каждодневной битве жизни набьете синяки и шишки, тогда ваш ум должным образом обратится к Богу! Вы ощущаете боль, вы видите страдания других, вы своими глазами наблюдаете, как смерть уносит могущественных людей, разделяет мужа и жену, отца и сына, напоминая им: «Грядет твой черед! Пробудись же и сражайся. Никто из этих людей, которым ты выказываешь свою предрасположенность, не сможет помочь тебе, когда я призову тебя». Боль учит вас, что вы и только вы должны будете страдать за свои дурные действия, что стенать от боли придется вам, а не кому-то другому!

Почему вы присасываетесь, как пиявки, к объектам этого мира, к жене, к особнякам и автомобилям? Вы снова и снова убеждались, что они не способны принести вам подлинное, непреходящее удовлетворение. Тогда изживите свое заблуждение. Откажитесь от своей университетской степени. Отсеките привязанность к жене, детям и семье. Медитируйте на Верховного Господа. Воспевайте Его имя, повторяйте мантры, изучайте Гиту. Вспоминайте святых и мудрецов всех времен. Они тоже отреклись от мира, они оставили все, они обрели Бога. Они насладились высшим блаженством. Они одолели смерть познанием ее подлинной природы. Они осознали сущностную бессмертную природу Высшего «Я» и эфемерную природу всех имен и форм. Их не только помнят и

почитают до сих пор, но сами они рассекли узы, привязывающие душу к колесу рождения и смерти, и освободились.

Довольно цивилизованности

Такое освобождение является достойным достижением. Такая независимость достойна нашего вдохновения. Народ требует политической независимости, результат — войны. Муж хочет свободы, жена хочет независимости, результат — разводы. Часть населения хочет стать независимой от тирании правителя; вскоре он погибает. Один класс борется за свободу от угнетения другим классом: в результате начинаются бунты. Все это мы знаем по событиям на Западе. Видите великую драму материализма, разворачивающуюся на ваших глазах? Чему вас научили события прошлой половины века? Вы еще не поняли, что материализм не способен принести вам мир? Разве вы не поняли, что истинное освобождение — это не освобождение от того или иного правительства, от того или иного лидера, но ваше освобождение от вашей же собственной низшей природы, которая управляет вами изнутри? Каждый настоящий индус жаждет этой независимости. Он заинтересован мирскими делами только в той мере, в которой это необходимо для поддержания телесного проводника его души. Поэтому запад сказал, что он «не от мира сего» и назвал его «нецивилизованным». Теперь мы видим, до каких глубин дикости довела человечество западная философия «мира сего» в ее хваленой цивилизации. За войной на суше последовала война на море и в воздухе. За атомной бомбой последовала водородная бомба! Повсюду слышны беседы о правах человека, но

эти бомбы свели в могилу бесчисленное множество невинных мужчин, женщин и детей. Индусу такая война чужда. Прочтите Махабхарату и посмотрите, насколько праведными были войны, даже когда битва становилась неизбежной, и насколько почитался каждый человек. Поэтому довольно, довольно такого материализма и запятнанной кровью цивилизации модернизированного мира!

Мужчины и женщины, с детства воспитанные на военных хитростях, обученные деструктивными науками и наученные поклоняться своему телу, как высшей истине жизни — такие люди не способны построить цивилизацию мира, изобилия и благоденствия. Мужчины и женщины, которых с детства учили, что «религия — это опиум для народа», не могут не чувствовать гордости за свои дьявольские достижения. Болезни нынешнего мира могут быть излечены только благодаря пересмотру системы образования и переориентации воззрений человека на жизнь.

Детское образование

Оно должно начинаться с колыбели. Первый учитель человека — его мать. Кем он станет в этой жизни, во многом зависит от того, как его с колыбели воспитывала мать. Проявите заботу о матери, и вы позаботитесь о нации. Образование должно начинаться здесь, в самом сердце семьи. Обучите индийскую мать мудрому материнству. Укажите ей духовный путь воспитания своих детей — путь Мадаласы, которая воспитала своих сыновей святыми! В этом веке впечатлений, когда мать и только мать может иметь непосредственный доступ к сердцу ребенка, она должка вселить в него здоровье, возвышенные, духовные

идеи. Она должна рассказать ему истории о святых, о Боге и Его воплощениях. Она должна рассказать ему истории о добродетельных людях, подобных Бхишме, Харишчанде и др.

Но еще более важен для ребенка образ жизни его родителей. Как мало мужчин и женщин осознают это! Ребенок, для которого мир неведом, живо наблюдает за своими родителями, по ним он устанавливает свои нормы жизни. Их ежедневное поведение — его закон. Если они неправедны и порочны, то какие бы уроки он ни посещал, без сомнения, он сам станет порочным. Если они добродетельны, благородны и духовны, тогда внешнее зло не окажет на него большого влияния.

Подготовка студентов

Затем появляется школьный преподаватель. В нынешней однобокой системе образования учитель очень мало заинтересован в обучении. Учитель заинтересован своим жалованием, студент заинтересован сдачей экзаменов. Оба удовлетворены даже минимальным зачетным баллом. Экзамен выявляет, что студент не знает академических предметов, преподаваемых в классе. Никакого внимания не уделяется этической дисциплине ученика, побуждению его нравственного сознания. Нынешние мужчины и женщины всегда вспоминают свои школьные годы как годы величайшей свободы. И они будут действительно такими, если школы не только будут обеспечивать всеобщее образование (в том смысле, как это понимается сегодня), если в школах и колледжах будут не только читать книги, если наши школы и колледжи будут выпускать мальчиков и девочек, в которых

полностью пробуждено нравственное сознание, которых учили быть справедливыми, благородными и хорошими молодыми людьми. И впоследствии эти молодые люди построят цивилизацию, бесконечно лучшую, чем та, которой благословило нас современное образование.

Если вы просите студента читать книги, пусть эти книги будут нравственными и духовными. Парадокс нынешней системы образования в том, что девяносто процентов знания, полученного в школе или колледже, он впоследствии забудет — оно бесполезно для него! Разве нельзя дать ему в школе что-то такое, что всегда будет для него практическим, разве нельзя привить нашим юношам и девушкам такое знание, которое бы жило в них, покуда живут они, и развилось бы в них по мере того, как их умы становятся более зрелыми? Каким может быть это знание? Это может быть знание только о том, что пребывает всегда, о вечном Атмане, о вечных законах нравственности, о вечных законах здоровья, о вечных законах справедливости (*дхарме*). Это знание поможет юношам и девушкам обратить взгляд внутрь себя и попытаться преобразовать себя. Они не будут ссориться с другими, пытаясь их изменить, но будут бороться со своими недостатками, чтобы добиться победы над собой! Они не будут потворствовать себе, они будут контролировать себя. Они познают, что природой души является покой, потому они будут хранить покой внутри себя и утвердят мир на земле. Они познают блаженство, и поэтому будут излучать всюду счастье через бескорыстную любовь и бескорыстное служение. Они познают, что природой Атмана является истина, и будут правдивы в своих мыслях, словах и делах, и будут медитировать на истину для того,

чтобы реализовать ее в своей жизни. Они познают, что Атман всегда чист, и поэтому будут чисты в мысли, слове и деле. Они узнают, что природой самсары является боль, что истинное блаженство можно обрести только в Атмане, поэтому они будут максимально устремлены к осознанию Атмана, благодаря прилежной религиозной практике, благодаря следованию основополагающим добродетелям, таким, как ненасилие, праведность и целомудрие, благодаря взращиванию космической любви и служения. Только такие мужчины и женщины способны создать цивилизацию, которой мы можем гордиться!

Система обучения у гуру — праведный путь

За стенами своей школы или колледжа студент узнает больше, чем внутри них! Этот важнейший факт полностью игнорируется нашими современными преподавателями. Древние ясно осознавали это, поэтому они ввели систему образования *гурукулы*, в которой наставник наблюдал за своим учеником в течение целого дня. Сегодня же, даже если мы ввели в школе моральные предписания, как только ученик покидает здание школы, на него обрушиваются со всех сторон вульгарная музыка, вульгарные изображения, вульгарные книги и вульгарные зрелища. Если мы хотим жить в морально здоровом обществе, все это должно быть начисто выметено. Другого пути нет. Вся эротическая литература должна быть объявлена незаконной, вся возбуждающая музыка должна быть запрещена, все непристойные (даже в малой степени) изображения должны исчезнуть. Когда молодежь будет жить в праведной атмосфере, тогда непременно нравственное сознание полностью пробудится в ней, и затем наступит возрождение золотого века.

Не менее важно то, какие возможности для отдыха мы предоставляем студентам. Восстановление не должно сводиться только к играм! Восстановление имеет более возвышенное значение. Изучение священных текстов, здоровая дискуссия на духовные и нравственные темы, медитация, повторение имен Бога, духовное воспевание, практика йогических асан, пранаямы и прочего будут идеальным восстановлением сил, ибо они вызовут у молодежи живой интерес к познанию Бога. Игра, без сомнения, необходима. Но даже игра должна быть построена так, чтобы содействовать благоволению и духу бескорыстия.

На плечи наших преподавателей возложено все бремя. Поэтому среди всех форм общественной деятельности образование требует наиболее внимательного планирования и руководства. Образование создает человека, который создает цивилизацию. Духовное образование облагораживает человека. Человек есть единица общества, общество состоит только из индивидуальностей! Поэтому духовное образование приведет к созданию духовно просвещенного общества. Напротив, материалистическое образование создаст деморализованное общество. Только духовно просвещенное общество способно сохранить мир, содействовать дружбе, укреплять братство и трудиться ради общего блага.

Да будет мир повсюду! Пусть наши лидеры укажут нации верный путь! Пусть все станут духовно просвещенными!



ГЛАВА ДВЕНАДЦАТАЯ
ЙОГА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

1. Веданта — здоровью

Атма, или Высшее «Я», пребывающее в палатах вашего сердца, является хранилищем здоровья, силы, бодрости и жизненности. На него не могут воздействовать микробы и вирусы. Его не коснется холера, цинга, чума и т.п. В нем нет места слабости, депрессии, утомленности, унынию и болезненности. Если человек просто помнит Атму, или свое «Я», эпидемии и болезни уберутся восвояси.

Лучшее средство от любого недомогания — физического и ментального — это постоянное размышление: «Я есть дух, или Атман, который независим от тела и ума и который наделен качеством безболезненности (*анамайя*)». Даже если вы подумаете так один раз, это немедленно придаст вам силы и бодрости. Благодаря формированию привычки к размышлению в этом направлении, приходит утешение, покой и ментальное равновесие. В нашем распоряжений дешевое, сильнодействующее, легкодоступное лекарство. Используйте это. Ощущайте это. Убедитесь в эффективности этого божественного средства. Вы сможете сэкономить много денег, времени и энергии. Подавляющее большинство людей не пользуется этой редкой панацеей, хотя они и слышали часто о ней от святых, из духовных книг и писаний. Причиной тому глубокое невежество и недостаток веры. Люди погружены в мирское. Они огрубели в страстной и невежественной деятельности. У них нет времени подумать об этом внутреннем, реальном, безотказном средстве. У них нет ни досуга, ни интереса для само-

исследования и самоанализа. Мир сейчас переполнен разнообразными медикаментами, такими, как инсулин, витамин, неосальварсан и т.п., патентованными микстурами и тонизирующими. Люди сбиты с толку помпезной рекламой. На оплату медицинских счетов уходят огромные деньги. Люди немедленно бросаются на поиски облегчения во внешних объектах и у врачей, которые, несмотря на их квалификацию и ученые степени, все еще невежественны в отношении многих вещей, которые все еще бредут наощупь во тьме, которые при осложнении не способны поставить диагноз, которые не имеют подлинных средств для излечения таких болезней, как астма, малярия, спинномозговой менингит, брюшной тиф, диабет, повышенное давление и т.п., которые все еще лишь экспериментируют на своих пациентах, которые алчны, не испытывают подлинного интереса к больным, не имеют ни симпатии, ни духовного интереса, не имеют знания правильной методики, боятся пациента, у которого всего лишь обычный кашель, высказывают негативные предположения, даже если нет и намека на туберкулез, и говорят: «О, у вас серьезная болезнь! Вы должны лечь в санаторий в Бхували или Мадан-палли». У бедного пациента действительно развивается туберкулез из-за страха, вызванного деструктивным предположением невежественного врача. Сочувствующие врачи очень редки. Как вы можете ожидать настоящей помощи и облегчения от врача, не имеющего ни сочувствия, ни милосердия, который не обучен принципам бескорыстной деятельности и который стремится накопить богатство?

Благородный врач — это тот, кто говорит с симпатией и милосердием пациенту, даже если тот при смерти: «Друг, не беспокойся. Эта болезнь — ничто.

Скоро вы будете в порядке. Это лекарство придаст вам силу, жизнеспособность и приведет вас в норму». Простые добрые слова ободрения из уст врача или любого другого человека — великое утешение для больного. Они вселяют новые силы, бодрость и жизненность. Благодаря силе этих добрых слов больной исцеляется даже без лекарств.

Врач может возразить: «Свамиджи, если я буду так говорить, у меня не будет практики. Я не смогу поддержать себя. Я буду вынужден закрыть свою аптеку и клинику. Вы не правы в своем утверждении, я не могу подписаться под ним». Я отвечу: «Если врач действует согласно вышеизложенному и следует моим инструкциям, у него будет громадная практика. Он будет самым знаменитым и лучшим доктором в городе. Тысячи людей потянутся к доброму, сочувственному доктору. Они саму жизнь свою принесут к его стопам и всем пожертвуют ради него. Он обретет благосостояние пациентов и плоды их благой воли. Он накопит огромное богатство. Они будут платить ему щедро, добровольно, с чистым чувством любви, исходящей из глубины их сердец. Эй, врачи! Практикуйте этот метод и посмотрите, будут ли у вас деньги или нет».

Врач, не знающий «науку предположения», не сможет принести большого блага пациентам. Врач, дающий деструктивные негативные предположения больным, причиняет большой фатальный ущерб. Врач, не имеющий ни сочувствия, ни терпимости, не обладающий духовным сознанием, не способный видеть Высшее «Я» во всех живых существах, который просто использует свое знание для накопления богатства, живет впустую. Его жребий воистину печален! Он имеет глаза, но не видит. Осмелится ли врач выписы-

вать огромные счета, если однажды он ясно осознал, что Атма, пребывающая в его сердце, пребывает и во всех его пациентах?

В прежние времена обычный врач мог излечить болезнь с помощью лекарств, купленных на базаре всего за пару пайсов. В эпоху нынешней современной цивилизации и научного прогресса, аллопатическое медицинское лечение стало очень дорогостоящим. Бедные люди не могут себе его позволить. Пациент должен получить анализ своей крови, мочи, кала и слюны. Он должен посетить «сапта-риши» (семь мудрецов) медицины. Для этого он должен пойти сначала к бактериологу, чтобы тот заполнил какие-то таблицы. Затем бактериолог направляет пациента к дантисту, чтобы удалить тартар и обработать пиофею, которая представляется ему причиной всех болезней. Он должен заплатить дантисту 10 рупий. Затем ему нужно пойти к кардиологу, чтобы сделать флюорографию. Ему нужно заплатить 25 рупий. Иногда он платит консилиуму докторов за квалифицированный диагноз. Он не ощущает облегчения, даже пройдя нескольких специалистов, и теряет при этом большие деньги.

Несколько раз в день мысленно повторяйте нижеприведенную формулу. Медитируйте на ее значение. Благодаря этому методу можно избавиться от хронических неизлечимых болезней, объявленных компетентными врачами безнадежными. Это безотказное божественное средство. Иногда вам потребуется терпеливо ожидать результатов. Самовнушение — это одна из методик Веданты. Формула этой школы, а именно, «*день за днем, по милости Бога, я становлюсь лучше и лучше*» — это важнейшее ведическое утверждение.

Поэтому воспевайте, ощущайте и утверждайте:

Ананда сварупохам	
(Моя истинная природа — высшее блаженство)	Ом Ом Ом
Я — воплощение счастья	Ом Ом Ом
В своей сущности я — блаженство	Ом Ом Ом
Анамайохам (я здоров)	Ом Ом Ом
Я — свободный от болезней Дух	Ом Ом Ом
Я — здоровье	Ом Ом Ом
Я — не тело и не ум	Ом Ом Ом
Я — воплощение бесстрастия	Ом Ом Ом
Никакая болезнь не может войти в мое тело	Ом Ом Ом
Моя воля чиста и непреодолима	Ом Ом Ом

Люди говорят: «Ешь каждый день по яблоку — и обойдешься без врача». Это, скорее, блажь. Это сомнительно. Я скажу: «Живите в духе вышеприведенных формул. Только так вы сможете обойтись без врача. Это абсолютно ненакладно. Это верное действенное средство, последняя надежда и панацея. Деньги на оплату медицинских счетов могут быть сэкономлены. А кроме того, это принесет вам самопознание». Вы — не это преходящее тело. Вы — бессмертная всепроникающая душа. «*Тат твам аси* — ты есть То». Возрадуйтесь в вечности, сознании и блаженстве Духа и станьте освобожденными уже в этом рождении.

Желаю вам освободиться от болезней, смерти и рождения!

2. Здоровье и йога

Что такое здоровье? Это состояние равновесия трех веществ в теле, а именно *вата*, *пита* и *капха*

(ветер, желчь и флегма), в котором ум и все органы тела работают гармонично и согласованно, а человек наслаждается покоем и счастьем и исполняет свои обязанности с готовностью и легкостью. В этом состоянии у человека хорошее усвоение, хороший аппетит, нормальное дыхание и пульс, хорошее количество и качество крови, крепкие нервы и спокойный ум, здоровый ум в здоровом теле, хорошая работа кишечника, нормальное состояние урины, розовые щеки, сияющее лицо и светящиеся глаза. Это состояние, в котором человек скачет, поет, улыбается, насвистывает и появляется там и тут в радости и экстазе. В этом состоянии он надлежащим образом думает, говорит и действует с готовностью, легкостью и вниманием.

Достичь этого состояния желают все. Действительно, жизнь с хорошим здоровьем — это великое благословение. Что проку в земном богатстве и владениях, если человек не может нормально есть из-за болезни желудка, если он не может ходить вследствие ревматизма или паралича, если он не может насладиться прекрасным пейзажем из-за катаракты или нарушения зрения, если он не может совокупляться из-за импотенции? Один великий мыслитель сказал: «Дайте мне здоровье и время, и я подниму на смех королевскую пышность». Жизнь без хорошего здоровья — это страдание, даже если человек господствует над всей землей.

Для чего нам хорошее здоровье? Мы должны иметь хорошее здоровье, чтобы обрести четыре вида *пурушартхи* (цели человеческой жизни — праведность, богатство, наслаждение и освобождение). Совершая добродетельные поступки, вы заслужите богатство и сможете удовлетворить свои мирские желания. Затем вы сможете подойти к самопознанию. Без

хорошего здоровья вы не сможете добиться ничего. Без хорошего здоровья вы не сможете совершать никакого общественного служения. Без хорошего здоровья вы не сможете молиться и медитировать. Без хорошего здоровья вы не сможете делать никаких асан и пранаям. Вот почему писания называют это тело лодкой для пересечения океана рождений и смертей, инструментом для совершения благих дел и достижения освобождения. Вот почему в «Чарака-самхите» вы прочтете «Здоровье — лучшая вещь в этом мире».

Человек получает хорошее здоровье в соответствии с хорошей кармой, совершаемой им в предыдущих рождениях. Тот, кто занимался в прежней инкарнации благочестивым служением, кто делился тем, что имел, с другими, кто помогал бедным и нуждающимся, кто совершал поклонение, медитацию, логические практики и пранаяму, тот в этом рождении наслаждается крепким здоровьем. Закон причин и следствий неумолим и непреложен.

Хорошее физическое здоровье можно получить и поддерживать, строго соблюдая законы здоровья и правила гигиены, принимая здоровую, легкую, естественную, легко усваиваемую, питательную, умеренную, саттвичную пищу, дыша чистым воздухом, регулярно выполняя физические упражнения, ежедневно принимая холодные омовения, соблюдая умеренность в еде, питье и т.п. Хорошее ментальное здоровье можно получить и поддерживать повторением мантр, медитацией, целомудрием, практикой дисциплины и самообуздания и соблюдением распорядка, правильным мышлением, правильным чувством, правильной речью и правильным действием, релаксацией ума в состоянии жизнерадостности.

Что для человека может быть самым высоким достижением в этом мире? Самореализация. Какие преимущества или блага приносит эта самореализация? Почему мы вообще должны стремиться к самореализации, самопознанию? Только обретение осознания тождества души и Брахмана может положить конец череде рождений и смертей и таких сопутствующих им несчастий, как болезни, старость, страдания, беспокойства и различного рода проблемы. Только знание Духа способно принести неомраченное вечное блаженство, высший покой, высшее знание и бессмертие.

Если вы хотите обрести умственный покой и знание «Я», вы должны освободиться от болезней ума и тела. Согласно науке йоги, все физические болезни проистекают из болезней ума, из нездорового состояния ума. Западные психологи также признают этот факт. Они говорят, что болезни тела развиваются с появлением ненависти, гнева, беспокойств, депрессии и т.п., которые разлагают ум и приводят к различного рода физическим заболеваниям, разрушающим клетки тела.

Вы должны иметь элементарные знания *раджа*-йоги, психологии, Аюрведы, физиологии, семейной медицины, гигиены, санкхьи и философии Веданты. Тогда вы сможете прекрасно поддерживать свое здоровье. Вы должны обладать знанием законов природы, привычек и наклонностей ума. Только тогда ваш ум может быть всегда спокойным и здоровым. Никто не может спокойно работать с раздраженным умом. Такова теория Аюрведы, прекрасно согласующаяся с теорией западных психологов и с теорией *раджа*-йоги.

Разного рода вибрации от разных объектов внешней физической вселенной каждую секунду входят в

ум человека и производят различные влияния. Тело является частью Вселенной. Также и ум. То, что называют миром — это просто ум. На ум человека влияют мысли и мнения других. Существует давление мысли извне. Вы должны обладать огромной силой для противодействия этим внешним потокам мыслей. Имейте мужество, смирение и упорство. Благодаря смирению, непреклонной воле, решимости и упорству вы добьетесь успеха во всех своих начинаниях.

Изучение философии санкхьи даст вам знание законов Вселенной, мировых процессов, сотворения Вселенной, знание о том, как формировался ум, как строились органы действия и восприятия, о том, что такое *танматры,* или рудиментарные причинные элементы, что такое *махат таттва,* что такое *пуруша* и *пракрити,* что такое три гуны, как они оперируют и воздействуют на человека, как они влияют на здоровье и менталитет человека, и о том, как получить знание о *Пуруше*. Изучение санкхьи и йоги Патанджали Махариши похвально. Веданта является только расширением и обобщением санкхьи.

Очень полезно элементарное знание астрологии. Движение Земли вокруг Солнца вызывает смену сезонов. Атмосферные условия воздействуют на тело. Различные сезоны имеют определенное влияние на здоровье человека. Планеты непосредственно влияют на ум и тело человека. Они оказывают благоприятное или неблагоприятное влияние на человека в соответствии со своим расположением в различных домах (*грахах*). Тот, кто обладает некоторым знанием астрологии, может предотвратить дурные последствия влияния неблагоприятных планет.

Да насладятся все совершенным здоровьем, силой и долголетием!

3. Практика брахмачарьи

Практика брахмачарьи дает хорошее здоровье, внутреннюю силу, ментальный покой и долголетие, она укрепляет ум и нервы. Она помогает сохранять физическую и ментальную энергию. Она укрепляет память, силу воли и энергию мозга. Она наделяет огромной силой, бодростью и жизнеспособностью. Она дает энергию для противостояния трудностям в ежедневной битве жизни. Совершенный брахмачари может жить в мире, управлять природой и пятью элементами подобно божественному мудрецу.

Человек вполне может практиковать целибат, несмотря на существование различного рода искушений и увлечений. Хорошо дисциплинированная жизнь, изучение писаний, духовное общество, повторение мантр, медитация, пранаяма, правильная диета, ежедневное самоуглубление и самоисследование, самоанализ и самокоррекция, правильное поведение, практика *ямы* и *ниямы*, физическая аскеза и аскеза речи — все это способствует достижению такой цели. Люди ведут нерегулированную, неправедную, неумеренную, нерелигиозную, недисциплинированную жизнь. Из-за этого они страдают и не достигают цели жизни. Как слон посыпает песком свою голову, так и человек из-за своего неразумения сваливает на свою голову трудности и проблемы.

Практика целибата не чревата никакой опасностью, заболеванием или такими нежелательными результатами, как возникновение разного рода «комплексов», о существовании которых утверждают некоторые психологи. Они не имеют практического знания предмета. Они имеют неверное, нездоровое представление о том, что неудовлетворенная половая энергия

вызывает различного рода скрытые «комплексы». Причина «комплекса» другая — это болезненное состояние ума, вызванное чрезмерной завистью, ненавистью, гневом, беспокойством и депрессией.

Практика *брахмачарьи* — наиболее важная квалификация для духовных стремящихся на всех путях — в *карма*-йоге, *раджа*-йоге, *хатха*-йоге, поклонении и Веданте. Ото всех стремящихся требуется дисциплина полного воздержания. Взрослые мирские люди уже растратили свою драгоценную энергию в огромных количествах из-за неведения, отсутствия различения и недостаточного контроля чувств. Они говорят, что не имеют влечения к женам, но все же посещают их. Они обмануты своим же умом. Они сбиты с толку такой изобретательной рассудительностью. Несомненно, это форма нарушения обета брахмачарьи. Они сошли с духовного пути, и им будет трудно снова поднять свои головы. Будьте бдительны!

Домохозяевам позволяется один раз в месяц посещать своих жен в надлежащее время, не с целью сексуального удовлетворения, но для создания потомства и продолжения рода. Это также брахмачарья. Они тоже брахмачарьи. Как только рождается сын, жена становится матерью, поскольку в форме сына рождается сам отец. Сын — это ничто иное, как энергия отца.

Грихастха ашрам (жизнь домохозяина) предписан только для страстных людей, поскольку они не в состоянии контролировать вожделение. Если человек рождается с достаточной духовной *самскарой* (прошлым впечатлением сознания), врожденной способностью различать и отречением, подобно Шанкаре или Садашиве Брахману, он не вступает в *грихастха ашрам*. Он сразу же принимает брахмачарью и

впоследствии становится *саннъяси.* Писания также одобряют это: «Отрекшись от мира, в тот же день ты достигнешь *вайрагьи* (отречения)», — Джабала Упанишад. Контролируй физическое тело и затем только попытайся разрушить половое влечение. Повторение полового акта усиливает половое влечение, и тогда задача его уничтожения становится трудновыполнимой. Домохозяева должны просить своих жен также соблюдать посты, совершать джапу, медитацию и другие практики, которые помогут им поддерживать этот уклад. Домохозяин никогда не должен позволять жене омывать ему ноги на ночь. Это опасная практика.

Если во время недомогания брахмачари желает находиться в обществе женщины, если у него есть сильное желание общаться с ней, беседовать, играть и шутить, если есть желание смотреть на юных красивых девушек, если взгляд этот несвят и нецеломудрен, если есть желание прикосновения женской руки, помните, что вожделение все еще таится в его уме. Глубокое сексуальное влечение существует. Оно должно быть разрушено. Старый разбойник все еще скрывается. Следует быть очень осторожным. Брахмачари все еще находится в опасной зоне. Он не достиг состояния чистоты. Даже во сне не должно возникать в уме никакого влечения к женскому прикосновению или к женскому обществу. Чистоту человека можно оценить по его снам. Если во сне он полностью свободен от любой мысли о сексе, он достиг вершины чистоты. Самоанализ и самоисследование — обязательные требования.

В уме *гьяни,* или мудреца, не взрастет ни одна чувственная мысль. Видит ли он юную красивую девушку, ребенка или пожилую женщину — в его чувствах не будет никакого различения. И в женщине, и

в мужчине он будет видеть только вечное бессмертное «Я». Прикасается ли он к книге, к дереву, к камню или к телу женщины — в его чувствах не будет никаких предпочтений. Таким должно быть состояние ума у человека, утвердившегося в брахмачарье. У мудреца нет и мысли о сексе.

У ищущего возникают случайные мысли о сексе, но они находятся под контролем. Они не могут внести хаос. Но страстный домохозяин становится жертвой мыслей о сексе. Страстный мирской человек желает постоянно пребывать со своей женой. Идея о сексе укоренилась в нем. Она очень сильна. Он хочет, чтобы все было сделано его женой, только тогда он будет доволен. Это происходит только из-за страсти. После смерти его жены ему никогда не понравится пища, даже когда она приготовлена искусным поваром. Такие люди полностью не подготовлены к духовному пути. Когда мужчина чувствует отвращение к обществу женщины и не может выносить ее компанию, это указывает на пробуждение в нем *вайрагьи*, отречения.

Само понятие о сексе должно исчезнуть из ума. Шукадева имел такой опыт. Понятие о сексе порождено умом. Вся иллюзия, все неведение есть ничто иное, как телесное или сексуальное представление. Духовная практика рассчитана на разрушение этой идеи. Избавление от одной этой идеи является спасением!

Вид юной красивой девушки вызывает в молодом человеке влечение и волнение ума, пронзает сердце и сильно возбуждает. Отсутствие этих симптомов указывает на то, что человек утвержден в брахмачарье. Вид спаривающихся птиц или животных не должен вызывать ни малейшего возбуждения в уме. Благодаря постоянным усилиям и упорной духовной практике человек может стать совершенным брахмачари.

Страсть возникнет, когда вы думаете о женском теле. Находясь в женском обществе, думайте о едином бессмертном чистом «Я», или Атме, скрытой в телах женщин. Понятие о сексе будет рассеиваться. Это наиболее действенный метод для преодоления страсти и понятия о сексе. Мысленно повторяйте формулу: «Все есть вечный Дух, наделенный качествами вечности-сознания-блаженства». Это приведет к уничтожению страсти, а также к ведической реализации Единства.

Желаю, чтобы вы прочно утвердились, подобно Махамеру, в вашей истинной природе вечности-сознания-блаженства, без всяких нечистых вожделенных мыслей! Да благословит Господь ищущих силой и энергией для поддержания брахмачарьи! Да пребудете вы с чистым, неосквернённым умом, в непрерывном созерцании вашей духовной Реальности!

4. Острое заболевание

(а) Выявление

Это заболевание семяизвержения* поразило многих замечательных молодых людей, некогда многообещающих студентов, на начальных стадиях их уче-

---

* Spermatorrhoea — это непроизвольное семяизвержение, ночное извержение, ночная поллюция, *свапна доша* — все это синонимичные термины. Аюрведические врачи называют эту болезнь «шукрамегха». Она вызвана дурными привычками у молодежи. В некоторых случаях извержение случается и в дневное время. Больной испускает семя вместе с уриной во время опорожнения. Если происходит случайное извержение, вы не должны нисколько тревожиться. Оно может быть вызвано перегревом тела или перегрузкой кишечника или мочевого пузыря. Это не патологическое состояние.

ной карьеры. Этот настоящий бич вызвал истощение жизненности, или самого существа у многих студентов и даже зрелых людей, и сделал их физическими, моральными и духовными банкротами. Это духовное проклятие остановило развитие многих молодых людей и заставило их оплакивать свои прежние невежественные и порочные привычки. Эта скверная болезнь погасила надежду многих юношей и принесла отчаянье, страдание, разбитое здоровье и разрушение телосложения.

Семя — наиболее ценная жидкость. Это квинтэссенция крови. Если его не расходовать, оно реабсорбируется в организм и обращается в *оджас-шакти* (особую духовную энергию), хранящуюся в мозге. Эта энергия может быть использована для высшего божественного созерцания. Те, кто сохраняют этот жизненный флюид, могут обрести долголетие, бодрость и здоровье. Только они могут вести счастливую жизнь. Невежественные похотливые люди сильно растрачивают свою энергию и ведут очень жалкую жизнь. Как печальна их участь! Воистину, достойна сожаления!

Сохранение семени — это тайна здоровья и долголетия, а также всех успехов на физическом, ментальном, интеллектуальном и духовном планах. После того, как Дханвантари обучил своих учеников всем тонкостям Аюрведы, они спросили о ключе этой науки. Учитель ответил: «Говорю вам, что брахмачарья — воистину драгоценная жемчужина; это наиболее действенное лекарство — настоящий нектар — разрушающий болезни, упадок и смерть. Чтобы обрести мир, святость, память, знание, здоровье и самореализацию, необходимо соблюдать брахмачарью, являющуюся высшим законом. Брахмачарья — это

высшее знание, брахмачарья — это величайшая сила. У этой души, несомненно, природа брахмачарьи, и в ней она пребывает. Почтив прежде брахмачарью, я излечиваю то, что не поддается лечению. Да, брахмачарья может уничтожить все неблагоприятные признаки».

(б) Симптомы

Ночные поллюции бывают двух видов — физиологические и патологические. После физиологической поллюции у вас произойдет восстановление. Вам не нужно пугаться этого. Вам не нужно об этом беспокоиться. Это просто легкая промывка органа, или периодическая чистка через небольшое переполнение резервуара, в котором хранится семя. Этот акт может не сопровождаться дурными мыслями. Человек может не осознавать этого ночью, тогда как патологическая поллюция сопровождается сексуальными мыслями. За этим следует депрессия, появляется раздражительность, вялость, леность, неспособность работать и сосредотачиваться. Случайные извержения не влекут последствий. Частые семяизвержения приводят к депрессивности, слабости, диспепсии, подавленному настроению, ослаблению памяти, к болям в спине, к головным болям, воспалению глаз, сонливости, болезненным ощущениям во время мочеиспускания или семяизвержения. Семя становится очень жидким.

(в) Лечение

Сексуальная невоздержанность и вспышки гнева и ненависти должны быть прекращены. Если ум всегда сохраняет свежесть и спокойствие, вы будете обладать удивительным здоровьем, силой и мужеством. Приступы гнева приводят к истощению энергии. Ко-

гда человек теряет самообладание и отдается чувству глубокой ненависти, клетки и ткани наполняются патологическими ядовитыми веществами, развиваются различного рода недомогания. Кровь становится горячей и жидкой, в результате происходят частые ночные поллюции. Чрезмерная трата энергии семени и частые вспышки гнева или ярости сопровождаются разного рода нервными заболеваниями.

Немедленно откажитесь от дурных привычек. Если вы будете продолжать, то полностью себя разрушите. Откройте глаза. Пробудитесь. Станьте мудрее. Оставьте дурное общение. Не перекидывайтесь шутками с женщинами. Практикуйте целомудренный взгляд. До сих пор вы были слепы и невежественны. Вы пребывали во тьме. У вас не было представлений о разрушительных последствиях этих дурных привычек. Ваше зрение будет падать. Ваши нервы расшатаются.

Не дайте себя увлечь помпезной рекламой, сделанной болтунами и шарлатанами. Ведите простую естественную жизнь. Скоро у вас будет все в порядке. Не тратьте денег на покупку так называемых патентованных медикаментов. Они бесполезны. Шарлатаны пытаются эксплуатировать доверчивых и невежественных. Не ходите по врачам. Стремитесь квалифицировать себя как своего же собственного врача. Поймите законы природы, принципы гигиены и здоровья. Не выступайте против законов здоровья. Пусть болезнь остается. Игнорируйте ее. Отвергните ее. Размышляйте и медитируйте на чистое «Я». Держите себя в полной готовности. Не оставляйте в уме места для мыслей о теле или о болезни. Это лучшее лечение любых заболеваний. Воспевайте имя Хари. Когда вы устали, принимайтесь за изучение религиозных книг, совершайте бескорыстное служение. Бегайте на от-

крытом воздухе. Плавайте в реке. Отбрасывайте камни и булыжники, лежащие на дорогах. Записывайте в тетради вашу избранную мантру в течение часа.

Большинство болезней происходят от переедания. Соблюдайте умеренность в питании. Избегайте поздних приемов пищи. Заканчивайте свой вечерний прием пищи до 6 или 7 часов. Вечером предпочтительнее принимать молоко и фрукты. Откажитесь от жгучих приправ, чеснока, лука и острой пищи. Принимайте умеренную, нетяжелую, невозбуждающую простую пищу. Откажитесь от табака, спиртного, чая, кофе, мяса и рыбы. Если у вас глисты, удалите их с помощью порции порошка «Сантонин» (две крупинки на ночь), а на следующее утро примите слабительное из касторового масла. Это отрегулирует работу кишечника. Ночные поллюции обычно происходят в четвертой четверти ночи. Возьмите за правило вставать в 4 утра. Сразу после пробуждения в течение часа или двух практикуйте джапу и медитацию. Это великий очиститель. Это укрепит ум и нервы. Это лучшее лекарство. Молитесь Солнцу каждое утро перед восходом: «О Господь Сурьянарайян, око мира, око Вселенской Личности, дарующий мне здоровье, силу, бодрость и жизненность». Предлагайте Солнцу подношения утром, в полдень и на закате. Повторяйте молитву из Ишавасьи Упанишад, шлоки 15 и 16 — «Лик Истины сокрыт золотым сосудом. О Солнце, удали покров с закона Истины, дабы я мог обрести Ее». «О Пушан (Солнце-кормилец), единственный провидец (путешествующий по Небесам), повелевающий всеми (Яма), Сурья, сын Праджапати, рассей свои лучи и сдержи свой пылающий свет, я вижу твою преславную форму, я есть Ты, личность в тебе».

Принимайте холодные омовения по пояс. Если болезнь причиняет слишком много беспокойств, на-

девайте на ночь мокрую набедренную повязку. Грейтесь на солнце. Рано утром совершайте поклонение Солнцу, Замочите в чашке с водой на ночь 12 миндальных орехов. Утром удалите кожуру и съешьте их со сладостями. Или вы можете сделать прекрасный напиток из миндаля и, добавив в него немного черного перца, выпить его днем. В Северной Индии его называют «тхандай». Это прекрасный освежающий и придающий силы напиток.

Почаще жуйте кусочки желтого харада или харитаки (миробалан). Если семяизвержения случаются часто, растворите в чашке молока две щепотки камфоры и принимайте иногда на ночь. Рано утром и перед сном выпивайте полчашки молока. Студенты йоги перед йогической практикой принимают миробалан (в мелкой черной разновидности, вышеуказанным способом). В первый день рано утром они принимают один миробалан и увеличивают это число ежедневно в течение сорока дней. На сороковой день они принимают десяток. Затем они ежедневно уменьшают это число и завершают весь курс на восьмидесятый день. Это также полезно и при запорах.

При лечении этой болезни очень эффективны *ширшасана, сарвангасана, сиддхасана, сукхпурвак пранаяма* и *уддияна бандха*. Практикуйте их, и вы извлечете огромное благо.



ГЛАВА ТРИНАДЦАТАЯ
ПРАКТИЧЕСКИЙ ПУТЬ К САМОПОЗНАНИЮ

Вы — божественны. Живите этим. Ощущайте и познавайте свою божественную природу. Вы — властители своей судьбы. Не унывайте, когда в ежедневной битве жизни случаются огорчения, трудности и волнения. Черпайте изнутри мужество и духовную силу. Внутри существует неисчерпаемый запас силы и знания. Найдите путь к этому источнику. Погрузитесь глубоко внутрь. Плывите в священных водах бессмертия. Вы станете совершенно обновленными и оживленными, когда проникнете к божественному источнику и осознаете: «Я есть бессмертный Дух».

Постигните законы Вселенной. Общайтесь с этим миром тактично. Познайте тайны природы. Попытайтесь узнать лучшие методы контроля ума. Одолейте ум. Победа над умом — это действительно победа над природой и миром. Победа над умом даст вам возможность проникнуть к источнику духовной силы и осознать: «Я есть бессмертный Дух».

Не ропщите. Не жалуйтесь, когда проблемы и разочарования обрушиваются на вас. Каждая трудность — это данная вам возможность развить волю и энергичность. Приветствуйте ее. Трудности укрепляют вашу волю, воспитывают выносливость и обращают ваш ум к Богу. Встречайте их с улыбкой. В вашей слабости скрыта ваша подлинная сила. Вы непобедимы. Ничто не может повредить вам. Преодолевайте трудности одну за другой. Это начало новой жизни, жизни в экспансии, славе и божественном великолепии. Устремляйтесь и продвигайтесь. Растите. Расширяйтесь. Обретите все позитивные добродетельные качества (*дайви сампатти*) — мужество, смирение

и силу духа, которые дремлют в вас. Начните новую жизнь. Вступите на духовный путь и осознайте: «Я есть бессмертный Дух».

Найдите новый угол зрения. Вооружитесь различением, жизнерадостностью, проницательностью, готовностью и духом понимания. Вас ждет славное будущее. Пусть прошлое сгорит. Вы можете творить чудеса. Не оставляйте надежды. Благодаря силе воли вы можете разрушить вредные воздействия неблагоприятных планет. Вы можете управлять элементами и природой. Вы можете нейтрализовать следствия дурных влияний и противоборствующих темных сил, которые могут выступать против вас. Вы можете обратить неблагоприятные обстоятельства в лучшие из возможных. Вы можете изменить свою судьбу. Многие достигли этого. Вы тоже можете. Заявите о себе! Признайте себя! Потребуйте то, что принадлежит вам по праву, сейчас же! Вы есть бессмертное «Я».

Решимость и доверие к себе весьма необходимы для успеха в самопознании. В Мундака Упанишад вы найдете: «Этого Атмана не достигнуть тому, у кого недостает силы, решимости или раскаяния. Но если к этим средствам прибегнет мудрый, его "я" войдет в Брахман». Бесстрашие — важное качество для стремящегося. Нужно быть готовым отвергнуть эту жизнь в любой момент. Без отречения от этой незначительной чувственной жизни нельзя достичь вечной духовной жизни. Среди божественных качеств, перечисленных в Гите (16.1), первым следует «абхаям» (бесстрашие). Робкий или малодушный человек умирает несколько раз прежде своей действительной смерти. Однажды решив следовать духовной практике, с упорством продолжайте ее любой ценой, пусть даже с риском для жизни. Пусть будет, что должно

быть. Будьте дерзновенны. Восстаньте. Осознайте истину. Провозглашайте ее повсюду. Вы есть бессмертное «Я».

Судьба — ваше собственное творчество. Вы творите свою судьбу мыслями и действиями. Благодаря правильному мышлению и действию вы можете изменить ее. Даже если вас одолевают злые и темные противоборствующие силы, вы можете рассеять их, решительно отрицая существование зла и решительно отвращая от него свой ум. Так вы можете обезоружить судьбу. Одна мысль «я есть бессмертное "Я"» нейтрализует злые силы, дурные влияния всех недоброжелательных планет и пробудит в вас мужество и внутреннюю духовную силу. Неправильное мышление — корень человеческих страданий. Взращивайте правильное мышление и правильное действие. Работайте бескорыстно в осознании единства с Духом. Это правильное действие. Правильное мышление строится, когда вы думаете; «я есть бессмертный Дух».

Не существует такого феномена, как грех. *Грех* — это всего лишь ошибка. Грех — это ментальное порождение. Душа-младенец в процессе эволюции неизбежно допускает некоторые ошибки. *Ошибки* — ваши лучшие учителя. Понятие о грехе развеется по воздуху, когда вы будете думать: «я есть бессмертное "Я"».

Не говорите: «Карма, карма. Моя карма привела меня к этому». Прилагайте, прилагайте усилия. Совершайте аскезы. Сосредотачивайтесь. Очищайтесь. Медитируйте. Не становитесь фаталистом. Не поддавайтесь инерции. Не блейте подобно ягненку. Рычите «Ом Ом Ом», подобно льву Веданты. Посмотрите, как благодаря своей аскезе, Маркандейя, которому было предопределено умереть в шестнадцать лет, стал Чирандживи — бессмертным шестнадцатилет-

ним юношей. Вспомните также, как Савитри, благодаря своей аскезе, вернула к жизни ее умершего мужа; как возвысился Бенджамин Франклин, а позже сэр Мутхушами Айер из парламента Мадраса. Помните, что человек — властелин своей судьбы. Мудрец Вишвамитра, который был царем, стал отшельником, подобно Васиштхе, и даже создал для Тришанку третий мир, благодаря силе своей аскезы. Через аскезу мошенник Ратнакар стал мудрецом Вальмики. Мошенники из Бенгалии, Джагай и Мадхай стати возвышенными святыми. Они стали учениками Гауранги. То, что сделали другие, и вы можете сделать. В этом нет сомнения. Вы также можете творить чудеса, если посвятите себя духовной практике, аскезе и медитации. Внимательно прочтите книгу Джеймса Аллена «Сила слабости». Вы вдохновитесь. Составьте программу своей жизни. Следуйте «Двадцати важным духовным наставлениям» и «Сорока золотым правилам». Читайте мою книгу «Верные пути к успеху в жизни и Богосознанию». Придерживайтесь духовного режима. С рвением и энтузиазмом следуйте духовной практике. Станьте брахмачари. Воссияйте в своей естественной, врожденной славе Брахмана. Станьте освобожденной душой. Помните: вы дети бессмертия.

Дорожите бессмертным «Я»! Будьте дерзновенны. Будьте жизнерадостны, даже если вас преследуют взлеты и падения, если вам нечего есть, если вы одеты в лохмотья. Ваша сущностная природа — абсолютное существование, абсолютное знание, абсолютное блаженство. Эта внешняя клоака, эта смертная физическая оболочка есть иллюзорное произведение майи. Улыбайтесь. Насвистывайте. Смейтесь. Скачите. Танцуйте в радости и экстазе. Пойте «Ом Ом Ом, Рам Рам Рам, Шьям Шьям Шьям, Шивохам Шивохам

Шивохам, Сохам Сохам Сохам». Выйдите из этой тюрьмы плоти. Вы не есть это преходящее тело. Вы — бессмертное «Я». Вы — бесполый Атман. Вы — сын Царя царей, Брахмана Упанишад, Атмана, пребывающего в палатах вашего сердца. Действуйте соответственно. Ощущайте это. Востребуйте принадлежащее вам по праву рождения в это же мгновенье. Ощутите. Отстаивайте. Распознайте. Осознайте не завтра или послезавтра, но прямо сейчас, в эту же секунду. «*Тат твам аси*», ты есть бессмертное «Я».

Брат! Мужество принадлежит тебе по праву рождения, а не страх. Мир — твое божественное наследие, а не беспокойство.Вечность, а не смертность. Сила, но не слабость. Здоровье, но не болезнь. Блаженство, но не печаль. Знание, но не невежество.

Ты зодчий своей судьбы и счастья. Ты властелин своего предопределения. Ты свободен создавать и уничтожать вещи, Ты можешь обрести духовность благодаря правильному мышлению, правильному чувству и правильному действию. Силой воли ты можешь победить старые болезненные привычки. Ты можешь разрушить плохие впечатления ума, нечистые желания, неверные представления. Ты можешь выстроить новые привычки. Ты можешь изменить свою природу. Ты можешь сформировать превосходный характер. Ты можешь влиять на весь мир своей духовной силой. Также ты можешь и других возносить до божественного статуса. Ты можешь контролировать силы природы. Ты можешь управлять элементами.

Положись на свое Высшее «Я». Не будь слишком доверчив. Не верь никаким догмам. Слушай внутренний голос души или побуждения чистого сознания. Не будь рабом. Не продавай свою свободу. Ты — бессмертная душа. Разрушь комплекс неполноценности.

Черпай изнутри энергию, мужество и силу. Будь свободен. Не следуй слепой вере. Внимательно рассуди и затем только принимай что бы то ни было. Не поддавайся слепым приливам эмоций. Подчини их. Не будь нетерпелив. Внутри тебя существует огромный запас энергии и знания, Его необходимо использовать, тогда все таинства «Я» откроются тебе. Тьма невежества будет рассеяна светом знания. В нескольких чертах я отразил здесь суть Веданты. Вкуси ее нектар и достигни бессмертия, вечного блаженства и непреходящей радости. Это цель жизни. В этом завершение и смысл существования. *Карма*-йога и поклонение подготовят тебя к реализации этой высшей цели.

Попытайся жить в непривязанности, постепенно дисциплинируя свой ум. Никто не свободен от боли, болезней, проблем и трудностей. Ты должен найти покой в своей истинной природе, в блаженном Атмане — источнике и основе этой жизни. Ты должен помнить о своей божественной природе. Только тогда ты обретешь внутреннюю силу для противостояния жизненным трудностям. Только тогда твой ум станет уравновешенным. На тебя не будут воздействовать внешние неблагоприятные влияния и разрушительные негармоничные вибрации. Регулярная утренняя медитация принесет тебе новую силу и внутреннюю жизнь в непреходящей радости и неомраченном блаженстве. Практикуй это. Ощущай, несмотря на неблагоприятные и неспокойные условия. Постепенно ты духовно разовьешься, и в конечном итоге достигнешь самореализации.

Твое нынешнее недомогание — это кармическое искупление. Оно пришло для того, чтобы ты все больше и больше помнил о Нем, чтобы в твоем сердце утвердилось милосердие, чтобы ты окреп и стал стойким. Кунти молила Бога всегда посылать ей не-

счастья, чтобы она могла постоянно помнить Его. Бхакты обретают радость в страдании. Болезни, боли, скорпионы, змеи, бедствия и т.п. — все это посланники от Бога. Бхакта приветствует их с жизнерадостным одобрением. Он никогда не жалуется, а снова и снова повторяет: «Я Твой, Господь, Ты посылаешь все для моего же блага».

Тогда есть ли причина скорбеть и отчаиваться? Ты дорог Господу. Вот почему Он ставит проблемы.

Если Он хочет видеть кого-то на Своей стороне, Он забирает у него все деньги. Он отдаляет его знакомых и родственников. Он разрушает все источники удовольствий, чтобы ум этого человека мог целиком пребывать у Его стоп. Встречайте все с жизнерадостным одобрением. Постигните Его таинственные пути. Узрите Бога во всем, в каждом лице своим видением, а не умом. Мы ближе друг к другу, когда между нами физическое расстояние. Давайте пребывать в сердцах друг друга. Кришна внезапно скрыл себя с тем, чтобы Радха и гопи могли еще больше жаждать Его. Пойте как Радха. Жаждите лицезреть Его как гопи. Лик Кришны несомненно явится. Он ваш бессмертный друг. Не забывайте флейтиста Вриндавана, ваше прибежище и радость Деваки.

Всемилостивый Господь пребывает в палатах вашего сердца. Он очень близок к вам. Вы же забыли его. Неприятности — это Его скрытые благословения. Он хочет, чтобы ваше тело и ум стали достойными инструментами для Его беспрепятственной игры (*лилы*). Он позаботится о ваших нуждах лучше, чем вы сами. Скиньте бремя, которое вы сами без необходимости взвалили себе на плечи из-за своего эгоизма. Оставьте свои надуманные обязанности и будьте совершенно непринужденными. Имейте совершенную веру в Него. Покажите полную самоотдачу. Прибег-

ните к Нему сейчас. Он ждет вас с распростертыми объятиями. Он сделает все для вас. Поверьте мне. Уподобившись ребенку, свободно откройте Ему свое сердце. Все несчастья завершатся. Скажите Ему искренне по крайней мере однажды: «Я Твой, мой Господь, все Твое, да будет воля Твоя».

Бездна разделенности исчезнет. Все страдания, неприятности, беспокойства и болезни растают. Вы станете едины с Господом!

Ощущайте, что весь мир — это ваше тело, ваш дом. Разрушьте все преграды, отделяющие одного человека от другого. Идея превосходства невежественна и иллюзорна. Развивайте всеохватывающую, всевключающую любовь (*вишва-према*). Объединитесь со всеми. Отделенность — это смерть. Ощутите, что это тело — живой храм Бога. Где бы вы ни были — дома, в офисе и т.д. — знайте, что вы в храме Бога. Каждая работа — это подношение Господу. Ощущайте, что все существа — образы Бога. Превратите любую работу в йогу, или в подношение Господу. Если вы студент Веданты, имейте чувство свидетеля, недействующего. Если вы на пути бхакти, имейте ощущение себя инструментом Бога. Ощущайте, что Бог действует вашими руками, что Единая Сила действует всеми руками, видит всеми глазами, слышит всеми ушами. Вы станете другим существом. У вас будет новый угол зрения. Вы насладитесь высшим покоем и блаженством!

Пусть лучезарный Брахман ведет вас во всей вашей деятельности!

Желаю вам радости, мира и бессмертия!



ГЛАВА ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ
ВИДЫ ОСВОБОЖДЕНИЯ

Дживанмукти — это состояние, в котором мудрец утверждается в Брахмане, чья природа есть вечность-сознание-блаженство. Он становится Брахманом. Феноменальная вселенная не исчезает из поля его видения. Как человек, обманувшийся вначале водами миража, после внимательного рассмотрения узнает, что это лишь иллюзия, так и освобожденный мудрец всецело осознает, что этот мир просто иллюзия, хотя он его и видит. Освобождение от несчастий есть *дживанмукти*. Освобожденный мудрец не затронут наслаждением или болью. Он отлично знает, что наслаждение и боль, действие и удовольствие — все это атрибуты ума. Он отделил себя от ума. Он осознает себя наблюдателем, или свидетелем действий ума.

Завеса иллюзии (*аварана*) и волнения ума (*викшепа*) — это две энергии неведения. Как только приходит знание о «Я», завеса иллюзии падает. *Аварана-шакти* — это скрывающая энергия. *Викшепа-шакти* — это проецирующая энергия. Мир проецирован благодаря энергии *викшепа-шакти*. Из-за *аварана-шакти* вы не способны воспринимать Брахман. Благодаря разрушению этой завесы мудрец освобождается от рождения и смерти. Но благодаря силе истинного желания, воли, викшепа шакти (*леша авидъя*) уподобляется сгоревшему семени. Поэтому для освобожденного существует видимость мира.

Как дрожь в теле, вызванная страхом человека, принявшего веревку за змею, остается даже после того, как он увидел, что это веревка, как остается мираж после того, как понята иллюзорная природа его вод,

так и мир остается видимым для освобожденного даже после того, как он достиг самореализации, даже после того, как он понял иллюзорную природу мира. Но так же, как человек, понявший иллюзорную природу миража, не погонится за ним, чтобы испить воды, так и освобожденный не погонится за чувственными объектами, подобно мирским людям, хотя он и видит мир. Таково различие между мирским человеком и освобожденным мудрецом.

После смерти Дроначарьи началось сражение с Ашваттхамой. Господь Кришна вышел на поле битвы с чистым решением: «Эта колесница и лошади останутся такими, как сейчас, до тех пор, пока Я не вернусь домой и не закончится битва». Ашваттхама использовал оружие Брахмы и Агни. Хотя колесница и лошади Арджуны были обращены оружием Ашваттхамы в пепел, они остались нетронутыми благодаря чистому решению Господа Кришны. Как только Господь Кришна возвратился домой, колесница и лошади обратились в пепел.

Это физическое тело — колесница. Добродетель и порок — два ее колеса. Три гуны представляют знамя. Пять пран — это упряжь. Десять чувств — кони. Пять объектов наслаждения — дорога. Ум — поводья. Интеллект — возничий. Четыре средства и духовное слушание, размышление и медитация — оружие. Духовное общество — поле битвы. Гуру — Ашваттхама, великое утверждение «*тат твам аси,* ты есть То» — оружие Брахмы, Знание Атмы — огонь. Как только приходит знание «Я», мир и тело остаются видимыми для мудреца или освобожденного. Как колесо горшечника продолжает вращаться благодаря силе, приложенной толчком горшечника, так же и мир, и тело, остаются видимыми для освобожденного благо-

даря силе его воли, хотя в действительности они разрушены знанием о «Я».

Контроль внимания, сознания — это *дживанмукти.* Затем приходит *видехамукти,* когда происходит устранение проводников (тел), подобно тому, как воздух из горшка продолжает существовать, когда горшок уже разбит.

В *видехамукти* мир полностью исчезает из видения мудреца. Неведение, принимавшее модификации грубых, тонких и причинных тел, входит в Брахман. Следы неведения, остающиеся даже у *дживанмуктъı* и являющиеся причиной перемещения, приема пищи и т.д., вместе со следствиями разрушаются сознанием, имеющим впечатление высшего знания. Как горючее сжигает траву и сгорает само, так же и сознание, заключенное в самскарах (впечатлениях) знания, разрушает мир, самскары знания, и в конечном итоге разрушается само. Тогда за этим остается чистый, самосветящийся Брахман.

Если через непосредственное интуитивное восприятие человек познает: «я — Брахман, наделенный вечностью, сознанием и блаженством», это будет истинное осознание, самореализация. С того момента, когда человек осознает свою Атму, он становится освобожденным.

Освобожденный-*дживанмукта* счастливо странствует по этому миру, поскольку он свободен от трех типов лихорадки. Он свободен ото всякого рода привязанностей и впечатлений. Он абсолютно свободен от привязанности и неприязни. Он утвердился в правильном поведении. Он преисполнен добродетельных качеств. Он не думает: «я — действующее лицо», «я — наслаждающийся». У него очень широкое сердце.

Видехамукта — это тот, кому мир не видим, и для кого не существует *брахмакара вритти.* Он

наслаждается своей самосветящейся изначальной формой, наделенной атрибутами вечности-сознания-блаженства. Его блаженство несказуемо. Он вне пределов и ограничений, он трансцендентен.

Великий Господь Шива объяснил Кумарам в Теджобинду Упанишад природу *дживанмукти* (спасения в воплощении) и *видехамукти* (развоплощенного спасения) следующим образом: «Я — сознание души. Я — Высшая Душа. Я лишен качеств, Я — величайший из великих. Тот, кто просто пребывает в Духе, Атме, называется *дживанмукта*. Тот, кто осознает: «Я — за пределами этих трех тел, я — чистое сознание и я — Брахман», считается *дживанмуктой*. *Дживанмукта* осознает: «Я блажен по природе, я в высшем блаженстве, у меня нет тела и вообще ничего, кроме убеждения «я — Брахман». Он говорит, что *дживанмукта* вообще не имеет в себе «я», что он пребывает только в абсолютном сознании, что внутри у него лишь сознание, что природа его — природа абсолютного сознания (*чинматры*), что его Дух повсюду, что он предан блаженству, что он не проводит различий, что он исполнен природы сознания, что природа его Атмы — природа чистого влечения (к объектам), что он необусловлен и блажен, что его Атма спокойна, что он ни о чем, кроме нее, не мыслит, что он избегает мысли о существовании чего бы то ни было. Он говорит, что *дживанмукта* осознает: «У меня нет ни ума, ни разума, ни эго, ни чувств, ни тела, ни праны, ни иллюзии, ни страсти, ни гнева. Я велик. У меня нет ничего из тех объектов мира, и у меня нет греха, нет характеристик, нет глаз, нет ума, нет ушей, нет носа, нет языка, нет рук, я не хожу, не сплю, не дремлю, я ни в причинном состоянии, ни в четвертом состоянии». Он говорит, что

дживанмукта осознает: «Все это мое. Для меня нет ни времени, ни пространства, ни объекта, ни мысли, ни омовения, периода проведения церемоний, ни диеты, ни священных мест, ни поклонения, ни духовной мудрости, ни места для сидения, ни родственников, ни рождения, ни речи, ни добродетели, ни порока, ни обязанностей, ни благоприятностей, ни существ, ни даже трех миров, ни спасения, ни двойственности, ни Вед, ни обязательства, ни близости, ни дистанции, ни знания, ни тайн, ни гуру, ни ученика, ни Брахмы, ни Вишну, ни Рудры, ни Луны, ни Земли, ни Воды, ни Вайю, ни пространства, ни Агни, ни касты, ни цели, ни мирского существования, ни медитирующего, ни объекта медитации, ни холода, ни жары, ни жажды, ни голода, ни друга, ни врага, ни иллюзии, ни победы, ни прошлого, ни настоящего, ни будущего, мне нечего говорить и даже слушать, мне нечего делать (нет ничего несделанного), нечего созерцать, нечем наслаждаться, нечего помнить, у меня нет желаний, нет йоги, нет поглощения, нет покоя, нет рабства, нет любви, нет радости, нет постоянной радости, нет огромного, нет мельчайшего, нет длинного или короткого, нет увеличения или уменьшения, нет *адхъяропы* (иллюзорной атрибутики), *апавады* (освобождения от этой концепции), нет единства, нет множества, нет слепоты, нет глухоты, нет умений, нет плоти, нет крови, нет кожи, нет костного мозга, нет костей, нет ни одной из семи *дхат,* нет белизны, нет красноты, нет голубизны, нет жара, нет устремления, нет важного или неважного, нет разочарования, нет постоянства, нет страданий, нет расы, мне нечего достигать и получать, не над чем смеяться, нет религиозных правил, нет неудачи, нет замешательства, нет таинств, нет счастья, нет ни познаваемого, ни познающего, ни

познания, нет «я», нет ничего, относящегося ко мне или к тебе, нет ни тебя, ни меня, нет ни старости, ни юности, ни зрелости, но несомненно я — Брахман, я — Сознание». Он говорит, что *дживанмукта* знает: «Я — только Брахман. Я — Верховный». Любые сомнения здесь излишни: «Я — *Хамса*, я следую своей воле, я могу видеть себя через себя же, я счастливо правлю в царстве Атмы и наслаждаюсь в себе блаженством своей Атмы». *Дживанмукта* — величайшая и неустрашимая личность, он — Сам Господь и пребывает в своем Высшем «Я».



ГЛАВА ПЯТНАДЦАТАЯ
СУЩНОСТЬ ЙОГИ И ВЕДАНТЫ

Йога — это соединение с Богом. Четырем основным типам темперамента соответствуют четыре типа йоги. Для человека активного темперамента существует *карма*-йога. Для человека эмоционального темперамента лучшая йога — бхакти. Для человека мистического темперамента предписана *раджа*-йога. И для человека, развившего различительную способность, дана *гьяна*-йога, или *веданта-садхана*. Это различение не является обычной данью мирскому интеллекту, это различение между реальным и нереальным, между атмой и не-атмой. Сегодня очень редко можно встретить такое различение. Вы легко можете сдать несколько экзаменов и получить некоторое знание. Это *въявахарик буддхи* — материальный разум. Это тоже хорошо. Это также развивает многие таланты. Но с таким интеллектом вы не сможете обрести знание Духа. Образование, дающее источник для существования, которое предоставляют сегодня в университетах, не поможет вам обрести знание Духа. Это иное различение. Это *парамартхика буддхи* — высший разум. Это ум, очищенный от всего мирского. Только для человека, наделенного таким различением, такой способностью, возможна ведическая медитация.

Но йога бескорыстного служения — наилучшая. Это самый легкий и верный путь к достижению Бога. Служение больным и страждущим требует полного отсутствия отвращения (*гхрина*) и наличия действенной любви ко всем, а также интенсивного желания служить всем. Эта йога достаточна, в ней естественно присутствует бхакти. Врач ощущает, что служит

только Господу Нарайяне в форме больного. Он осознает, что это Его *ачинтья шакти* (непостижимая энергия) течет через его руки и исцеляет больного. Вы не делаете ничего. Действует только воля Господа и Его милость. Вы — Его инструмент. В это же время вы мысленно повторяете имя Господа: «Шри Рам, Шри Рам, Шри Рам», Это приведет к щедрому излиянию Его милости на вас. Такое сочетание даст вам возможность достичь очень быстрого духовного прогресса и реализовать цель жизни здесь и сейчас. Такое бескорыстное служение очистит сердце. Только в нем произойдет нисхождение света Господа. Высшее знание, *атма-гьяна*, само взойдет в вашем сердце. Вам не нужно изучать тексты Веданты и практиковать медитацию. Сама эта практика очень скоро приведет вас к цели, и постижение истин Веданты спонтанно расцветет в вашем сердце. Такова слава этой йоги — облегчение страданий. Для врачей и сестер самореализация очень близка. Если вы исполняете свои обязанности с надлежащим отношением, вы очень легко и быстро достигнете осознания Бога. Служите всем с *нарайяна-бхавой*: узрите Господа во всех. Ощущайте себя инструментом в Его руках. И мысленно повторяйте Его имя всякий раз, когда служите больным.

В имени Господа бесконечная сила, *ачиртья-шакти*. Повторение имен Бога и воспевание — практика *бхакти*-йоги — не ниже Веданты. *Бхакти*-йога особенно подходит людям с эмоциональным темпераментом. Она особенно подходит для женщин, преисполненных качества *снехи* (привязанности). Женщины полны любви и преданности. Они легко могут достичь Бога благодаря практике *бхакти*-йоги. Во время работ по дому, в служении больным и страждущим продолжайте повторять «Шри Рам, Шри

Рам, Шри Рам». Читайте мантру в ранние утренние часы, в *брахмамухурту*. Это лучшее время для джапы и медитации. Ум очень скоро станет единонаправленным. Он войдет в чистое состояние, когда вы сможете записать в него то, что пожелаете. Повторяйте «Шри Рам, Шри Рам, Шри Рам». Более короткая мантра является концентрированной — «Рам, Рам, Рам». Но, поскольку вы домохозяева, вам нужны также деньги на мирское благосостояние. Поэтому необходима также милость Лакшми. Лучше всего повторять «Шри Рам». Включайтесь в этот поток рано утром, тогда вы сохраните его в течение всего дня. Это поможет вам выстоять в битве жизни со спокойствием, терпением и хладнокровием. Такова слава имени Господа. Вы можете сами ощутить ее. Начните повторение и воспевание с сегодняшнего дня. Через некоторое время поразмыслите и спросите себя: «Какой была моя природа до того, как я начал практику, и какова она сейчас?» Вы осознаете силу имени Господа. Во время джапы и киртана сосредотачивайтесь на форме вашего избранного Божества либо в лотосе сердца, либо в *трикути* (пространстве между бровями), либо на макушке головы. Бхакты выбирают лотос-сердце, *трикути* — раджа-йоги, и макушку головы, как правило, — ведантисты. Когда вы медитируете на Господа в сердце-лотосе и воспеваете Его имя в джапе или киртане, ваши эмоции очищаются и обожествляются. Преданность Господу возрастает. Космическая любовь вселяется в ваше сердце.

Бхакты должны практиковать медитацию на качества. Медитируйте на форму вашего Божества, на форму какого-либо великого святого, или даже на форму своего отца или идеала. Форма абсолютно необходима. Уму нужно на что-то опираться. Он не мо-

жет сразу же перескочить к абстрактной медитации. Медитируйте на любую форму, какую пожелаете. Например, если вы медитируете на форму Господа Иисуса, это напомнит вам о Его распятии, о Его великой жертве, о Его учении и о Его Нагорной проповеди. Вы вспомните Его слова: «Блаженны кроткие... блаженны миротворцы». Вы также будете расти в добродетели и кротости.

Вы можете повторять любое имя Господа, какое пожелаете, любую мантру. Но маха-мантра

Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе
Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна
Харе Харе

особенно рекомендована для этой Кали-юги. Нарада приблизился к Брахме и сказал: «О Господь, люди Кали-юги не смогут следовать интенсивной аскезе и всю жизнь сохранять безбрачие, чтобы достичь освобождения через практику *раджа*-йоги или *гьяна*-йоги. Яви им милость и поведай мне о легком пути, по которому и они могли бы прийти к освобождению». Тогда Брахма дал ему эту маха-мантру, воспевая которую человек очень легко может прийти к осознанию Бога в этой Кали-юге. Для повторения других мантр — Шри Видья, Бала-мантры и др. — вам необходимо следовать некоторым очень существенным правилам, таким, как совершение омовения и т.д. Но эту маха-мантру вы можете повторять где угодно и когда угодно, после или до омовения, в вашей ванной комнате. Для нее не существует правил и предписаний. Такова уникальная слава этой маха-мантры. Поэтому я пою ее всюду, куда прихожу, на всех духовных собраниях. И я прошу каждого повторять эту великую мантру. Это *мокша-мантра* (мантра для освобождения). Поэтому, пожалуйста, повторите эту мантру вместе со мной:

Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе
Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна
Харе Харе

Врач, лечащий вашу болезнь, рекомендует вам некоторые диетические ограничения. Так же существуют определенные предписания, следуя которым вы сможете извлечь из повторения маха-мантры максимальную пользу. Говорите правду, практикуйте ненасилие, развивайте космическую любовь. Любите всех. Служите всем. Будьте чисты в мысли, слове и деле. Это все *ямы-ниямы,* предписанные Патанджали Махариши для тех, кто посвятил себя практике *раджа*-йоги. Это основы йоги. Ненасилие, правдивость и целомудрие составляют фундамент йога-садханы. Без них никакая духовная практика не будет плодотворной. Энергия истощается различным образом. Пока это не остановлено, вы не сможете наполнить горшок садханы. Вы должны искоренить вожделение, вы должны уничтожить гнев. Только тогда вы сможете сохранять свою энергию и посвятить ее йога-садхане. Гнев истощает вашу энергию. Вы сердитесь по пустякам из-за недостаточной способности различать. Сколько хаоса вызывает одно только слово!

Молодой человек и его жена жили в гармонии. У них было все необходимое, чтобы сделать жизнь счастливой. У них было богатство и дети, дачи и счет в банке. Они были преданы друг другу. Однажды они немного повздорили. Во время этой беседы муж сказал: «Если здесь тебе неспокойно, можешь идти, куда хочешь». Он и не мыслил об этом, он был очень любящим и добрым, но небольшая раздраженность вызвала эти слова. Эти слова настолько подавили его жену, что в тот же вечер она покинула дом, оставила своих детей и своего мужа, бросила свои украшения и

т.п. и, вероятно, бросилась в реку. Какое несчастье! И все из-за одного слова. Из-за такой чувствительности разрушена вся жизнь. Муж блуждал всюду в поисках жены. Он приходил и в мой ашрам. Но бесполезно. Если бы муж контролировал свое настроение, этой трагедии можно было бы избежать. Или если бы жена перенесла эти слова мудро и терпимо, ничего бы не случилось. Что такое оскорбление? Это просто вибрация в воздухе. «Сноси оскорбления, сноси обиды — вот высшая духовная практика». Контролируй раздражительность, пресекай ее в корне. Не допускай, чтобы она принимала большую форму волны гнева. Только тогда ты сможешь прогрессировать в духовном развитии. И только тогда ты сможешь испытать положительную любовь ко всем существам. Делись со всеми тем, что имеешь. Пусть твое сердце будет широким. Это короткий путь к космическому сознанию. Это ключ к самопознанию. Вы должны чувствовать, что единое «Я» пребывает во всех. Это ведическая садхана, или *гьяна*-йога. Различайте. Отвергайте не-«Я», все эти имена и формы. Ощущайте: «Я есть все. Я есть «Я», пребывающее во всем. Я есть «Я» червя, могущественного царя, дерева, ласточки и вороны». Сейчас вы не делаете этого! Вы ругаетесь с носильщиком на станции из-за двух анн. Вы берете себе лучшие плоды, а мусорщику даете только гнилье. Я называю мусорщика «служителем здоровья». Что делают наши служители здоровья без мусорщика? Вы недостаточно заботитесь о своих слугах. Так как же вы можете ожидать появления у себя космического сознания? Принося с базара сладости, в первую очередь вы должны раздать их бедным детям, стоящим на дороге, и только потом своим собственным детям. Только так сердце расширится, и не иначе. Со-

бираясь выпить чашку молока, вы должны поделиться с бедняком, нуждающимся в нем, если он есть рядом. Вы должны подбежать к нему и предложить ему молока. Тогда ваше сердце будет расширяться. Вы слышали историю о Намдеве, Собака утащила его хлеб. Он не рассердился. Он побежал за ней с чашкой гхи в руках, говоря: «О Господи, этот черствый хлеб причинит боль твоим устам. Пожалуйста, позволь мне намазать его маслом». В этот момент Господь дал ему *даршан* (возможность лицезреть Его). Он увидел в собаке Бога. Таким должно быть ваше сердце. Тогда вы осознаете Господа, пребывающего во всех существах.

Постоянно повторяйте формулу Веданты: *акханда, сатчитананда, экараса, парипурна, ахаматма, ниракаран, сарвавьяпи, свабхаватах* (Я есть Дух — неделимый, исполненный вечности-сознания-блаженства, цельный, совершенный, бесформенный, всепроникающий, самосущий). Возможно, вы не сразу осознаете истину этой формулы, но продолжайте повторять ее. Она окажет огромное влияние на ваш интеллект, В свое время вы осознаете ее важность. Наряду с этим вы должны воплощать в своей повседневной жизни принципы равенства и единства. Отвергните комплекс превосходства. Если вы ощущаете, что ваше «Я» пребывает во всех, разве вы будете смотреть на своих слуг, как на нижестоящих? Нет. Все едины. Царь и нищий, пандит и безграмотный, святой и грешник — во всех них пребывает одно и то же «Я». Не презирайте грешника. Грешник никогда не бывает вечным грешником. Поместите его в общество святого. Он скоро преобразится и воссияет как величайший святой. Изучайте десятую главу Гиты. Господь говорит, что Он — лучшее во всем, и даже

«Я — азарт мошенника». Это говорит о том, что грешник — тоже Бог. Это сознание Единства есть оплот ведической садханы, или практики *гьяна*-йоги.

Гьяна-йога объявляет отречение необходимым условием. Отречение обязательно для любого избранного вами пути. Домохозяева боятся даже слышать слово «отречение». Но отречение или йога не подразумевают бегство в гималайские леса! Откажитесь от чрезмерного увлечения мирскими объектами — и это будет отречением. Вы должны жить в стремлении к возвышенному идеалу. Женщины должны воспитывать в себе качество Майтрейи. «О Господин, даже если достанутся мне богатства всего мира, стану ли я бессмертной?» — спросила Майтрейи, когда ее муж Яджнавалкья предложил всю свою огромную собственность поделить между ней и Катьяяни. Обладаете ли вы таким стремлением? Вы гоняетесь за украшениями и шелковыми сари, ваше величайшее стремление — прихорошиться с помощью пудр, помад и духов. Эти вещи только скрывают подлинную красоту — высшую красоту — внутреннее «Я». Они заставляют вас и остальных забыть Атман.

Это работа майи. Иллюзия скрывает реальное и выставляет нереальное за реальное. Вся эта Вселенная ничто иное, как Бог. Но вы видите Бога повсюду? Нет. Это работа Майи. Майя заставляет вас думать, что реальны только эти чайные сервизы и сладости, эти дачи и автомобили. Майя заставляет вас думать, что подлинная сила заключается в обладании крупным счетом в банке, что величайшее счастье заключается во владении несколькими дачами — одной в Миссури, другой в Бомбее, третьей в Дарджилинге, а также в питье чая и кофе. Я же говорю, что если в этих вещах есть подлинное наслаждение, то они должны

вызывать однородное удовлетворение — всегда, во всех людях и при любых обстоятельствах. Третья чашка молока вызывает отвращение. Многие люди не усваивают молоко. Почему это так? Потому что в подобных объектах нет подлинного счастья.

Землетрясение в Кветте, голод в Бенгалии и конфликт в Пакистане разбудили вас и принесли вам некоторую житейскую мудрость. Что происходит, когда лопается банк, или вы теряете свой банковский счет? Ваше сердце тоже лопается. Если же вы не все свое время потратили на зарабатывание денег и некоторую его часть посвятили накоплению богатства Божественного Имени, сокровища джапы и киртана, тогда вы будете наслаждаться умиротворением ума во всех обстоятельствах. Вы никогда не потеряете сердце.

Молодость проходит впустую. Молодость — наиболее ценный период жизни. Помните: в старости вы не сможете следовать никакой духовной практике. Когда вы всю свою энергию выжмете из себя в офисе и дома, в старости вас не хватит даже на то, чтобы посидеть немного в *падмасане* и практиковать пранаяму. Пробудитесь сейчас. Предложите чистый, свежий, благоуханный распустившийся цветок здесь и сейчас. Вам не нужно убегать из дома. Но, оставаясь дома, одухотворяйте всю свою деятельность. Читайте джапу имени Господа. Любите всех и служите всем. Даже когда работаете, повторяйте имя Господа.

Но у вас нет времени заглянуть внутрь себя и подумать о цели жизни! Проснувшись утром, вы одеваете костюм и ботинки и бежите в офис. Вы тратите свое свободное время на чтение романов и газет. Вы должны отбросить эту бесплодную болтовню сейчас же! Вы можете почитать газету пять минут, если находите это необходимым для своей работы. Но люди

как правило живут газетами. Каждое мгновение они хотят испытать какое-то волнение. Все, что они хотят — это получить некоторое впечатление, немного пощекотать нервы. Помните: если вы принимаете слишком много сахара, у вас начнется диабет. Если вы чрезмерно отдаетесь чувственным удовольствиям, в старости вас разобьет паралич. Те вещи не могут принести вам вечное удовлетворение, вечное блаженство и непреходящий мир. Перестаньте гнаться за теми чувственными удовольствиями. Это и есть отречение, а не бегство в пещеру Гималаев. «Самый благословенный и счастливый в мире человек — это мудрец в одной набедренной повязке». Он обрел подлинное богатство, неистощимое богатство знания собственной души, которое ни один разбойник не может похитить. Овладейте этим богатством сейчас. И свободно путешествуйте как освобожденный, йог, мудрец или святой.

Позвольте напомнить вам последнее слово Упанишад: *тат твам аси*, ты есть То. Даже если вы одеты в лохмотья, даже если вы безработный, даже если вам нечего есть, даже если ваша семья прогоняет вас, потому что вы не зарабатываете больших денег, утверждайте и ощущайте: «Я есть Брахман, Высший Дух». Такова подлинная сила, рожденная мудростью, это знание — величайшее богатство, неиссякающее сокровище.

Это цель и бхакта, и карма-йога, и ведантиста. Необходимо уничтожение этого маленького «я», этого маленького самодовольного эго. Бхакта уничтожает эго через самопредание, карма-йог — через самопожертвование, ведантист — через самоотречение. Но все они достигают одного и того же — уничтожения эго. Практика очень проста. Упрощай, очищай, уси-

ливай. Упрощай свою жизнь, очищай свое сердце, усиливай свою садхану и медитацию. Принимай, регулируй, согласуй, сноси оскорбления и несправедливость. Вооружись различением, бесстрастием и решимостью. Затем, через исследование, раскрытие и восстановление, достигни знания Высшего «Я».

Пусть Господь благословит вас здоровьем, долголетием, миром, благоденствием и вечным блаженством. Воссияйте же как освобожденные души, йогины, святые и мудрецы.



ГЛАВА ШЕСТНАДЦАТАЯ
АДХЬЯТМА-ЙОГА

Только Атму, истинное «Я», нужно видеть, слышать, размышлять о ней и медитировать на нее. Это идеал *адхъятма*-йоги, йоги внутреннего «Я». Все чувства обращены внутрь. Постоянно отвергая все имена и формы, йог стремится воспринять свое «Я» внутри и вовне. Он видит всю Вселенную внутри своего «Я». На чем бы ни останавливался его взгляд, он все видит как «Я», все, что слышит его ухо, он понимает как «Я», все, о чем думает его ум, он познает как «Я», его сознание пронизано и преисполнено знания «Я».

Это высшее состояние духовной независимости или освобождения. Йог навечно утверждается в высшем недвойственном состоянии. Он становится великим *муни* (мудрецом) и *мауни* (молчаливым). Ему нет нужды беседовать, поскольку не существует никого, кроме его «Я». Для него нет ни неведения, ни невежественных душ. Все есть верховный Свет. Повсюду «Я» и только «Я».

После того, как йог достиг этого возвышенного состояния, его тело некоторое время кажется живым и действующим. Причина этого в прежнем импульсе, это инерция. Фактически, эго полностью разрушено и не подлежит восстановлению. Когда завершается и эта инерция, тело йога угасает. Куда бы он ни направился, он излучает покой и высшее счастье. Его взгляд, его улыбка, само его присутствие поднимает вас до великолепных высот духовного счастья. Он — апта-кама, тот кто отрекся от желаний. Он обладает истинным желанием, истинной волей. Через него изобильно изливается божественная милость. Пыль с его лотосных стоп очистит ваше сердце и привлечет к вам все благословения.

Земля под ногами такого йога становится святой. Река, в которой ему случилось омыться, становится святым местом для омовений. Место, в котором живет такой йог — это место для паломничества. Век, в котором живет такой йог — золотой век. Он — Бог на земле. Безжалостно отвергните все, что является *анатмой* (не-«Я»). Настойчиво исследуйте вопрос: «кто я?» Сожгите эго в огне истинного знания — вашей сущностной природы! Также исследуйте реальную природу всех имен и форм и приближайтесь к вездесущей истине, или Брахману. Не позволяйте ни единому желанию появиться в вашем внимании, чтобы оно не отвлекало вас от вашей великой цели. Подобно охотнику, определившему свою мишень и натянувшему тетиву лука, зафиксируйте свое внимание на внутренней цели, Духе, и не допускайте никаких прочих мыслей. Умрите для мира. Вскоре вы достигнете совершенства в *адхъятма*-йоге.

Чтобы достичь совершенства в этой йоге, необходима длительная, усиленная и напряженная подготовка. Необходимо искать удовлетворения всех желаний и побуждений только в «Я». Брамин должен искать свою мудрость в «Я». Кшатрий должен искать силу в «Я». Вайшья должен искать богатство в «Я». Шудра должен искать служение в «Я». «Я» должно быть целью всех наших поисков. «Я» должно быть объектом вашего обожания. «Я» должно быть объектом вашего жгучего желания. «Я» должно быть завершением и целью вашей жизни. Смыслом самого вашего существования должны быть реализация «Я». Тогда вы сможете достичь высшего совершенства в мгновение ока.



ГЛАВА СЕМНАДЦАТАЯ
АДВАЙТА-БРАХМА-ЙОГА
(Йога Единого Брахмана)

Брахман един без второго. Это единство представляется как множественность. Множественность — иллюзия. Искаженное видение создает эту иллюзию многообразия, тогда как на самом деле существует только один.

В калейдоскопе есть несколько осколков цветного стекла. Также в нем есть зеркала, расположенные одно против другого. Когда вы вращаете калейдоскоп, вам кажется, что в нем возникают различные модели. Вы знаете, что это иллюзия, созданная сопоставлением зеркал и определенного угла зрения. Так же продолжаются и трюки этого мирового шоу, благодаря вводящей в иллюзию энергии майи.

Взгляните — над вами прекрасный голубой купол, покрывающий землю. Он кажется вам защитной оболочкой, совершенно твердой и прочной. Однако, вы знаете, что это просто пустота. И в бесконечной пустоте опасно подвешена эта маленькая Земля — капля в море. Голубой свод порожден оптической иллюзией.

Возьмите маленькую круглую пилюлю. Положите ее на ладонь левой руки. Представьте, что указательный и средний пальцы правой руки — это ножницы. Ощутите пилюлю у основания пальцев. Сожмите пилюлю этими «ножницами». Сколько станет пилюль? Вы определенно ощутите, что две. Даже если вы действительно посмотрите и увидите, что она только одна, пальцами вы будете ощущать, что их две. Это иллюзия, порожденная осязанием. Подобно этому, из-за иллюзии или неведения единый Брахман ошибочно принимается за множественность объектов.

Постоянно медитируйте на состояние глубокого сна. Во время глубокого сна нет объектов, нет множественности. Существует только Один. Вы наслаждаетесь покоем и счастьем. Это ваша подлинная природа. Вы не осознаете этого во время глубокого сна, поскольку присутствует покров неведения. В самадхи этот покров снят, и вы осознаете существование Брахмана, который Един без второго.



ГЛАВА ВОСЕМНАДЦАТАЯ
АНАШАКТИ-ЙОГА

Неистощимое блаженство вы можете обрести только в йоге, в непривязанности к объектам чувств. Удовольствия, которые приносят вам эти объекты, — лишь другое название боли. Подлинное блаженство можно обрести только в Атмане, в Брахмане, или в Бхуме. Вы должны получить знание об этом Атмане; познать Атман — значит стать Атманом, реализовать Атман.

Достигните безмятежности ума, которая приходит вследствие уничтожения впечатлений и желаний. Желания порождают беспокойство. Способный различать истинное и ложное (*вивеки*) знает, что чувство удовольствия — это только боль; его ум отвращается от объектов и в глубокой медитации пребывает в своем «Я».

Когда ум уходит от контакта с чувствами, человек наслаждается высшим счастьем своего «Я», невыразимым, бесконечным блаженством. Тот, кто разрушил влечения, жажду чувственного удовольствия и впечатлительность ума, — великий герой. Он сможет контролировать чувства, контролировать ум, изжить эгоизм и пребывать в своей истинной форме. Он не хвалится своими интеллектуальными способностями.

Влияние окружения велико. Те, кто ощутили подъем, посетив такие места, как Хришикеш, кто дышали покоем святого воздуха, часто теряют это прекрасное расположение духа, как только входят в поезд на Харидвар. Человеку нужно чаще удаляться от бессмысленной мирской суеты в такие места, чтобы подкрепить дух и воспитать силу воли. Уединение и духовное общение — великие целители души.

Если какие-то люди планируют социальные или политические реформы, пусть они осуществляют эти планы для подлинного блага человеческих существ. Но если они стремятся достичь неизменной трансформации, они должны обладать духовной верой и подготовить себя духовной практикой и служением. В противном случае они останутся незрелыми лидерами. Чтобы преобразования не становились лишь пузырями в историческом потоке, люди, их готовящие, должны взращивать надлежащее отношение.

Поняв, что вы не являетесь деятелем, вы увеличите возможности для действия. Вы ощутите, что способны черпать из неистощимого источника энергии. Ваше эго не дотащит вас далеко. Но однажды открыв тайные божественные каналы, вы никогда не потеряете способность правильно действовать, вы будете испытывать несказанную радость работы для вездесущего Владыки.

Для мудреца душа — бездеятельна, бесстрастна, неизменна, вечна. Высшее сознание не разделяет жизнь живого существа. Оно не испорчено действием. Оно наблюдает, оно свидетельствует и исследует, но не мотивирует действия. Вечная драма материального существования продолжается, но высшая Атма вне этого. Поэтому печаль и радость, богатство и бедность, мир качеств, проявленная Вселенная имеют для мудреца сущностную подлинность.



ГЛАВА ДЕВЯТНАДЦАТАЯ
АШТАНГА-БАУДДХА-ЙОГА
(буддизм)

Благородный восьмеричный путь

Преодоление влечения (*танха*), или жажды чувственного удовольствия (*тришна*) может быть достигнуто благородным восьмеричным путем, а именно:

1. Правильным представлением, то есть правильным пониманием правильных взглядов;
2. Правильным стремлением;
3. Правильной речью;
4. Правильным поведением или правильным действием;
5. Правильным образом жизни;
6. Правильным исключением;
7. Правильным вниманием или бдительностью;
8. Правильным сосредоточением или медитацией.

Восьмеричный благородный путь идеален для достижения нирваны в этой жизни.

Будда указывает на *шилу*, или нравственное поведение, как на отправную точку подъема к высшим стадиям медитации и мудрости.

Будда особое внимание уделяет образу жизни. Он предостерегает от двух крайностей — потворства себе и самоуничижения — и предписывает Срединный путь.

Господь Будда сказал: «О затворники, существует Срединный путь меж двух крайностей, найденный Татхагатой, путь, на котором открываются глаза, и приходит понимание, который ведет к умиротворению ума, к высшей мудрости, к полному просветлению, к нирване».

Что такое Срединный путь? Это благородный восьмеричный путь, который заключает в себе весь этический кодекс Будды.

(1) Правильные взгляды или правильные представления (*сама-дришти*)

Правильный взгляд — это правильное понимание. Отвержение всех некритических убеждений, предрассудков и искаженных представлений является правильным взглядом, правильным представлением или правильным пониманием. Интеллект обучается видеть вещи в их надлежащей перспективе. Правильное понимание приводит к правильным стремлениям, то есть к высоким и чистым стремлениям к отречению, милосердию и доброте. Правильное знание о существовании страданий, об их источнике, прекращении и пути к освобождению от страданий составляют правильное понимание.

Правильные взгляды необходимы для успеха в любых усилиях. От ложных взглядов следует очиститься. Если фундамент заложен как следует, все здание будет надежным и устойчивым. Вы можете обрести правильные взгляды, только если освободитесь от предубеждений. Недостаток правильных представлений был причиной религиозных гонений, непонимания и ссор в мире.

(2) Правильное стремление (*сама-самкальпа*)

Правильное стремление ведет к достижению нирваны. Правильное стремление состоит в удержании цели перед мысленным взором и попытки достичь нирваны, или состояния совершенства, в котором бу-

дет положен конец всем страданиям, печали и боли. Правильное стремление должно быть усилено отречением ото всех чувственных удовольствий и развитием бесстрастия. Правильное стремление — это правильное ментальное отношение, участие и бескорыстие.

(3) Правильная речь (*сама-вача*)

Правильная речь заключается в правдивости, в произнесении добрых, любящих слов и в отказе от сплетней, брани, злословия и пустой болтовни. Будда сказал: «Пусть никто не провоцирует лжи и не одобряет произносящих ложь». Слова, сказанные в надлежащий момент, сопровождаемые аргументами, выдержанные и осмысленные — это правильная речь. Ее противоположность порождает в этом мире ссоры и несчастья. Учиться правильной речи важно для каждого. Дисциплина речи — это аскеза.

(4) Правильное действие (*сама-камманта*)

Правильное действие состоит в отказе от покушения на жизнь, воровства, прелюбодеяния или незаконных половых связей и употребления алкоголя. Будда ставил акцент на половой чистоте. Монахам рекомендовалось воздерживаться от мыслей, разговоров или действий, связанных с сексом. Служение бедным и больным, все положительные благие дела и доброта вообще составляют правильное действие.

(5) Правильный образ жизни (*сама-аджива*)

Правильный образ жизни состоит в том, чтобы зарабатывать себе на существование честными и порядочными средствами. Нечестного существования сле-

дует всячески избегать. Зарабатывать на жизнь нужно в поте лица. Будда просил своих последователей избегать четырех видов торговли — торговли оружием, живыми существами, мясом и опьяняющими напитками. Следует отказаться и от охоты.

(6) Правильное исключение (*сама-вьяяма*)

Правильное исключение состоит в том, чтобы не допускать в ум дурные мысли, искоренять уже возникшие, или ставшие привычными, взращивать благие мысли и благие состояния ума, укреплять уже возникшие благие мысли. Отвергать зло и развивать добродетель — это есть правильное усилие. Правильное исключение — это постоянное усилие и самопроверка, самоанализ и самоконтроль.

(7) Правильное внимание (*сама-сати*)

Правильное внимание служит развитию качества осознания. Оно заключается в сохранении постоянного самообладания, в неподверженности влечениям, отступничеству или забвению. Сознание сосредоточено на нирване, все чувства и все ощущения отвергнуты. Правильное внимание — это бдительность. Ваши глаза должны быть широко открыты, чтобы вы сумели получить правильное впечатление и сопутствующее ему благо, а также отвергнуть то, что пагубно или вредно.

(8) Правильное сосредоточение (*сама-самадхи*)

Правильное сосредоточение, правильная медитация, или правильное самадхи — это верная ориентация ума в четырех медитациях. Благодаря правильно-

му самадхи осуществляются четыре просветления и достигается нирвана в совершенном сознании. Для достижения нирваны эта ступень абсолютно необходима. Это высшая стадия развития буддийского пути жизни, на котором человек осознает вечный покой нирваны. Это некая форма культуры мышления, дающая возможность развить скрытые духовные силы с тем, чтобы реализовать совершенное знание.

Существует восемь ступеней на жизненном пути, представленных Господом Буддой, которые уничтожают всякого рода страдания и ведут к достижению нирваны, или освобождения. Взращивание и утверждение этих восьми позитивных идеалов в привычном образе мышления составляет архатство, буддийский идеал жизни. Благородный восьмеричный путь разрушает вожделение, гнев, жадность, злобность, другие недостатки и очищает сердце. Затем нисходит *Бодхи,* или просветление, приносящее совершенный вечный покой, вечное блаженство и бессмертие.



ГЛАВА ДВАДЦАТАЯ
АСПАРША-ЙОГА

Спарша означает прикосновение. *Аспарша* — это неприкасание, или не-контакт.

Чувства и ум находятся в контакте с объектами. Вы воспринимаете и познаете объекты посредством чувств. *Аспарша*-йога отделяет ум от чувств и их объектов.

Аспарша-йога находит кульминацию в *нирвикальпа самадхи* (осознании без сомнений). Индивидуальная душа пребывает в контакте с высшим Брахманом, или Высшим «Я». Здесь не происходит действительного прикосновения или контакта, как при восприятии объектов. Здесь ум растворяется в Брахмане. Отсюда и название *аспарша-йоги*.

Вещь, которой не существует в начале и конце, не существует также и в середине. Вначале не существует горшка. Когда он разбивается, его тоже нет. Все это только глина. Даже когда вы видите горшок, у вас в уме должна быть устойчивая мысль, что горшка нет. Такова непреклонная решимость того, кто обладает способностью различать.

Также не существует вначале и тела. Все это истинная форма. В конце, когда вы становитесь освобожденным-*видехамуктой*, тела тоже не существует. Поэтому даже когда вы видите это тело, вы должны думать, что его вообще не существует. Это иллюзия (*бхранти*). Таким образом, через эту способность вы сможете доказать несуществование мира.

Писания также подтверждают это заявление: «Все есть Брахман. Множественности не существует».

Возьмите пример с зеркалом: вы видите в зеркале отражение своего лица. Оно реально? Воспринимаете

ли вы его как плотную реальность? Вы прекрасно осознаете, что оно совершенно нереально, что это просто видимость. Вы знаете, что реально нечто другое — ваше «я», и что в зеркале просто появляется ложное отражение.

Так же и исследователь Веданты воспринимает этот мир и тело просто как видимость. Он полностью осознает, что единственная реальность — это Брахман. Он отвергает видимость и постоянно отождествляет себя с Брахманом.

Во время глубокого сна мира не существует. Это показывает, что мир может существовать только там, где есть ум. Мир существует, поскольку существует ум. Если вы сможете сознательно разрушить ум благодаря концентрации и самадхи, весь мир исчезнет. Останется только лишенный сомнений Брахман. Мир — это всего лишь умственное порождение.

Состояние бодрствования — это всего лишь долгий сон. Характеристики сна проявляются также и в пробужденном состоянии. Огонь сжигает вас во сне. Тигр кусает вас во сне. Нож отрезает вам палец. Единственное различие в том, что бодрствование — это долгий сон. Все объекты в состоянии бодрствования постоянно изменяются. Вы видите их утром, но после того, как вы встали, они уже другие. Вода постоянно течет. Вы не можете ни мгновения умываться той же водой. Каждый миг на поверхности лампы появляется новая часть фитиля. Ребенок растет каждый день. Атомы вращаются с огромной скоростью. Атомы мистера А переходят к мистеру Б. Атомы мистера В переходят к мистеру А. Все это научные факты. Для обычного мирского человека вчерашний мир тот же самый, что и сегодняшний. Но это не так. Ваш отец жив. Вам снится, что он мертв. Вы видите мно-

жество других противоречивых вещей. Это указывает на то, что ум фабрикует множество ложных картин и образов.

Дальтоник видит красный цвет в зеленом предмете. Человек с никтолопией (ночной слепотой) не может видеть ночью. Человек с парализованными руками, касаясь камня, не ощущает никакой твердости. Если у вас сильно искаженные ощущения, вы почувствуете крепость в масле и мягкость в камне. Падение булавки, прослушиваемое через микрофон, покажется вам громовым раскатом. Этот мир — игра цветов и звуков. Это игра нервов. Вещи не таковы, какими кажутся. Пять чувств обманывают вас каждое мгновение. Будьте бдительны.

Время также нереально. Оно тоже порождено умом. Когда вы сосредоточены, три часа кажутся получасом. Когда ум блуждает, полчаса кажутся тремя часами. Во сне в течение десяти минут вы просматриваете события, произошедшие за сто лет. Ум делает эпоху одной минутой и одну минуту одной мировой эпохой. Когда вы устали, даже один десяток метров кажется милей. Когда вы свежи и активны, три мили кажутся одной. Даже понятия о правильном и неправильном порождены умом.

Земля на самом деле — круглый шар. Но она кажется плоской. Она находится в постоянном движении. Она движется с огромной скоростью, но кажется покоящейся на одном месте. Разве это не умственный обман? Разве это не шарлатанство чувств, глаз, не игра хрусталиков? Вы не очень-то можете доверять *пратьякша прамане* (доказательству непосредственным восприятием). Способный различать обладает новыми глазами, чтобы видеть. Он воспринимает этот мир, как обманчивое шоу, разыгрываемое главным фокусником — майей — с помощью ума.

Из вышеприведенных фактов и примеров, из описания практик и цитат писаний совершенно ясно, что в реальности мира не существует, что он — простая видимость, появившаяся вследствие неведения. Единственная реальность — это Брахман, или Абсолют.

Эфир не контактирует ни с одним из объектов, хотя является основой для элементов и объектов. Также не существует контакта Брахмана с умом стремящегося. Как комок сахара растворяется в воде, так и ум йога, или мудреца, растворяется в Брахмане.

О стремящиеся к освобождению! Так же растворите свои умы в неуловимом Брахмане и заслужите плод *аспарша*-йоги — бессмертное Благословение.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЕРВАЯ
АТМА-ЙОГА

Знание собственного глубинного «Я» (*атма-видья*) снизойдет на вас через *атма*-йогу. Великие мудрецы придавали особое значение самопреданию Господу и уверяли в том, что Господь в Своей безграничной милости спасет вас, поднимет вас и приведет к Себе. Он явит вам Себя. Это *атма*-йога.

Атман нельзя познать ни развитием острого интеллекта, способного вращаться в запутанных аргументах и жонглировать логикой, ни обращением к сотням текстов, ни всякого рода аскезами; вы можете познать его только через самоотдачу. Упанишады утверждают, что Атман являет себя тому, кого Он сам выбирает. Ваша работа состоит в том, чтобы становиться достойным Его выбора и ждать.

В вас действуют две силы. Одна — это чистое «Я», божественный элемент внутри вас. В этом высшем «Я» пребывают божественные качества, такие, как чистота, праведность, вселенская любовь, бескорыстие, милосердие и прочие. Другая сила — это низшее «я», загрязненный ум, в котором вы находите элементы дурных склонностей — вожделения, жадности, гнева, зависти и других пороков. Высшее «Я» — ваш друг, наставник и философ, оно руководит вами с помощью проникновенного негромкого голоса сознания. Низший ум — это ваш враг, он привязывает вас к колесу самсары. С помощью вашего друга — Высшего «Я» — вы должны победить низшее «я». Уясните эту истину. Простое подавление дурных склонностей ни к чему не приведет. Вы должны вырвать их корни и отростки, вы должны весь свой ум преобразовать в божественный. Вот цель. Постоянно

сосредотачивайтесь на позитивных, божественных мыслях, вы должны одухотворить свой ум. Ум снова и снова будет устремляться к объектам чувственного удовольствия, вы же должны будете удерживать его и возвращать снова и снова к лотосным стопам Господа. Снова и снова ужасающие враги чистого Источника — вожделение, гнев и жадность — будут поднимать свои головы в вашем уме, и вам нужно будет размышлять об их истинной природе, ощущать, что они являются вратами к страданиям, несчастьям и рабству, и отвергать их.

Вы должны регулярно медитировать. Вы должны практиковать отвлечение чувств от их объектов и сознательно направлять ум к Господу, пребывающему в сердце. Когда ум совершенно устойчив, когда он безотрывно сосредоточен на стопах Господа, тогда Господь явит Себя вам.

Помните: ваш долг — очищать сердце и делать его достойным для восприятия божественного света. Для этого необходимо бескорыстное служение. Необходимы повторение и воспевание имен Бога, изучение священных писаний и практика божественных добродетелей. Затем вам нужно будет терпеливо ожидать, пока Он не явится вам. Вы должны молиться Ему, как молился Арджуна: «О, Господи! Если ты считаешь, что я могу видеть Твою преславную форму, тогда милостиво открой мне Себя». Только самопожертвованием можно скоро снискать милость Господа.

Господь дает Свет и рассеивает тьму неведения. Он — Свет света. Только Он может рассеять тьму невежества, скрывающую свет «Я», сияющий в вашем сердце. Покуда здравствует ваша индивидуальность, вы не можете осознать Его. Покуда сохраняется ваше эго, Его свет не явится. Чтобы Он снизошел, вам сна-

чала необходимо сжечь свое эго. В Гите Господь ясно показывает, что, пока человек не растворил свою личность в Его вселенской природе, Его нельзя осознать. Вот почему Он утверждает: «Все существа пребывают во Мне, но Я — не в них!» В этом великая истина. Вы должны глубоко размышлять над этими словами Господа. Господь пребывает в вашем сердце, это так, но Он пребывает там как «Я» всего. Он не ограничен чьим-то сердцем, он не есть «Я» какого-то одного человека. Он — «Я». Это Он акцентирует снова и снова. Поэтому пока не уничтожено это «я» и «мое», нельзя реально познать Его. Вы должны стремиться к Его милости. Эта милость осветит ваше сердце. Тогда он откроет Себя вам.

Как действует тот, кому Господь открыл Себя? Он видит свое «Я» во всех существах, и все существа в своем «Я». Он занимает себя служением всем, он всегда ориентирован на благополучие всех. Ему нечего больше достигать. Он не имеет своей индивидуальности. Он становится истинным инструментом в руках Господа. Воля Господа действует через него. Он не связан своими действиями.

Атма-йога — это самооткровение. *Атма-вибхути* — это проявления Господа. Эти проявления Господа есть плоды Его *атма*-йоги. Вы должны читать 10-ую главу Гиты каждый день и должны ясно понять ее. Для определения Себя Он выбрал только наилучшие из вещей. У Него не было времени перечислять все. В конце Он сказал: «Я — азарт мошенника». Здесь есть намек Господа. Под этим вы должны понимать, что и добро и зло есть проявления самого Господа. Зло — это лишь ваш собственный образ мыслей. Вы должны устранить склонность ко злу из своего ума, и тогда вы повсюду будете видеть

только добро. Тогда вы всюду увидите Бога и только Бога. Тогда вы погрузитесь в любовь Бога. Вы воссияете как великий освобожденный или *стхитапрагья* (совершенный йог; достигший устойчивости в знании).



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВТОРАЯ
АТМА-САМЬЯМА-ЙОГА

Для того, чтобы жить истинно духовной жизнью, неизбежно требуется самоконтроль. У вас могут быть возвышенные сантименты и благородные намерения, но если вы не обладаете самоконтролем, то станете рабом низших страстей. Вы будете уступать каждому искушению и совершать бесчисленные неправильные действия. Вы хотите вести духовную жизнь, но из-за слабоволия и отсутствия самоконтроля терпите неудачу.

Самоконтроль приводит к высшим заслугам. Самоконтроль — это вечный долг человека. Самоконтроль превосходит благотворительность, жертвенность и изучение Вед.

Самоконтроль укрепляет вашу энергию. Самоконтроль — это нечто священное. Благодаря самоконтролю вы очиститесь ото всех грехов и получите высшее благословение. Благодаря самоконтролю вы можете наслаждаться высшим счастьем и в этом мире, и в следующем.

Контролирующий себя человек засыпает счастливым, просыпается счастливым и живет счастливо. Он всегда жизнерадостен.

Неконтролирующий себя человек всегда страдает в несчастьях. Своими собственными ошибками он навлекает на себя многие бедствия.

Прощение, терпение, воздержание от оскорблений, беспристрастие, правдивость, искренность, контроль чувств, одаренность, мягкость, скромность, постоянство, терпимость, свобода от гнева, удовлетворенность, мягкость речи, доброта, свобода от злобы — сочетание всех этих качеств составляет самоконтроль.

В него входят также уважение к наставнику и милосердие ко всем. Контролирующий себя человек избегает как лести, так и злословия. Безнравственность, бесчестие, ложь, вожделение, алчность, гордость, гневливость, самоуверенность, страх, зависть и непочтительность — всего этого остерегается человек, контролирующий себя.

Вечная сфера Брахмана, цель ведического подвижничества может быть достигнута только с помощью самоконтроля.

Контролирующего себя никогда не поработят привязанности, создающиеся мирскими связями и сантиментами.

В самоконтроле есть только один «недостаток». Человек, овладевающий самоконтролем, кажется другим слабым. Но благодаря прощению и незлопамятности контролирующего себя человека, легко достижим суверенитет трех миров.

Вот лес, в котором живет такой человек. Это всегда священное место. Но какая польза от леса тому, кто себя контролирует? И какая польза от леса тому, кто не контролирует себя?

Любое возбуждение совершенно успокаивается самоконтролем. Контролирующий себя видит своих бесчисленных врагов, таких, как вожделение, желание? гнев и т.п., как бы пребывающими в другом теле.

Контролирующий себя человек должен вооружиться благородством, спокойствием, удовлетворенностью, верой, прощением, простотой, сдержанностью речи, смирением, почтением к старшим, милосердием ко всем тварям, доброжелательностью, искренностью, воздержанием от бесед о царях и влиятельных людях, ото всей лжи, от бесполезного одобрения или порицания других.

Он преисполнен вселенской доброты. Он никогда ни к кому не ощущает враждебности. Он безмятежен, как спокойный океан. Он мудр и всегда жизнерадостен. Он наделен разумом. Он никогда никого не пугает и не боится.

Преодолевая вожделение и гнев, практикуя брахмачарью и полностью подчиняя себе чувства, смиренно выполняя сложнейшие аскезы и соблюдая самое строгое воздержание, брахман должен спокойно ожидать своего времени как тот, кто хотя внешне имеет тело, но полностью осознает, что не подвержен разложению.

Контролируй гнев практикой любви (*кшамы*), смирения (*дхайрьи*) и отсутствия эгоизма (*ниракхиманаты*). Когда гнев контролируется, он может быть обращен в энергию, с помощью которой вы можете влиять на весь мир. Гнев — это модификация страсти. Если вы можете контролировать вожделение, вы уже можете контролировать гнев.

Когда вы сердитесь, выпейте немного воды. Она охладит мозг и успокоит возбужденные, взвинченные нервы. Повторите десять раз «Ом шанти». Сосчитайте до двенадцати. Когда вы закончите счет, гнев утихнет.

Пресекайте гнев, когда он только попытается выйти из подсознательного ума на поверхность сознательного ума. Внимательно наблюдайте за малейшим импульсом или волной раздражения. Тогда это будет легче. Примите все предосторожности. Не позволяйте ему развернуться и принять дикие формы.

Если где-то вы находите крайне трудным контролировать гнев, немедленно покиньте это место и походите быстрым шагом в течение получаса.

Молитесь Богу. Читайте джапу, медитируйте на Бога. Вы получите огромную силу.

Будьте осторожны в выборе общения. Общайтесь с близкими по духу. Встречайтесь с санньясинами, бхактами и великими душами. Читайте Гиту и «Йога Васиштху». Соблюдайте брахмачарью. Принимайте благоприятную пищу, молоко, фрукты и т.д. Откажитесь от острых карри и приправ, от мяса, алкоголя и табака. Курение действует раздражающе на сердце. Оно приводит к отравлению никотином.

Меньше говорите. В пустой болтовне и сплетнях расходуется много энергии. Вся энергия должна сохраняться и преображаться в *оджас-шакти,* или духовную энергию. Это поможет медитации.

Соблюдайте трехчасовой обет молчания по воскресеньям. Молчание развивает силу воли, укрепляет силу истинного желания и приносит умиротворение ума. Вы обретаете энергию стойкости. Вы не будете лгать. Вы будете контролировать речь. Ваша энергия сохранится. Она поможет обуздать импульсивную речь.

Подлинная способность сохранять молчание (*мауна*) приходит только при отсутствии двойственности и отделенности, когда прекращены все ментальные склонности или видоизменения. Это великое безмолвие (*маха мауна*). Великое безмолвие — это Брахман, Высший Дух. Великое безмолвие — это существование.

Когда вы говорите только на духовные темы, когда вы говорите ободряющие слова для воодушевления подавленных, это тоже рассматривается как *мауна*.

Контролирующий себя становится стремящимся к освобождению. Он спокойно принимает приходящие радости и печали и никогда чрезмерно не радуется и не печалится. Он уравновешен. У него хорошие манеры. Он совершенный властелин своих страстей.

Мир славит его. Он дает всем сотворенным то, что они не могут получить без его помощи; он рад и счастлив этим.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ТРЕТЬЯ
ЙОГА «ГРЯЗНОЙ» РАБОТЫ

Это главная часть *сева*-йоги (йоги служения), в свою очередь являющейся центром, вокруг которого вращается йога синтеза. *Сева-йога* — это сердце йоги синтеза, а *бедпан*-йога — сама ее душа.

Служение очищает сердце и делает его достойным вместилищем для нисхождения божественной милости. Служение больным — величайшее очищение сердца. Это ключ к обителям бесконечного блаженства. Освобождение подобно плоду амалака на ладони того, кто бескорыстно и непрерывно служит человечеству. В этом нет никакого сомнения.

Служение больным — высшая форма духовного размышления и медитации. Это динамичная *дхъяна*-йога (йога медитации). Это критерий бхакти. Когда перед вами больной человек, чувствуете ли вы, что «здесь мой Господь, дарующий великую возможность поклоняться Ему, оказывая небольшое служение. Позвольте мне омыть Его лотосные стопы». Служили вы хоть однажды больному человеку? Тогда вы достигнете самореализации здесь и сейчас.

Ощутите, что человек, которому вы служите — это Господь. Тогда у вас никогда не будет и тени отвращения и неприязни к тому служению, на которое вы призваны. В ваших глазах никакое служение не будет презренным. Вы очистите судно (бедпан) больного. Вы готовы перенести больного холерой на своих плечах. Никакая болезнь или нечистота не отпугнет вас, потому что вы видите в пациенте Господа. Когда вы достигнете этого состояния радостного, бескорыстного, неэгоистичного служения, знайте, что высшее знание рядом. Вы будете быстро продвигать-

ся в медитации, очень скоро войдете в самадхи и достигнете самореализации в одно мгновение.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ
БХАГАВАД ГИТА-ЙОГА

Бхагавад Гита — это евангелие духовной жизни. Она не затрагивает отвлеченные вопросы о жизни в ином мире, не связанной с практической деятельностью здесь, но рассматривает весь диапазон опыта и устанавливает правила дисциплинирования жизни на земле. Ни один из аспектов и сфер жизни не упущен из внимания Бхагавад Гиты, все они учтены в пути преобразования, предложенным ею. *Жизнь* — это процесс смены переживаний, таинственно и неизбежно связанный со всей Вселенной на всех ее планах существования. Поэтому предлагая решение проблем жизни и предписывая методы регуляции и гармонизации жизненных модусов, Гита принимает во внимание всю Вселенную, где протекает эта жизнь. Величие Гиты заключается в цельности ее кругозора, в универсальности ее учения и во всестороннем подходе ее доктрины. Совершенный Человек преподносит совершенную науку совершенной жизни. Эта совершенная наука Бхагавад Гиты направлена на раскрытие глубочайшей тайны и передачу ее на языке, который одновременно прост и величественен, преисполнен обаяния и достоинства, который открывает славу Духа, великолепие Божественности. Этой тайной является связь между человеком и Богом, между человеком и его окружением. Когда однажды познается эта тайна существования, это искусство жить, тогда человек поднимается из ограниченности к блаженной законченности.

Бхагавад Гита раскрывает тот факт, что первопричиной несчастий, в которых пребывает человек, является его ошибочное мнение о его отношениях с телом

и миром, а фактически и с Богом. О преходящей природе тела и мира и о бессмертной природе сознательной души забыто, и человек привязан к противоположности этой истины, думая, что тело и объекты, среди которых оно находится, имеют неизменную ценность, и что «я» — это зависимая сущность, вовлеченная во взаимоотношения с вещами, по-видимому поддерживающими ее. Шри Кришна открыто провозглашает бессмертие души и недолговечность всех посторонних элементов. «Несуществующее никогда не становится существующим, и существующее никогда не становится несуществующим» (2.16). Душа существует, а все объективные феномены не существуют. Несуществующее нужно понимать как то, что не продолжается, то, что не сохраняется в изменяющихся процессах времени. Влечение к несуществующему и ложное представление о том, что объекты доставляют удовольствие «я», в корне поражают покой души, ибо эти пристрастия и ложные идеи происходят из неведения. «Удовольствия, рожденные контактом — это колыбели страданий; мудрец не радуется им» (5.22). Это неведение и ложное представление являются основой жизненных страданий.

Для того, чтобы различить истину и ложь жизни, необходимо воспользоваться *буддхи,* или высшим разумом. Различить реальное и нереальное можно, лишь когда на факты и события, становящиеся содержимым сознания, проливается свет понимания. Но чаще всего происходит так, что разум человека работает в сотрудничестве с чувствами и становится лишь орудием последних, выполняя функции передачи индивидууму характеристик объектов, воспринимаемых чувствами. Он интерпретирует жизнь в терминах пространства, времени и объектов и низводит опыт до

телесного сознания. Радости и страдания жизни, даже добро и зло рассматриваются с точки зрения чувственного опыта, и кажется, что разум играет партию второй скрипки под завывание чувств. Но известно, что истинное счастье невозможно обрести, обращаясь к телу и его физическим компаньонам. Знание этого факта может войти в разум человека, только когда он очищен и освобожден из когтей чувств. Разум, отражающий характеристики чувственного опыта, отличен от *a priori* разума, который черпает жизненные силы из внутреннего «Я» и управляет энергиями чувств, не будучи связан пространственными и временными отношениями. Но чувства будут продолжать работать, даже когда разовьется независимый очищенный разум. Человек не может прекратить действовать. *Действие* — это закон индивидуальной жизни. Действовать, не позволяя разуму привязываться к действиям — вот сущность *карма*-йоги. «Кто свободен от эгоизма, чей разум не запятнан, тот, даже разрушая эти миры (людей), не разрушает и не связывается.» (18.17).

Прекращение физических действий не является недеянием. Человек может быть физически неактивным и все же совершающим действия. Витальное, эмоциональное, ментальное и интеллектуальное действия — вот настоящие действия. Прекращение этих действий будет настоящим недеянием. Но человек не свободен сделать это. Он вынужден действовать по самой природе своего существа. Все действия, как правило, вносят беспокойство в феноменальные оболочки личности человека. Из-за этого беспокойства он переживает ненормальное состояние своего существа. И чтобы поддерживать уравновешенное состояние даже во время беспокойной деятельности, он

должен действовать в духе самопожертвования, самоотдачи, самообуздания или самопознания. *Вселенная* — это живой организм, каждый элемент которого волей-неволей вынужден и склонен исполнять единый закон организма. Поэтому долгом каждого является осознание этого великого организма и действие в согласии с ним. *Карма*-йога, которой учит Шри Кришна, — это действие, основанное на сознании абсолютности Бога, преданности себя Богу, или устойчивой сосредоточенности на Боге. Девизом жизни человека должны стать любовь и служение. Человек не может совершенно отказаться от действия, но он может нейтрализовать последствия действий, обращая их в йогическую деятельность.

Никакой человек не может действительно жить счастливо, будучи корыстным. Эта Вселенная действует на основе сотрудничества. Одна вещь зависима и связана с другой. Индивидуальный опыт относится к частичному, и абсолютную ценность любого опыта можно узнать и реализовать только во вселенском Сознании, частями которого мы все являемся. Блага, которыми наслаждается человек в своей жизни, являются продуктами совместного действия всех индивидуумов Вселенной, и тот, кто пытается присвоить себе вещи для своего удовлетворения, тот поистине вор (см. 3.12). Кастовая система общества установлена для блага всех, для создания почвы совместного действия в соответствии с индивидуальными знаниями и способностями. Социальное благо не может быть изолированным от индивидуального блага. Человек неотделим от своего окружения. Индивидуум, семья, общество, нация и мир — это прогрессирующие поля для проявления и деятельности сознания, на которых оно становится все шире и шире, пока не

объемлет всю Вселенную, и погружается в реальность своего Высшего «Я». Каждая из этих стадий должна стать полем для динамичной практики йоги на различных уровнях, и каждое действие должно стать созерцанием Божественной Сущности.

Господь обещает позаботиться о нуждах того, кто непрерывно Его таким образом созерцает. Беспокоиться о пище, одежде, крове и т.п. бесполезно и даже глупо. Ибо, когда человек научится жить в согласии с волей Бога, ему будет дано все необходимое. А когда он не в согласии с Ним, никакое усилие человека не сможет принести ему желаемое завершение и удовлетворение. Оставив все прочие обязанности, ищущий должен смиренно и преданно предстать перед высшим Владыкой всех существ (см. 18.66). Когда сделано это, сделано все.

Чувство обладания — величайший иллюзорный фактор в жизни человека. Здесь воистину никому ничего не принадлежит. Вещи есть то, чем они являются в отношении ко Вселенскому Существу, а не то, чем они кажутся в отношении конкретных индивидуумов. Господь распоряжается всеми вещами справедливо, независимо от того, чего хочет от Него невежественный человек. Корысти нет места в схеме Вселенной, и где бы ни ощущалось ее призрачное присутствие, там всходят ростки мучительных зол желания, страха, гнева и последующих страданий. Отвержение низшего «я» ради Высшего «Я», непривязанность в условиях Богосознания, деятельность в непосредственной связи с Абсолютом — вот суть Гиты. Все вещи принадлежат Богу; Он нить, связующая отдельные формы во вселенной (см. 7.7). И также все вещи принадлежат тому, кто распознал превосходство Бога. Те, кто заняты удовлетворением чувств, отрицают Его

превосходство и признают раздробленность существующего. Из-за того, что их сознание удалено от сознания Бога, они опускаются до низших рождений (см. 16.19). Кто исполняет свой долг (*свадхарма*) в послушании высшему закону, поднимается до статуса истинного йога, а также помогает достичь этого состояния другим (*лока-сангграха*).

Шри Кришна дает мудрому человеку важное указание — он не должен беспокоить умы невежественных (см. 3,26). Он должен искусно направлять сознание невежды к высшим стадиям понимания. При формировании интеллекта невежественных всегда должны использоваться разумные методы. Никогда не нужно делать утверждений, которые могут возмущать чувства людей, ничего не должно приниматься догматично. Искусство проникновения в сердца других и подъема их в более высокие состояния сознания рациональными методами могут усвоить очень немногие. «Слепое» обращение с людьми является следствием недостаточного проникновения в истину вещей. Шри Кришна — гений искусства «разумного наставления», и Он желает, чтобы каждый мудрый человек умело применял его. Учитель не должен быть просто человеком теории, он должен уметь взволновать сердца всех, чтобы поднять их на высшие уровни своим собственным примером.

Бхагавад Гита-йогу можно назвать *анашакти-йогой,* йогой непривязанности. Шри Кришна снова и снова говорит о зле контакта с внешним и сопутствующим, о необходимости срубить дерево мирской жизни топором непривязанности. Мир держится желанием и непривязанностью к преходящим вещам. *Саттва, раджас* и *тамас,* три первичные качества природы, составляют основу мира чувств. Шри Криш-

на — это Высшее «Я», и каждый должен искать у Него прибежища; это путь к совершенству и бессмертию. Поскольку Господь всюду, преданность Ему означает отречение от частностей, ибо сознание частностей отлично от сознания универсальности сущего, которое есть Бог. Привязанность к Богу означает непривязанность к вещам внешнего мира.

В дополнение к научной методике йоги удаление личного сознания и фиксаций внимания на вечном, являющейся крайне сложным методом самопреодоления, Шри Кришна указывает более легкий и простой путь к Высшему. «Кто совершает работу ради Меня, кто считает Меня высшей целью, кто предан Мне, свободен от привязанностей и дружески относится к любому существу, тот придет ко Мне, о Пандава» (11.55). Как колючка, занозившая ногу, удаляется с помощью другой колючки, так и оковы действия разрушаются посредством «преобразованного» действия, обожествленного магнетическим прикосновением сознания единства с Богом. Когда индивидуум берет в руки лук действия, и за ним стоит Вечная Сущность, безупречный наставник всех во Вселенной, когда действие основано на универсальности сознания, тогда приходит благополучие, победа, счастье и прочное социальное устройство! (18.78).

Учение Бхагавад Гиты проникнуто духом непрерывного служения Абсолюту в исполнении повседневных обязанностей, с охотой и радостью от знания факта, что вся деятельность Вселенной есть излияние Божественного Сознания. Шри Кришна Своим личным примером утверждает систему совершенной жизни. Быть в мире и в то же время вне мира, видеть Вселенную множественности в свете единства, существовать на земле как человек и все же постоянно

осознавать высший Дух, работать как мастер, жить подобно Богу, действовать как смиренный слуга человечества, манипулировать с относительным, пребывая в Абсолютном — это урок, который Шри Кришна дает миру.

Сам Шри Кришна есть животворящий Дух Бхагавад Гиты. Жизнь Шри Кришны иллюстрирует идеальную возвышенную жизнь. Лучший комментарий к Бхагавад Гите — жизнь ее автора. Шри Кришна жил так, как учил, а учил тому, что обладает величайшей ценностью. Шри Кришна был интегральной личностью, ведущей интегральную жизнь сознания интегральной Реальности. Он был одним из самых занятых живых существ, непревзойденный гражданин, опытный в науках и искусствах, живущий в огромном скоплении разнородных элементов, приносящий мир земле, уничтожая противостоящие силы и восстанавливая растоптанную дхарму. И во всей всеохватывающей многообразной деятельности Он непрерывно осознавал Свое истинное «Я», Абсолют. Изучать жизнь Шри Кришны — это изучать Бхагавад Гиту в действии. Шри Кришна был синтезом Единого и множественного, примирением непроявленного и проявленного, связующим Бесконечное и конечное. Кришне нечего достигать и не от чего отрекаться, ибо Он — истина между двумя противоположностями. Он «космический Человек», действующий в мире с широко открытыми глазами, его действия основаны не на личностных интересах, но на сознании Истины, не на отдельном, но на всеобщем Существе. Ни одного более великого человека и одновременно более великого Божества не появлялось перед взором людей, чем Шри Кришна. Посмотрите на Его многогранную индивидуальность! Тот самый Кришна, который был

другом простых пастухов, тот смиренный слуга, омывающий ноги гостям на царском жертвоприношении Юдхиштхиры, был всепоглощающим Виратом, Вселенским Существом, ослепившим представителя людей, Арджуну, вселившим в него благоговейный трепет и провозгласившим Бхагавад Гиту на поле битвы Курукшетра. Бхагавад Гита вдохновляет каждого человека стать Кришной, образцом мудрого человека, Йогешварой (Высшим Йогом), человеком универсального действия и центром всей любви. Шри Кришна — это идеальный сверхчеловек Востока, и Гита представляет науку возвышения человека до этого состояния.

Кришна представляет Бога, Арджуна представляет человека. Кришна — это знание, Арджуна — действие. Кришна — это благодать, Арджуна — усилие. Кришна — это цель, Арджуна — средство. Кришна — это абсолют, Арджуна — относительность. Назначение Гиты — осуществить в человеке соединение этих двух, а достигается это йогой осознавания Брахмана в действии. Цель действия — Брахман. Инструмент действия —> Брахман. Процесс действия — Брахман. Исполнитель действия — Брахман. Для того, кто действует в этом духе, постоянно сосредоточась на Брахмане, видя Брахмана в действии, не существует ни обусловленности, ни страданий, ни смерти. Только он достигает Брахмана (см. 4.24). Для таких познавших истину абсолютная свобода — повсюду. Они пребывают в блаженстве (5.26).

Назначение жизни человека — распознать божественный закон и практиковать йогу в повседневной жизни, как описано в Бхагавад Гите. Человек! Оставь свое пустое тщеславие и сосредоточься на том имманентном Духе, который освещает твою жизнь, и без

которого твои инициативы не имеют никакой цены. Это не значит, что каждый должен оставить свой дом, хозяйство и пожитки, и жить в нужде и бедности. Доктрина Гиты очень либеральна. Она оставляет возможность для каждого человека осознать Божественность. Каждый шаг к бескорыстию — это шаг по пути йоги. Каждая жертва — это ступень в Бхагавад Гите. Этой вечной йоге можно научить детей, женщин, людей всех типов, в соответствии с их ступенью эволюции, если только есть опытный учитель, знающий истинный дух Гиты, ведущий жизнь, гармоничную с жизнью Шри Кришны, Пусть ваши руки работают, а ум будет посвящен Богу. Пусть ваша жизнь будет процессом развития духовного сознания. Пытайтесь соревноваться с Господом Шри Кришной. Желаю всем вам постичь йогу, поведанную Им в Гите, и стать наследниками царства Бесконечности.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ПЯТАЯ
ЙОГА ПРЕДАННОСТИ

Бхакти — это тонкая шелковая нить любви, связывающая сердце преданного с лотосными стопами Господа. *Бхакти* — это интенсивная преданность и высшее влечение к Господу. *Бхакти* — это высшая любовь к Богу. Это спонтанное излияние любви к Возлюбленному. Это чистая, бескорыстная, божественная любовь (*шуддха према*). Это любовь ради самой любви. В ней нет ни малейшего расчета или ожидания. Это высшее чувство не выразить словами. Оно должно быть искренне пережито преданным. *Бхакти* — это священное, возвышенное чувство, которое соединяет преданного с Господом.

В бхакти существует шесть классификаций:

1. *Апара* (низшая) и *пара* (высшая) бхакти.
2. *Рагатмика* и *видхи* бхакти.
3. *Сакама* и *нишкама* бхакти.
4. *Вьябхичарини* и *авьябхичарини* бхакти.
5. *Мукхья* (первичная) и *гауна* (вторичная) бхакти.
6. *Саттвика, раджасика* и *тамасика* бхакти.

В *апара бхакти* преданный является неофитом. Он соблюдает ритуалы и церемонии. Он звонит в колокольчики, предлагает храмовому Божеству сандаловую пасту, цветы, подношения и т.д. Он как бы сектант.

Пара бхакти — это бхакти, которая свободна от трех гун (*ниргуна*). Это спонтанный непрерывный поток чистой любви к Богу. Такой преданный не озабочен даже божественными способностями, даже если их предлагают ему. Он желает только лотосных стоп Господа. Он не желает даже высшего освобож-

дения, или абсолютной независимости. Он хочет служить Богу. Он хочет всегда видеть Его лик. Он хочет чистой божественной любви. Бог для преданного с *пара* бхакти — это начало и конец всего.

Преданный *пара* бхакти объемлет все. Он наделен космической любовью. Для него весь мир — Вриндаван. Он не посещает храмы для поклонения. Он видит своего Бога повсюду. Он равно смотрит на все. Он ни к чему не испытывает неприязни. Он приветствует боль, недомогания и страдания как посланцев Бога. Его ум всегда сосредоточен на лотосных стопах Господа. Его любовь течет, словно масло, единым непрерывным потоком. *Пара* бхакти — это только знание. Это высшая кульминационная точка преданности. Нам Дев, Тукарам, Рам Дас, Тулсидас и Хафиз обладали *пара* бхакти.

В *саттвик* бхакти у бхакты доминирует качество *саттвы*. Он поклоняется Богу, чтобы удовлетворить Его, чтобы разрушить желания и т.д.

В *раджасика* бхакти у бхакты доминирует качество *раджаса*. Он поклоняется Богу, чтобы получить власть, богатство, имя и славу.

В *тамасика* бхакти у бхакты доминирует качество *тамаса*. Когда он выказывает свою преданность Богу, им движет гнев, высокомерие и злоба. Поклоняться Богу ради одоления врагов и достижения успеха в предприятиях незаконными путями — это *тамасика* бхакти. Вор молит Бога: «О Господь Ганеш! Позволь мне унести что-нибудь сегодня ночью, и я поднесу тебе 100 кокосов». Это *тамасика* бхакти.

Как вы видите одно и то же дерево в стульях, досках, дверях, рамах, кроватях, одну и ту же глину в горшках, кувшинах и блюдах, так же вы видите одно-

го Господа Кришну во всех именах и формах. Это *ананья* (безраздельная) бхакти.

Существует девять модусов бхакти — *шраван, киртан, смаран, падасеван, арчан, вандан, дасья, сакхья* и *атма-ниведан*.

Шраван — это слушание о Его играх, *киртан* — это воспевание Его имени, *смаран* — памятование о Нем, *падасеван* — это служение Его стопам. *Падасеван* — это служение стране, служение человечеству, служение больным, служение бедным и служение родителям. *Арчан* — это предложение цветов в поклонении. *Вандан* — это принесение поклонов. *Дасьям* — это отношение слуги, *сакхъя* — это дружба. *Атма-ниведан* — это самоотдача, самопредание (*шаранагатхи*). *Атманиведан* — это высшая бхакти.

Девять модусов бхакти — это последовательные ступени божественной любви. *Атманиведан* — это высшая любовь. Это отношение влюбленного, это высшая бхакти. В ней сердце воистину становится цветком, который предлагается Господу. Двое становятся одним, Единство — Реальностью.

Нужно помнить, что в обители бхакти нет кастовых, национальных или половых различий. Даже величайший грешник и головорез может развить бхакти. Ни у кого нет повода для отчаяния.

Даже чандала может общаться с Господом, если в сердце его есть преданность. Нандан из самой низкой касты париев был великим бхактой. Сегодня в округе Тамил его прославляют ученые брахманы и бхагаваты. Тируваллувар, автор известной «Тиррукуралы» также принадлежал к низкой касте. Мистик Даду был ткачом, так же как и Кабир. Великая преданная Авьявар родилась в бедной семье. Гуха-Нишад также был

низкорожденным. Он обладал великой преданностью Шри Раме. Известный бхакта Рам дас был сапожником. Сабари была великой преданной Шри Рамы, который доедал плоды, которые она попробовала. Мясник Садхана был хорошим преданным. Женщины тоже могут приблизиться к Богу. Они могут очень скоро и легко осознать Бога, поскольку изначально обладают любящим сердцем. Они более преданны, чем мужчины. Привязанность доминирует в них. Сундариджи, великая преданная, однажды пошла со своим свекром в леса Вриндавана. Она находилась в самадхи (в соединении с Господом Кришной). Какой-то мусульманин начал досаждать ей. Господь Кришна принял форму тигра и растерзал его. Если человек обладает подлинной преданностью Господу и постоянно помнит Его, он всегда будет защищен. В этом нет сомнения.

В пути бхакти обязательными являются четыре вещи. Бхакти должна быть по своей природе бескорыстна. Она должна быть также добродетельной. Она должны быть непрерывной, как струя масла. Стремящийся должен соблюдать правильное поведение (*садачара*). В своей практике преданности он должен быть очень серьезным и устремленным. Только тогда осознание Бога придет очень скоро.

Если вытащить рыбу из воды и положить ее на берег, она станет биться в сильной агонии. Она будет жаждать снова попасть в воду. Если вы окунете ребенка в холодную воду Ганги на короткое время, он будет сильно волноваться. Он захочет выйти из воды. Когда дом какого-то человека охвачен огнем, хозяин немедленно побежит к властям за пожарной машиной, чтобы тушить огонь. Он немедленно предпримет шаги. Если стремящийся испытывает ту же жажду, то

же чувство, ту же серьезную устремленность к осознанию Бога, он осознает Его в ту же секунду. В этом нет сомнения.

Ведите духовный дневник. Фиксируйте в нем те состояния, когда вы сердились на других, или задевали чувства других. Это очень, очень важно. Если вы разгневались, или причинили кому-то боль, наложите на себя наказание. Откажитесь от вечернего приема пищи, прочтите джапу на 50 кругов четок больше обычного. Запишите в дневник: «Сегодня я дважды забыл увидеть в человеке Бога». Придерживаясь этого правила год или два, вы разовьете преданность. Вы будете быстро расти. Вы станете другим человеком. Воистину, вы будете Богом на земле.

Не сидите, праздно взывая к Богу о помощи, но вставайте и действуйте, ибо Бог помогает тому, кто сам себе помогает. Учитесь на примере жизни Прахлады тому, как любить Бога и только Бога. Любите Бога, как любил Его Прахлада. Делайте лучшее, на что только способны, а остальное предоставьте Богу. Это высшая форма поклонения. Следуйте по стопам Прахлады. По милости Господа вы обретете радость, мир, блаженство, совершенство и бессмертие.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ШЕСТАЯ
ЙОГА ИСКУССТВА

Чтобы достичь сосредоточенности ума, йог, практикующий йогу Патанджали Махариши, должен прилагать большие усилия, тогда как художник-йог достигает ее легко и свободно. Созерцание пейзажа, расстилающегося перед ним, или вдохновение, пробуждающееся внутри него, моментально подчиняют все прочие колебания ума, и остается только склонность к совершенной Красоте. Совершенная красота — это максимальное приближение к Богу, или к Абсолюту. Ощущая и внимательно исследуя объекты, художник или артист находит в них что-то особое и необычное. Он ясно различает обычную природу объектов. Благодаря длительному и интенсивному созерцанию он обнаруживает, что в каждом объекте есть какой-то недостаток, и что того же недостатка нет во всех прочих объектах. Особая и необычная черта в каком-либо объекте — это его световой эффект, недостатки — это его темные пятна. Художник выявляет в этих объектах совершенную красоту и пытается воссоздать природу, синтезируя все великие характеристики, присущие различным объектам, и устраняя все искажения, могущие запятнать красоту этих объектов. Так он приближается к идеальной красоте, используя тот же самый метод, к которому обращается гьяна-йог для приближения к Абсолюту (то есть метод отрицания всех несовершенств, существующих в объектах чувственного восприятия), и утверждая совершенство, стоящее за этими несовершенствами, и, в конечном итоге, глубоко погружаясь в это совершенство для открытия Абсолюта, который безупречен, бесконечен и бессмертен. Мастерская для художника — то же самое, что пещера для гьяна-йога.

Эта идеальная красота не является продуктом ограниченного интеллекта художника. Никакой художник, как бы он ни старался, не сможет с помощью своего маленького интеллекта приблизиться к идеальной красоте. *Идеальная красота* — это свет, который нисходит в его сознание, когда интеллект прекращает функционировать. Продолжительное сосредоточение на совершенстве, скрытом за всеми несовершенствами в природе, неотступное применение доктрины *нети-нети,* благодаря которому все несовершенства и изъяны отвергаются как «не то, не то», в конечном итоге приводят художника в обитель сверхсознания, где непознанная истина открывается его сердцу. В этом просветленном сердце рождается подлинное искусство. Таким образом художник становится дхьяна-йогом или раджа-йогом.

Этот метод приближения к идеальной красоте исключает привязанность художника к какому-либо конкретному объекту или концепции. Настоящий художник должен быть вооружен мечом различения, которым он безжалостно отсекает несовершенство и ограниченность, скрывающие искру того совершенства, которое является Реальностью каждого объекта. Он воспринимает объект, сразу же отделяет реальное от видимого, сердцевину от скорлупы, истину от ограничений. Вдохновлял его объект, в этом нет сомнения, но его внутреннее сознание воспринимает не объект как таковой, а истину, скрывающуюся за видимым. В запасники знания, собранного прежде, попадает одна искра знания, и внутренний идеал видится яснее. Вскоре достигается стадия, на которой художник ощущает, что само искусство — это ступень лестницы, вершина которой является его целью. Он осознает, что искусство обратило его внимание внутрь

в поисках истины. И теперь этот поиск принимает совершенно иной характер. Он ощущает, что идеальная Красота существует только в «Я», в Красоте красот. Поэтому он стремится познать «Я», пусть даже отказавшись от искусства, служившего лишь ступенью в восхождении к порогу самореализации.

Это действительно цель славной йоги искусства. *Йога искусства* включает в себя не только живопись, но все пластические искусства, скульптуру, архитектуру, даже фотографию.

Если вы внимательно проанализируете стадии, предшествующие рождению великого произведения искусства, то легко обнаружите, что *искусство* — это некоторая форма поклонения или практики преданности. Сначала художник входит в соответствующее расположение духа, его ум становится спокойным и безмятежным. Это соответствует стадии, на которой стремящийся готов к медитации. С этим безмятежным умом художник начинает созерцать конкретный объект или вещь, которую он желает отразить в своем творчестве. Это начало медитации. Третья стадия наступает, когда в сознании художника объект трансформируется в символ. Имя и форма утратили свою ценность, и за ними встает символ, идеал. Этот идеал, проявляющийся во внутреннем сознании художника, подобно кристаллу привлекает к себе некоторые другие идеальные концепции. Это медитация. Следующая стадия, если она может быть названа таковой, это стадия за пределами мысли. Это сфера интуиции. Творческая активность интуитивно рождается в сознании художника. Это подобно самадхи. Затем художник возвращается во внешнее сознание и думает о передаче этого видения в художественной форме. Он выбирает материал и метод для воплоще-

ния этой цели, Это сродни *лока санграха карме* мудреца, или служению человечеству. Конечная стадия — это, разумеется, подлинное воспроизведение на холсте или в камне того символа, который был интуитивно рожден в сознании художника. Это подлинное бескорыстное служение людям, оказываемое освобожденной душой. По самой своей природе все художественные работы разделяют несовершенство феномена, ибо интуитивное познание художника происходит за пределами сферы, и никакая кисть не способна изобразить ее, никакой резец не может передать ее. Этот фактор каждый раз побуждает неудовлетворенного художника превосходить себя и в конечном итоге обнаружить внутри себя Красоту красот своего «Я».

Художник — это также великий карма-йог. В скольких сердцах произведения искусства пробудили преданность Богу. Как замечательны изображения Бога, исполненные Рави Вармой! Как чарует картина Мурали Манохар, написанная Шри Нату Рамой! Эта картина столь привлекательна, что духовный искатель очень легко сосредотачивается и медитирует на Господа, через это достигая Его. Картина говорит ему, что она — не картина, что Господь присутствует в ней. Создание таких вдохновляющих форм — это великое служение миру. Эти художники оказали величайшее служение миру. Они великие йоги. Слава йогам искусства! Да благословит их Господь!



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ СЕДЬМАЯ
БУДДХИ-ЙОГА

После обсуждения вопросов о бессмертии и душе Господь учил в Гите Арджуну *буддхи*-йоге. Наставление о бессмертии души было прелюдией к великой *буддхи*-йоге.

«Я рассказал об интеллектуальном анализе и различении, теперь же слушай, что Я поведаю тебе о йоге различения, или о йоге воспитания разума (*буддхи*), о соединении разума с «Я», — говорит Господь.

Зачем? Потому что практикуя эту *буддхи*-йогу, вы разорвете оковы кармы и освободитесь. Карма сама по себе — это не рабство и не освобождение, но ваше отношение, ваш мотив, настрой вашего буддхи — вот что является либо рабством, либо освобождением. Чувства и ум сами по себе, без света разума, не способны на беспристрастное проявление. Обычно разум беспомощно мечется в рассаднике желаний и жажды чувственного удовольствия, активно соединяясь с чувствами. Его побуждающая сила заражена желанием. Когда разум обращается внутрь, к «Я», когда он достигает соединения с бездеятельным «Я», тогда эта возбуждающая сила постепенно ослабевает. Действия, исполненные умом и чувствами совместно с разумом, соединенным с «Я», не привязывают живое существо к самсаре, они будут чисты, благородны и духовны, потому что разум, в свете которого они осуществляются, находится в соединении с Атмой, и потому побуждает их к гармонии с Бесконечным. Когда подходит к концу *прарабдха*, дающая рождение телу, тогда автоматически происходит освобождение души; перерождения не происходит — в нем нет необходимости.

Для достижения полной отделенности разума от ума и чувств необходимо длительное время. Но когда вы однажды приобщитесь к культуре разума, когда вы дадите ему понять, что радость, которую он ищет, лежит в соединении с внутренним «Я», тогда он полюбит обращаться внутрь все глубже и глубже. В этой практике нет ни ущерба, ни регресса. Прогресс может быть медленным или быстрым, но он будет, и каждая новая победа над привязанностью к чувствам и к объектам чувств ускорит достижение совершенства в *буддхи*-йоге.

Вы должны быть устремленными. Вам нужно искренне взращивать разум. Здесь Господь сравнивает практикующего с агрономом. Заметьте, с какой единонаправленной сосредоточенностью агроном занимается культивацией; с единственной мыслью о богатом урожае он подготавливает поле, сеет семена, подпитывает молодые всходы, регулярно поливает их, выпалывает вокруг них сорняки и ухаживает за ними до урожая, защищая от птиц и зверей. Таким должно быть и ваше отношение, пока вы не достигнете цели — самореализации. Эта мысль должна быть у вас главной, она должна сопровождать все ваши действия.

Желание — это злой вор, похищающий у вас разум. Остерегайтесь его. Желание получить плоды совершаемых вами действий препятствует погружению разума во внутреннее «Я» и привязывает его к уму и чувствам. Так человек попадает в рабство чувств и их объектов. Это великое препятствие для озарения *буддхи*-йоги.

Не заботьтесь о плодах действий. Ибо они — миражи, которые сбивают вас с пути *буддхи*-йоги, с вашего пути. Но не допускайте, чтобы боязнь привя-

занности к плодам деятельности заставляла вас воздерживаться ото всех действий. Вы не можете оставаться в бездействии ни секунды. Хотите вы того или нет, но непрерывная деятельность остается вашим жребием, покуда вы не освободитесь из этого неумолимого колеса перерождений благодаря усиленной практике *буддхи*-йоги, отвращения разума от ума и чувств. Боязнь действия означает лишь то, что покуда разум связан с умом и чувствами (отвлечен на внешнее желаниями и стремлением к чувственным удовольствиям, скрытыми в уме) и разделяет их влечения, до тех пор он желает избежать последствий действий! Это совершенно очевидное препятствие для *буддхи*-йоги. *Буддхи-йога* — это ни продиктованное желанием действие, ни рожденное страхом бездействие; но активная практика выработки чувства

свидетеля.

Важнейшей характеристикой этого несказанного состояния является невозмутимость, покой, превосходящий всякое понимание. Является ли этот покой покоем камня? Нет, это не кладбищенский покой. Это некое активное блаженство — покой, рожденный соединением с Богом, источником покоя, силы и блаженства. Покой не должен ошибочно отождествляться с инерцией и упадком духа, *саттву* не нужно принимать за *тамас,* а бескорыстное служение — за бездушное служение.

Не забывайте о том, что *буддхи*-йога предполагает постоянный контакт с высшей силой, пребывающей внутри человека. Отсутствие ментального волнения и буйства чувств способствует ясному мышлению и плодотворному действию. Йогу подвластна радость. Он владеет искусством самой жизни. Фактически, только он и живет, прочие лишь существуют.

Теперь мы подошли к описанию того, кто достиг совершенства в *буддхи*-йоге. Господь утверждал, что буддхи-йог не должен уклоняться от действий, отказываться от своих обязанностей, бежать от мира, искать легкий способ избавления от того, что обычно называют бременем жизни. Напротив, он берет его на свои плечи. Он сделает его легким и приятным благодаря уникальной *буддхи*-йоге, которой учит Гита. Он побуждает ум и чувства работать в свете разума, всегда соединенным с Господом, пребывающим в сердце. Затем разум наполняется *саттвой*, и потому мысли человека становятся благостными, действия чисты, благородны и духовны.

Буддхи-йога — это осуществление всех желаний, поэтому йог не имеет желаний. Это наиболее важная особенность буддхи-йога, и потому Господь особо подчеркивал этот факт и в начале и в заключение описания *стхитапрагьи* (совершенного йога).

Человек, не имеющий желаний, благодаря самому этому качеству свободен от пар противоположностей. Что такое страдание, как не следствие неосуществленности желаний? Что такое счастье, как не удовлетворение желаний? Когда нет желаний, нет ни счастья, ни несчастья. Буддхи-йог получает впечатления просто как впечатления, не обозначая их, не вешая на них ярлыки счастья и несчастья.

С прекращением этого обозначения полностью рассеиваются привязанность и неприязнь. Тогда ничто не может причинить страдания, и также ничто не приносит наслаждения. Поэтому такой человек свободен от симпатий и антипатий. Привязанность-отвращение и счастье-несчастье — это сверстники и соратники. Если умирает один, умирает и другой. Этот порочный круг разума йог резко обрывает благодаря

технике *буддхи*-йоги. Но *буддхи*-йога не так проста, как может показаться на первый взгляд. Чувства изначально обладают склонностью к экстравертности, это работа неведения, в котором рождается человек. Сила неведения так велика, что для противостояния ей необходимо много духовной мудрости. Даже когда духовный искатель прикладывает усилия для контроля чувств, ума и для объединения разума с Господом внутри, он зачастую находит, что моментальной слабости достаточно для того, чтобы чувства отвлекли ум и разум вовне, к объектам наслаждений. Кажется, что усилие потрачено впустую, но дальнейшие усилия вскоре снова поставят человека на твердую почву духовного прогресса. Стремящийся должен быть бдительным до последней стадии *буддхи*-йоги.

Для этого Господь определяет ему две стадии его духовного процесса. На первой чувства контролируются непрерывной практикой *буддхи*-йоги. Непрерывное упражнение в различении и постоянное глубокое размышление наделяют практикующего определенной властью над умом и чувствами. Теперь чувства не устремляются к объектам. Они относительно спокойны. Но это еще не все. В это время еще остается потенциал, способность наслаждаться объектами. Вкус остается даже тогда, когда разрушено влечение. Когда объект отсутствует, к нему нет влечения, но когда он присутствует, остается возможность насладиться им. Эта возможность зачастую может принимать форму тонкого желания. Если ему позволить расти, однажды оно снова может принять большие пропорции. Поэтому стремящийся не должен ослаблять свою бдительность даже на этой стадии. Когда осуществляется полное погружение разума в Господа, когда полностью угасает индивидуальное эгоистиче-

ское чувство, тогда человек полностью свободен даже от этого состояния наслаждения. Первая, негативная, стадия — это самообуздание, вторая, позитивная, — самореализация.

Бхагаван (Кришна) дает нам ясный анализ процесса падения для того, чтобы все мы могли избежать его, чтобы мы оказались начеку при первом же признаке духовной трагедии. Здесь опять же ясно характеризуется роль просветленного разума в достижении полного успеха в йоге. Господь говорит: «Когда человек думает об объектах, возникает привязанность к ним». Разум, который практикующий должен постоянно направлять на соединение с «Я», ускользает. Возникает желание насладиться объектом. Затем полностью проявляются симпатии и антипатии. Разум, вращающийся между чувствами, сбит с толку и подавлен. Человек погибает, то есть он полностью теряет из виду свою цель и сбивается с пути. Снова мы замечаем, что Господь важное значение придает правильному воспитанию разума. Благодаря *буддхи*-йоге человек поднимается к Богу, из-за разрушения буддхи он приходит к гибели.

Чтобы человек не пришел к такому печальному завершению своей духовной практики, Господь дает наглядное описание его обязанностей. Как черепаха втягивает конечности под панцирь, так и практикующий должен вобрать внутрь свои чувства и предложить свой разум Господу. Конечно, ум будет снова и снова убегать вовне, но постепенно нужно прервать его внешнюю деятельность и сделать интровертным.

В заключение Бхагаван снова указывает на высшую необходимость искоренения всех желаний. Желания должны не подавляться, а осуществляться, осуществляться, но не удовлетворяться. Человек должен

соблюдать постоянство в *буддхи*-йоге и постоянно убеждать себя, что подлинное блаженство пребывает в нем самом, и все, что он ищет вовне, на самом деле пребывает внутри. Само течение желаний должно теперь измениться. Теперь его желания будут направлены внутрь. Он найдет осуществление всех желаний в своем «Я». Таковы условия, в которых он ощутит высший покой. Если он останется в таком спокойном состоянии до конца своей нынешней инкарнации, то достигнет высшего состояния Брахмана.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ВОСЬМАЯ
ДХЬЯНА-ЙОГА

Какой бы путь ни выбрал человек — *карма*-йоги, *раджа*-йоги или *гьяна*-йоги — медитация (*дхьяна*) является наиболее важной фундаментальной практикой, которую он не может игнорировать. Именно медитация дает ему возможность обратить вспять процесс самсары, направить ум внутрь, осознать реальность, пребывающую вне объектов внешнего восприятия, и, в конечном итоге, оставаться утвержденным в этой реальности в течение дня и в течение жизни. Поэтому регулярно медитируйте.

Четыре вида медитации

1. Медитируйте на осознание себя как свидетеля модификаций ума, таких как желание и т.п., рассматриваемых в качестве воспринимаемых объектов. Это внутренняя объективная медитация.

2. Медитируйте на такие формулы, как: я — непривязанный (*асанга*), жизнь–знание–блаженство (*сат-чит-ананда*), самосветящийся, свободный от двойственности (*адвайта-сварупа*). Это внутренняя субъективная медитация.

3. Медитируйте на отделение всех имен и форм от Брахмана в любом внешнем объекте. Это универсальная объективная медитация.

4. Медитируйте на то, что Реальность жизни-знания-блаженства является единой неделимой сущностью. Это абсолютная медитация.

МЕДИТАЦИЯ БХАКТЫ: Бхакта видит Бога как хозяина, родителя, сына, друга или мужа. Он медитирует на всепроникающую форму Бога. Бхакта видит

Бога и ощущает Его присутствие вне себя, внутри себя, повсюду, и осуществляет нераздельное созерцание Бога.

Высшая бхакти (*пара-бхакти*) — это восприятие единого Бога повсюду, вовне и внутри. *Высшее знание* — это абсолютное ощущение одного только Бога.

Двадцать советов медитирующим

1. Отведите для медитации отдельную комнату, запирающуюся на ключ. Не позволяйте никому входить в нее. Зажигайте в ней благовония. Перед тем, как войти в комнату, омойте ноги.

2. Удалитесь в спокойное место или в комнату, где вас никто не мог бы прервать, чтобы ваш ум ощущал безопасность и покой. Конечно, идеальные условия могут быть не всегда, и вы должны довольствоваться лучшим из того, что есть. Вы должны быть в одиночестве, в соединении с Богом или Брахманом.

3. Вставайте в 4 утра (*брахмамухурта*) и медитируйте с 4 до 6. Еще раз садитесь в медитацию с 7 до 8 вечера.

4. Поместите в комнате изображение вашего Божества, некоторые религиозные книги — Гиту, Упанишады, Йога-Васиштху, Бхагавату и т.д., расположите свое седенье перед изображением вашего Божества.

5. Сидите в *падма, сиддха, сукха* или *свастика* асане. Держите голову, шею и позвоночник на одной линии. Не наклоняйтесь ни вперед, ни назад.

6. Закройте глаза и сосредоточьтесь на пространстве между бровей. Сплетите пальцы рук.

7. Никогда не боритесь с умом. Не делайте сосредоточение насильственным. Расслабьте все мышцы и

нервы. Расслабьте мозг. Повторяйте гуру-мантру осмысленно и с надлежащим отношением. Успокойте брожение ума. Успокойте мысли.

8. Не контролируйте ум насильно, но лучше наблюдайте, как он некоторое время блуждает, и как его усилия иссякают. Сначала он воспользуется этой возможностью и запрыгает, как обезьяна, сорвавшаяся с привязи, но постепенно утихомирится и обратится к вам за указаниями. На приручение ума потребуется некоторое время, но с каждой вашей попыткой это будет все легче и легче.

9. *Сагуна* (имеющая атрибуты) и *ниргуна* (без атрибутов) дхьяна. Медитация на имя и форму Господа — это *сагуна-дхьяна*. Это конкретная медитация. Медитируйте на любую форму Бога, по вашему выбору, и мысленно повторяйте Его имя. Это *сагуна дхьяна*. Или же мысленно повторяйте «ОМ» и медитируйте на абстрактные идеи, такие, как бесконечность, вечность, чистота, сознание, истина, блаженство и т.д., отождествляя их со своим «Я». Это *ниргуна дхьяна*. Придерживайтесь одного метода. На начальном этапе для подавляющего большинства людей подходит только *сагуна-дхьяна*.

10. Когда ум отвлекается от цели, снова и снова удаляйте его от мирских объектов и фиксируйте на цели. Такая борьба будет продолжаться некоторое время.

11. Когда вначале вы медитируете на Господа Кришну, помещайте перед собой Его изображение. Смотрите на него сосредоточенным немигающим взглядом. Сначала созерцайте Его стопы, затем желтые шелковые одежды, украшения на Его шее, Его лицо, серьги, корону, усыпанную алмазами, Его кольца, браслеты, Его раковину, диск, булаву и лотос. Затем снова начните со стоп и повторите весь процесс. Про-

делывайте это в течение получаса. Ощутив усталость, сосредоточьтесь только на лице. Практикуйте это в течение трех месяцев.

12. После этого закройте глаза и мысленно воссоздайте изображение, последовательно созерцая его различные части, как прежде.

13. Во время медитации вы можете ассоциировать в уме такие качества Бога, как всесилие, всеведение, чистота, совершенство и т.д.

14. Если в ваш ум проникают дурные мысли, не используйте для их вывода волю. Вы только потеряете энергию. Вы только обремените волю. Вы измотаете себя. Чем больше усилий вы будете прилагать, тем больше дурных мыслей будут возвращаться с удвоенной силой. К тому же они вернутся очень скоро, и будут более могущественными. Станьте безразличны. Сохраняйте спокойствие. Они скоро рассеются. Или же замените их хорошими противоположными мыслями (метод *пратипакша-бхавана*). Или же снова и снова возвращайтесь к образу Бога и мантре. Или молитесь.

15. Не проводите ни дня без медитации. Практика должна быть регулярной и систематичной. Употребляйте благоприятную пищу. Фрукты и молоко способствуют ментальной сосредоточенности. Откажитесь от мяса, рыбы, яиц, курения, алкоголя и т.п.

16. Спрыскивайте лицо холодной водой, чтобы снять сонливость. Постойте 15 минут, или быстро походите. Вы можете проделать несколько циклов физических упражнений. Делайте *бхастрику* и *капалабхати пранаяму*. Сделайте 10 или 20 мягких задержек дыхания (*пранаяма*). Делайте *сиршасану* и *маюрасану*. Принимайте вечером только молоко и фрукты. Так вы сможете победить сонливость.

17. Будьте внимательны в выборе общения. Оставьте привязанность к болтовне. Говорите немного. Ежедневно соблюдайте молчание в течение двух часов. Не взаимодействуйте с нежелательными людьми. Читайте хорошие, вдохновляющие религиозные книги. Это заменит вам благое позитивное общение, если вы его не имеете. Прибегайте к духовному обществу. Все это способствует медитации.

18. Не раскачивайте тело. Пусть оно будет устойчивым, как скала. Дышите медленно. Не почесывайтесь. Установите правильное ментальное отношение, как учил ваш гуру.

19. Когда ум устал, не сосредотачивайтесь. Немного отдохните.

20. Когда какая-нибудь идея прочно утверждается в уме, она трансформируется в подлинное физическое или ментальное состояние. Поэтому если вы полностью займете ум только мыслями о Боге, то очень скоро войдете в *нирвикальпа самадхи*. Итак, не унывайте и будьте настойчивы в правильном устремлении.



ГЛАВА ДВАДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ
ДИНАМИЧЕСКАЯ ЙОГА

Самообуздание и дисциплина являются основанием йоги и Веданты. Мы говорим о практиках самообуздания и дисциплины каждый день, но крайне трудно воплотить их в жизнь. «Говорите правду» — это мы слышали и произносили тысячи раз, но есть ли перед вами идеал правдивости? Воспитание каждой добродетели очень трудно. Даже отказаться от дурной привычки, даже перестать пить чай для вас трудно.

И все же вы должны продвигаться по пути йоги, пусть даже и неуверенными шагами. Даже если вы пали множество раз, вставайте и снова практикуйте. Ведите духовный дневник. Это предотвратит ваше падение. Очень немногие ведут духовный дневник! Каждый поддерживает идею о дневнике, и каждый готов наставлять других! Разве можете вы ожидать духовного прогресса?

Практикуйте ненасилие, правдивость и целомудрие. Если вы верны праведности, или ненасилию, все остальные добродетели придут сами собой.

Простое изучение Упанишад, Веданта-сутры и Бхагавад Гиты ничего не даст! Некоторые сбитые с толку стремящиеся ищут повсюду, где бы научиться йоге. *Карма*-йога для них ничто! *Карма*-йога более сложна, чем Веданта. Кому вы служите? Вы служите Господу, своей же Атме, во всех Его проявлениях! Бхакти также ничто для таких людей! Они хотят только ведической медитации! У них нет ни способности различать, ни отречения, ни добродетелей, и все же они хотят изучать «Брахма-сутры».

«Все есть Брахман», — это запросто срывается у них с уст. Один человек изучал «Брахма-сутры». Он

зашел в молочный магазин. Молочника не было, касса была открыта. Он сказал: «Весь мир — мой», и забрал деньги. Тем временем вернулся молочник и схватил ведантиста. Он привел его к судье. Ведантист сказал: «Я не сделал ничего плохого. Все есть мое «Я». Все принадлежит мне. Этому учила меня Веданта». Судья был разумным человеком. Он велел полицейскому хорошенько поколотить его и заметил: «О ведантист! Это ведь только твое. Полицейский тоже твое «Я». Теперь получи взбучку!» Тогда ведантист пришел в чувство.

Те, кто уходят в пещеры для уединения и медитации, становятся тамасичными. Они ошибочно принимают *тамас* за *саттву*. Они воображают, что ожидают только высшего освобождения. Это не подлинная духовная практика. Будьте искренни. Повторяйте имена Бога. Постоянно помните Бога. Совершайте неустанное бескорыстное служение. Бог дал вам очень хорошее тело и силу. Вы должны постараться облегчить страдания каждого. Служите с надлежащим отношением. Ощущайте себя омывающим стопы Господа. Так вы придете к осознанию Бога.

Брахман пребывает не в литературе. Вы должны служить больным. Медитация — это динамика, это всесилие. Когда есть нечистота в уме, говорить «я медитирую» просто лицемерно. Когда ум чист, вы можете сказать: «Я пытаюсь медитировать». Сосредоточенность ума возможна, только когда вы обладаете всеми добродетелями. А иначе вы только растрачиваете свое время и энергию. Идите в больницы и служите больным. Тогда вы станете величайшими йогами.

Десятиминутное служение великой душе, святому приравнивается десятичасовой медитации. Вы должны быть энергичны в своей практике. Повторяйте

имена Бога. Учитесь. Выстраивайте хорошее поведение и хороший характер. Эгоизм — великое препятствие для самоотдачи. Взращивайте человечность. Видя человека, страдающего от боли в ноге, вы должны сами ощутить эту боль, как если бы нога была вашей. Вы должны видеть Бога во всем. Вы должны быть сострадательны и милосердны. Только тогда вы сможете познать Бога. Божественность — это не есть что-то скрытое в какой-то пещере. Когда вы проявляете все божественные добродетели, тогда вы становитесь динамичным йогом.

Являть чудо сотворения духовной силы, способной преобразить человечество, может каждый мужчина и женщина, проявляя при этом зажигательный энтузиазм, дух самопожертвования и самоотдачи.

Принесли ли вы сегодня хоть одному живому существу мир, счастье, утешение и духовное просвещение? Если да, тогда вы оправдали величайший дар Господа — человеческое рождение. Если нет, то я молю вас с воздетыми руками: с этого момента стремитесь изменить свой взгляд на жизнь и саму вашу жизнь.

Жизнь дана не для того, чтобы растрачивать ее впустую. Не позволяйте выбрасывать жизнь, как выбрасывают масляные семена; мудрый человек хорошенько их подавит и выжмет из них масло. Мудрый стремящийся тоже из каждой минуты всей силой своей души выжмет масло божественной жизни.

Стряхните лень. Восстаньте. Пробудитесь. Посмотрите на этот удивительный мир другими глазами. Господь сотворил его только ради вас — чтобы вы могли служить Ему во всех, любить Его во всех, и таким образом осознать его, великую вездесущую, всесильную, всеведущую Сущность, которая есть душа

вашей души, жизнь вашей жизни, великолепный Свет, разлитый во внутренних обителях вашего сердца. Господь может исцелить всех больных в мире в мгновение ока, но Он позволил существовать страданию в мире, чтобы дать вам возможность служить всем и через это осознать свое единство с Ним, пребывающим во всем. Господь менее чем за секунду может сделать любого богатым и свободным от нужды, но Он допустил, чтобы некоторые были бедны, и ваше сердце могло устремляться к ним в милосердии и любви и находить в этих очень бедных людях Верховного Господа, пребывающего во всех. Вас ожидает раскрытие Его величия. Это высшая причина творения. Откройте глаза. Не упускайте ни единой возможности служить, любить, давать.

Только если вы служите, любите и дарите, вы поистине поймете методику и славу медитации. Человек, пытающийся медитировать, не служив ближним, не научившись любить всех и жертвовать собой в милосердии, просто спит. Величайший опыт медитации — это соединение с Богом. Как может человек, душа которого плотно облечена корыстью, жадностью, вожделением и гневом, соединиться с Богом? Этот покров — ничто иное, как зло (и наоборот). Избавьтесь от зла, и покров будет устранен. Тогда во время своей медитации вы воспримите Его во всем Его великолепии. Вы осознаете Бога. Здесь и сейчас, быстрее, чем сожмете цветок в руке. Это динамичная йога.



ГЛАВА ТРИДЦАТАЯ
ГУРУ-ШАРАНА-ЙОГА
(йога прибежища у гуру)

Господь милостив. Он дал вам бесчисленные возможности развиться и достичь Его. В Гите он уверяет нас, что где бы ни происходил упадок праведности, Он проявляет Себя. Он приходит к нам в различных формах. Он приходит к вам, как ваш духовный наставник. Осознавший его разделяет Его могущество и милость. Гуру для ученика — это сам Бог, Гуру может излить милость на всех вас, и он может, просветить вас. Он — проявленный представитель Господа. Вы должны служить гуру, простираться пред ним, посвятить себя ему, и, вопрошая его, вы должны получить знание «Я». Преданность гуру абсолютно необходима. Гуру немедленно приведет вас к Богу. Люди обычно жалуются: «В наши дни мне не найти хорошего гуру». Это неубедительный довод. Вы можете сделать своим гуру даже обычного духовного стремящегося. Вам необходимо изменить угол зрения. Когда вы видите кокос, сделанный из сахара, ваше сознание двойственно. Вы отлично знаете, что это не кокос. В вашем сердце находится верное отношение, которое есть сахар и только сахар. Хотя вы и видите мир, на самом деле он не существует. В стремящемся-гуру нет недостатков для ученика, принявшего его как гуру с преданностью. Необходимо все качества Господа переносить на гуру. Гуру, Ишвара, Брахман, Ом, Истина — все это едино. Вы должны строго подчиняться и выполнять его указания. Вы должны думать, что за именем и формой гуру пребывает вездесущее чистое сознание. С течением времени физическая форма будет растворяться, и вы осознаете свое

«Я», чистое сознание Брахмана, пребывающее за физической формой вашего гуру.

Если вы однажды приняли кого-то как своего гуру, вы не должны менять его, даже если встретите человека более развитого или обладающего большими способностями, Только тогда у вас будет вера. Благодаря сильной вере, вы осознаете в том гуру Брахмана, Бога. Вы должны уподобиться известному бхакте Пипе из знаменитой Бхактамалы, который, увидев мошенника Нату танцующим на бамбуке в открытой лавке, принял его как своего гуру, воплощенного Брахмана, пал ниц перед ним и в конечном итоге достиг самореализации через форму мошенника-гуру, Наты.

Гуру и ученик должны хорошо знать природу друг друга. Студент должен отлично представлять идеалы и принципы своего учителя, и ученик должен исповедоваться своему наставнику во всех своих слабостях и заблуждениях. Он должен позволить, чтобы гуру проверил его в горниле страданий, чтобы быть полностью уверенным в ученике. Во время учебы ученик также должен войти в близкий контакт с гуру и впитать все его благие качества. Он должен открыть учителю все свои трудности, и только тогда тот сможет устранить ловушки и препятствия эффективными и сильными средствами.

Гуру — это Брахма, Вишну и Махешвара в человеческой форме. Внешний покров не должен заставлять вас думать, что он обычный человек. Если вы служите своему гуру с полной преданностью и верой, реализация придет в одно мгновение ока, или за время, необходимое, чтобы сжать в руке цветок.

Пока вы не имеете веры в Господа и преданности гуру, вы не сможете вместить подлинные плоды Веданты, вы не сможете взрастить видение Брахмана.

Только когда подчинены все модификации ума, относящиеся к внешним объектам, склонность к высшему внутреннему «Я» проявится в благостном уме, оснащенном четырьмя средствами и наставлениями гуру. Склонности к внешним объектам снова и снова проявляются в озере ума. Все они могут быть подчинены, если вы медитируете на ОМ. Проявится единое стремление к Высшему Духу. Эта стремление к Высшему «Я» разрушает неведение, его следствия и приносит просветление. Наряду с повседневными обязанностями, ваша первейшая обязанность — проявлять это высшее стремление, повторяя ОМ, медитируя на ОМ и изучая Упанишады. Тогда вы станете едины с Брахманом. Знанием Брахмана вы одолеете страдания и иллюзии, вы достигнете Высшего.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЕРВАЯ
*ХАМСА-(ПАРАМАХАМСА-)*ЙОГА

Для хамса-йога дыхание — это четки, а постоянное повторение мантр — вторая природа. Вдыхая, он повторяет «Со», выдыхая — «Хам». Это напоминает ему «Со-Хам» или «Хам-Са» — «Я есть Он».

Кто таким образом осознал свое тождество с сознанием Брахмана, тот истинный *парамахамса* (человек, не осквернённый ничем материальным). Он достоин всеобщего поклонения; тот, кто желает обрести высшее мирское благополучие и духовную мудрость, должен поклоняться такому йогу, хамса-йогу, или *парамахамсе*.

Удалитесь в уединенное место. Сядьте в *падма* или *сиддха* асану. Закройте глаза и сосредоточьте внутренний взгляд на межбровном пространстве. Дышите глубоко, мягко и ритмично. Прислушивайтесь к посланию дыхания. Вдох произносит долгое «Со», выдох произносит «Хам». Сосредоточьте ум на этой высшей мантре «Со-Хам». Медитируйте на значение этой великой мантры: «Я есть Он». Отвергните пять иллюзорных оболочек. Превзойдите три тела и три состояния сознания. Пребывайте в своей истинной форме вечности-сознания-блаженства.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВТОРАЯ
ВЫСШАЯ ЙОГА

Ежедневно изучайте историю брамина Аванти из «Шримад-Бхагаваты». Это вас очень вдохновит. Эта история дает вам представление о великом идеале неэгоистичности. Брамин Аванти был всячески гоним своими знакомыми, родственниками и другими людьми. Он переносил все с улыбкой на лице и всегда был погружен в самопознание.

Так же и любого другого человека одни восхваляют, а другие критикуют. Если вы стремитесь достичь чего-то великого, вам необходимо терпение и упорство. Станьте воплощением того варианта махамантры, который я всегда пою: «Сноси оскорбления, сноси несправедливость — это высочайшая духовная практика». Духовный рост не должен измеряться протяженностью времени, которое вы способны высидеть в падмасане, количеством сверхъестественных способностей, которыми вы обладаете, светом, который вы видите в медитации или звуками, которые слышите; все это второстепенные вещи. Духовный рост воистину измеряется той степенью, на которой вы освободитесь от эгоцентричной раздражительности, в изобилии присутствующей у мирского человека. Это самая трудная вещь. Когда какой-нибудь человек бранит вас, критикует вашу работу и скандалит с вами, можете ли вы удерживать равновесие ума и игнорировать все эти вещи как просто вибрации в эфире, которые не затрагивают ваш великолепный Атман? Если да, то тогда вы воистину прогрессировали в своей практике, вы чего-то достигли.

Поэтому, какими бы ни были остальные формы вашей садханы, я всегда говорю, что вы должны раз-

вить великое качество адаптивности, которая включает в себя все элементы смирения, простоты, терпения, терпимости, упорства и искренности. Цель духовной практики — обуздать эго, скрывающее истину, высшее «Я», пребывающее в вашем сердце, Атму, которой вы в действительности являетесь. Адаптивность и прилежная практика принципа «сноси оскорбления, сноси несправедливость» поможет вам достичь цели. Но это не так просто. Какое-нибудь одно слово может так повлиять на вас, что вы будете постоянно впадать в гнев. Вы будете моментально терять самообладание. Вы знаете, что сердиться нехорошо, однако, когда приходит время проверки вашего смирения, когда кто-то критикует или бранит вас, вы постоянно будете терять самообладание. Это майя. Чтобы защитить себя от этого зла, необходима неусыпная бдительность. Если вы хотите добиться совершенного контроля ума, если вы хотите искоренить эгоизм — величайшего и закоренелого врага истинного искателя, вы неизбежно должны будете служить человечеству. Когда вы увидите некий свет в медитации, не воображайте, что достигли самореализации. Это не так легко; только через несколько рождений вы можете надеяться достичь ее. Но если вы практикуете эту высшую добродетель адаптивности, если вы смиренны, умеете давать и любить, то достигнете цели очень скоро.

В этом мире существуют различные типы людей, и, вращаясь среди них, все вы должны постоянно адаптироваться, приспосабливаться и примиряться. Это относительный мир добра и зла, потому вы должны быть терпимыми, незлопамятными, любящими. Это путь к вечному блаженству, это путь к восстановлению вашей изначальной божественной природы. Это цель жизни; достигните ее бескорыстным служением,

космической любовью, медитацией, простой жизнью, правильным и благоприятным питанием и взращиванием возвышенных мыслей.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ТРЕТЬЯ
ДЖАПА-ЙОГА

Джапа — это повторение любой мантры или имени Господа. В эту Кали-югу, или железный век, когда психика большинства людей не очень-то хороша, строгая практика йоги весьма затруднительна. *Джапа* — это легкий путь к осознанию Бога. Тукарам, Намдев, Дхрува, Прахлада, Вальмики риши, Рамакришна Парамахамса — все они обрели спасение, произнося имя Бога.

Джапа — это важная часть йоги. В Гите вы найдете: «Среди жертвоприношений Я — жертвоприношение-джапа». В Кали-югу только практика джапы может принести вам вечный мир, блаженство и бессмертие. Джапа в конечном итоге приводит к самадхи, или к соединению с Богом. Джапа должна стать привычной и сопровождаться надлежащим отношением, чистотой, любовью и верой. Нет более великой йоги, чем *джапа*-йога. Она может дать вам все способности, какие вы пожелаете, может дать и наслаждение, и освобождение.

Джапа — это повторение мантры. *Дхъяна* — это медитация на форму Господа с Его атрибутами. Таково различие между джапой и дхьяной. Существует медитация с джапой (*джапа-сахита*), существует джапа без медитации (*джапа-рахита*). Вначале вы должны сочетать дхьяну с джапой. По мере вашего продвижения джапа прекратится сама собой, останется только медитация. Это более высокая стадия.

Читая джапу или мантру, осознайте, что вы в действительности молитесь вашему избранному Божеству, что ваше Божество действительно слушает вас, смотрит на вас милосердным взглядом, в изобилии

дает вам освобождение от всех страхов и опасений с тем, чтобы привести вас к желанной цели (освобождению). Вместите это отношение.

К джапе или *нама смаране* (памятованию имени Господа) нужно подходить очень серьезно, искренне и с полной верой, воспевание Имени — это ничто иное, как служение Ему. Во время размышления или воспоминания Его имени в вашем сердце должен быть тот же поток любви и преданности, который тек, когда вы действительно видели Его. Вы должны обладать полной верой в божественность Имени.

Правила джапы

1. Выберите любую мантру или имя Бога (предпочтительней данное вашим гуру) и повторяйте ее от 108 до 1080 раз ежедневно (от одного до десяти кругов на четках).

2. Используйте *рудракшу* или четки из туласи со 108-ью бусинами.

3. Перекатывайте бусины только на среднем и большом пальцах правой руки. Указательный палец использовать запрещено.

4. Не допускайте, чтобы четки висели ниже пупка, держите руку на уровне сердца или носа.

5. На четки не должны смотреть ни вы, ни кто-то другой. Покрывайте их полотенцем или чистым носовым платком; ежедневно стирайте его.

6. Не пересекайте Меру (макушку) четок, когда перебираете бусины. Дойдя до нее, возвращайтесь обратно.

7. Некоторое время читайте джапу мысленно. Если ум отвлекается, повторяйте шепотом или вслух, затем, по возможности, снова возвращайтесь к мысленной джапе.

8. Прежде, чем читать джапу утром, примите омовение, или вымойте руки, ноги, лицо и рот. В остальное время это не является абсолютно необходимым. Читайте джапу в любое свободное время, но особенно во время *сандхий,* или «стыков» дня (утром, в полдень и вечером), а также перед сном.

9. Сочетайте джапу с ритмичным дыханием, или пранаямой, и медитируйте на форму вашего Божества. Помещайте перед собой изображение или изваяние божества. Повторяя мантру, думайте о ее значении.

10. Каждый слог мантры произносите правильно и отчетливо. Не повторяйте ее слишком быстро или слишком медленно. Увеличивайте скорость только тогда, когда начинает блуждать ум.

11. Соблюдайте молчание, избегайте рассеянности, отвлеченности или обеспокоенности.

12. Сидите лицом на восток или на север в отдельной медитационной комнате, или в другом подходящем месте, таком, как храм, берег реки, под деревом баньян или пипал и т.д.

13. Читая джапу, не просите у Бога мирских вещей. Ощущайте, как очищается ваше сердце, и укрепляется ум благодаря силе мантры и по милости Бога.

14. Держите в тайне свою гуру-мантру. Не раскрывайте ее никому.

15. Мысленно продолжайте читать мантру и в другое время дня, сочетая ее с любой работой, которую выполняете.

Три разновидности джапы

Повторяйте мантру некоторое время вслух, некоторое время шепотом и некоторое время мысленно. Ум требует разнообразия, его удручает любая моно-

тонная практика. Мысленное повторение очень могущественно. Его называют *манасика джапа*. Повторение вслух называется *вайкхари джапа*. Повторение шепотом называется *упамшу джапа*. Даже механическое повторение джапы безо всякого чувства оказывает большое очищающее воздействие на сердце и ум. Ощущение этого придет позже, когда начнется процесс ментального очищения.

Громкая джапа перекрывает доступ всем мирским мыслям. Здесь она неуязвима. Это одно из преимуществ громкой джапы. Повторение в уме сложно для обычного человека и может прерываться на какое-то время. Всякий раз, когда во время вечернего чтения джапы вас одолевает сон, возьмите в руки четки и перебирайте бусины. Это поможет отогнать сон. Вот еще одно преимущество громкой джапы. Повторяйте мантру вслух. На это время откажитесь от повторения в уме. Четки будут напоминать вам об остановке мантры. Когда придет сон, встаньте и читайте мантру стоя.

Громкое произношение мантры вознаграждается, как указано в Ведах, но повторение шепотом, которое не может услышать никто, вознаграждается в тысячи раз больше, нежели громкое, а ментальная джапа вознаграждается в тысячи тысяч раз обильнее громкой джапы.

Читайте джапу горлом, или *кантхой,* в течение года. Это вербальная джапа, произносимая вслух. Читайте ее в сердце, или в *хридайе,* в течение двух лет. Это ментальная, или *манасика* джапа.

Читайте ее в *набхи,* или в области пупка, в течение года. Этот вид джапы связан с дыханием.

Когда вы усовершенствуете практику, каждая пора кожи, каждый волос на теле будет усиленно повторять мантру. Весь организм будет заряжен могущест-

венной вибрацией мантры. Вы всегда будете пребывать в любви к Господу. Вы будете ощущать подергивание мышц и проливать обильные слезы блаженства. Вы будете пребывать в возвышенном божественном настрое. Вы получите вдохновение, откровение, экстаз, проникновение, интуицию и высшую радость. Вы сложите вдохновенные стихи. Вы получите различные способности, божественные совершенства и могущества, сокровища небес.

Непрерывно повторяйте имя Господа. Это очень легко приведет к контролю ума. Делайте это с абсолютной верой. Делайте это с любовью из глубин сердца и с сильной привязанностью. Вы должны сильно чувствовать долгое болезненное разлучение с Ним. Слезы должны в изобилии течь из ваших глаз. Повторяя Его имя, помните, что Он пребывает в обителях вашего сердца, в *анахата-чакре,* с раковиной, диском, булавой и лотосом в руках, в сияющем свете, одетый в желтые шелковые одежды, со знаком *шриватсой* и жемчужиной Каустубха на груди.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ЧЕТВЕРТАЯ
ГЬЯНА-ЙОГА

Еще она известна как *ниргуна-дхъяна* (медитация без атрибутов), медитация на *Ом, пранава-упасана* или *брахма упасана*. Очищайте ум и внимание, выполняя бескорыстную деятельность в течение двенадцати лет. В результате чистоты ума обретается способность различать и отречение. Приобретайте четыре квалификации (*садхана чатуштайя*) — *вивеку* (способность отличать истинное от ложного), *вайрагью* (отречение), шесть добродетелей и *мумукшуттву* (стремление к спасению от перерождений). Затем приблизьтесь к гуру. Практикуйте слушание, размышление и медитацию. Регулярно и внимательно изучайте двенадцать классических Упанишад и «Йога-Васиштху». Достигните всеохватывающего и глубокого понимания подлинного значения великого утверждения «*тат твам аси*, ты есть То». Затем постоянно размышляйте над этим подлинным значением в течение двадцати четырех часов. Это размышление о Брахмане и сосредоточение на Нем. Не допускайте в ум никаких мирских мыслей. Ведическое познание достигается не рассудительностью, но непрерывной медитацией.

Для ведической духовной практики не нужна никакая асана. Вы можете медитировать, когда разговариваете, стоите, сидите, полулежите в кресле, ходите и едите.

Вызывайте стремление в Высшему «Я» из вашего благостного сознания через размышление о подлинном значении великих утверждений «*ахам брахмасми*, я есть Брахман» или «*тат твам аси*, ты есть То». Эта склонность к высшему осознанию возникает, ко-

гда вы пытаетесь ощутить себя бесконечным. Эта склонность разрушает неведение, вызывает высшее знание, и, в конечном итоге, отмирает сама по себе, подобно семени нирмал, которое удаляет осадок из воды и пускает ростки в грязи и других нечистотах.

Удалитесь в медитационную комнату. Для начала сядьте в *падма, сиддха, свастика* или *сукха* асану. Расслабьте мышцы. Закройте глаза. Сосредоточьтесь на межбровном пространстве. Повторяйте мысленно *Ом,* размышляя о Брахмане. Это правильное отношение, очень-очень важное. Успокойте ум. Мысленно повторяйте и постоянно ощущайте:

Я — вездесущий океан света	ОМ ОМ ОМ
Я — бесконечность	ОМ ОМ ОМ
Я — вездесущий бесконечный свет	ОМ ОМ ОМ
Я — всепроникающий, совершенный, исполненный света Брахман	ОМ ОМ ОМ
Я — всесильный	ОМ ОМ ОМ
Я — всеведущий	ОМ ОМ ОМ
Я — всеблаженный	ОМ ОМ ОМ
Я — вечность-сознание-блаженство	ОМ ОМ ОМ
Я — вся чистота	ОМ ОМ ОМ
Я — вся слава	ОМ ОМ ОМ

Все заблуждения будут побеждены. Все узы неведения будут разорваны. Плотный покров незнания будет сорван. Отождествление с пятью оболочками будет устранено. Вы будете покоиться в состоянии вечности-сознания-блаженства. Вы найдете высшее знание, высшее блаженство, высшее постижение и высшую цель жизни.

Для видения Духа нет никаких трудностей. Вы можете получить эту способность в мгновение ока, как раджа Джанака, раньше, чем сожмете цветок в

руке, раньше, чем зернышко упадет на дно горшка. Вы должны следовать целеустремленной, постоянной и интенсивной практике. Вы обречены достичь успеха в течение двух или трех лет.

В наши дни существует множество «болтающих брахманов». Никакое красноречие и многословие не может сделать человека брахманом. Только постоянная, интенсивная, целеустремленная духовная практика может принести человеку непосредственное осознание Высшего Духа. Он видит Брахмана так же, как видит твердую стену перед собой и ощущает Брахмана так же, как ощущает под собой этот стул.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ПЯТАЯ
ЙОГА ДЕЙСТВИЯ

Теоретическая религия для меня неприемлема. Вот почему я делаю такой акцент на духовной практике. Годами занимаясь созерцанием в запертой комнате, вы можете продвинуться лишь на несколько шагов. Ибо последствия предыдущих действий могут быть нейтрализованы только новыми благочестивыми действиями в настоящем, то есть служением. Не существует иного метода для очищения себя, для разрушения нечистых желаний и склонностей.

Никто не может достичь идеалов *карма*-йоги, не разрушив эго, и вы не можете рассеять созданные слои эго без магического растворителя служения. Если человек желает ЗНАТЬ, он должен ДАВАТЬ и СЛУЖИТЬ. Для тех, кто занят собой, знание будет пустым и бессмысленным. Для Бога бесполезны те так называемые *пандиты,* которые механически воспевают стихи писаний, но при виде больного человека на дороге закрывают глаза. Маленькое раджасичное и тамасичное «я» человека всегда толкает его к самовозвеличиванию. Оно желает наслаждаться. Но наслаждение всех трех миров не даст и десятой или сотой доли блаженства божественного знания.

Не задумывайтесь слишком о методе бескорыстной деятельности. Начните откуда-нибудь с правильным духом, и путь откроется перед вами. Правильное отношение в служении необходимо. Даже с мельчайшим насекомым нельзя обходиться бессердечно. Однажды увидев намокшую осу, я вытащил ее из воды, немного отогрел и молился за нее, ибо я знал, что в осе пребывает Господь. Работайте на благо других, потому что они божественны, а не потому что вы хо-

тите личной славы. Даже крохотная частичка служения такого духа будет сразу же признана, тогда как множество других деяний с примесью саморекламы не будет благоприятным для вас.

Тайна бескорыстной деятельной йоги была объяснена Господом Кришной в Бхагавад Гите. Каждый бескорыстный труженик должен ежедневно изучать Бхагавад Гиту. Он сможет извлечь из нее подлинную мудрость. Гита все еще живет для тех, кто жив для нее. Подлинная мудрость возвращается к тем, кто возвращается к ней; *Гита* — писание на все времена. Я добавил бы, что она особенно адресована людям Кали-юги.

Наполните ум мыслями о Боге, будьте преданы Богу, совершайте все по Его воле. Предайтесь Ему. Вот, вкратце, тайна *карма*-йоги. Это йога синтеза. Эта йога наиболее подходит для Кали-юги, Она способствует интегральному развитию человеческой личности. Она не оставит в вас лазеек для майи. Она наполнит каждую частичку человека божественностью.

Карма-йог должен неустанно стремиться взращивать божественные добродетели и очищать сердце. Его любимыми постоянными спутниками должны быть умиротворенность и ментальное равновесие. Только тот человек, который обрел мир внутри себя и который способен удерживать равновесие ума во всех обстоятельствах, может излучать мир и спокойствие.

Эта умиротворенность не тамасична. Эта самоотдача — не фатализм. Вы должны культивировать динамичный покой. Вы не должны бездействовать ни мгновения. Тот, кто всегда включен в работу для общего блага, дорог Господу. Он — мудрец, великий бхакта, могущественный йог.

Вы должны занять себя непрерывным, неустанным, бескорыстным служением. Такое служение ха-

рактеризуют жертвенность, способность отдавать и аскетизм. Вы должны превратить всю свою повседневную деятельность в единое непрерывное и продолжительное жертвоприношение. Ощущайте, что ваше «Я», различные действия, люди, которым вы служите, — все это Брахман, или Бог. После каждого действия мысленно отделите себя от действия. Не ожидайте от него никаких плодов. Так вы избежите плена.

Служить привязанности не означает работать с безразличием. Бескорыстные действия не являются действиями бездушными или бессердечными. Вы должны вложить свое сердце и душу во все, что делаете. Всегда помните, что вы служите самому Господу, пребывающему во всех, и через свои действия вы выражаете Его волю. Вы должны действовать как ответственный управляющий в отсутствие землевладельца. Вы должны проявлять к своим мирским делам такое же отношение, которое любящая, добрая и сознательная няня проявляет к детям, доверенным на ее попечение. Хорошо исполняйте свой долг, внутренне ощущайте, что вы лишь инструмент в руках Господа, что ваше истинное «Я», ваша внутренняя божественность есть вечный Свидетель.

Карма-йога — это умение действовать. Это великое искусство. К любому действию, совершаемому вами ежедневно, вы должны испытывать такой же интерес, какой испытывает художник, занимающийся любимой им живописью. Взгляните, как осмотрительно накладывает художник мазки на холст. Каждому движению кисти предшествует тщательное размышление.

Весь его ум сосредоточен на том, что делают его руки. Все его существо сфокусировано на живописи. Он работает самозабвенно. Таким должно быть и ваше отношение. Такой интерес вы должны проявлять

ко всему, что делаете. И в то же время вы должны быть полностью отреченными от всех действий. Художник будет подавлен, если его работу не оценят. Но карма-йог радуется всегда. Он наслаждается высшим удовлетворением от славного завершения каждой стадии его работы. Он довольствуется исполнением своего долга. Результат не влияет на него. Успех, который он ожидает от работы — это сама работа, которую он уже выполнил!

Живите в Господе. Всегда повторяйте Его имя. Ощущайте, что вы лишь инструмент в руках Господа. Бог делает все. Делитесь тем, что имеете, с другими. Тогда ваше сердце будет скоро очищено. Знание «Я» скоро снизойдет на вас.

Узрите Бога во всем. Все, что вы видите, все, что слышите, все движущиеся и неподвижные объекты — все это только Нарайяна, Господь.

Наряду со своей повседневной работой вы должны регулярно практиковать медитацию, а также поддерживать отношение свидетеля. Даже во время работы вы должны снова и снова чувствовать: «Я не голоден, ощущение голода — это функция праны. Я не вижу ничего, видеть — это функция глаза. Воодушевление и депрессия имеют отношение к уму, но не ко мне. Я есть вечный свидетель всего». Благодаря такому регулярному размышлению, вы вскоре достигнете самадхи, или самоосознания. Не стремиться к этой великой цели каждое мгновение — значит тратить свою жизнь впустую.

***Крийя*-йога**

Аскеза, изучение священных писаний и мантр и предание себя Господу составляют *крийя*-йогу.

Йога является очистительным процессом. Посредством аскезы вы обретаете величие. Описаны несколько видов аскез. Изучение священных писаний делает ум благостным. Предание себя Господу устраняет эгоизм, корысть и тщеславие.

Крийя-йога дает начало очищению ума. Прежде всего вам необходимо иметь чистоту ума. Только тогда божественный свет снизойдет на вас.

Поститесь, совершая аскезу. Это очищает ум. Это разрушает грехи. Это развивает силу выносливости.

Чистота, откровенность, сдержанность, ненасилие, поклонение богам, дваждырожденным, учителям и мудрецам — это аскезы тела (*сарира тапас*).

Речь, которая не вызывает раздражения, которая правдива и благотворна — это аскеза речи.

Уравновешенность, жизнерадостность, безмолвие, самоконтроль, чистота — это аскезы ума.

Ходить босиком, читать джапу, стоя в воде, и спать на земле — это тоже формы аскезы.

Изучение священных писаний и джапа являются частями *крийя*-йоги. Они также очищают ум. Раджас и тамас выжимаются ими, как зубная паста — из тюбика. Ум наполняется саттвой, или чистотой.

Ишварапранидхана — это самопредание Господу. Стремящийся возлагает свое тело, ум, прану, душу, чувства, все свои действия и их плоды на алтарь Господа. Он не инициирует ни одно действие. Он — инструмент в руках Господа. Так он устраняет эгоизм, корысть, тщеславие и очищает ум.

Кундалини-йога

В *кундалини*-йоге творческая и жизнетворная энергия всего тела действительно и доподлинно со-

единяется с Господом Шивой. Йог побуждает энергию представить его Господу. Пробуждение Кундалини-шакти и ее соединение с Господом Шивой приводит к состоянию самадхи (экстатического озарения) и духовной *анубхавы* (переживания). Именно Кундалини, пробужденная йогом, приносит ему знание или просветление. Кундалини можно пробудить различными средствами, и эти разные методы известны под разными названиями — *раджа*-йога, *хатха*-йога и т.д. Практикующий *кундалини*-йогу утверждает, что в *дхъяна*-йоге экстаз наступает благодаря отречению от мира и умственному сосредоточению.

Уровень этого переживания зависит от медитативных сил, от энергии медитации (*дхъяна-шакти*) практикующего и от степени отреченности от мира. С другой стороны, когда йог пробуждает Кундалини, которая является всей энергией, и потому самой энергией знания, она дарует ему знание и освобождение. Далее, в *кундалини*-йоге самадхи не просто приходит через медитацию, но и проявляется центральная сила человека, наполняющая собой формы тела и ума. Утверждается, что соединение в этом случае является более полным, чем при помощи других методов. Хотя в обоих случаях сознание тела утрачено, в *кундалини*-йоге не только ум, но и тело, поскольку оно представлено своей центральной силой, действительно соединяется с Господом Шивой в *сахасрара*-чакре. Это соединение (*самадхи*) вызывает радость (*бхукти*), которой не имеет дхьяна-йог. Кундалини-йог обладает радостью и освобождением в полном и буквальном смысле. Поэтому *кундалини*-йога провозглашается первой среди всех остальных йог. Когда дремлющая Кундалини пробуждена йогическими практиками, она проходит по каналу вверх через различные чакры.

Она возбуждает или стимулирует чакры к интенсивной деятельности. Во время ее восхождения последовательно и полностью раскрываются слои ума. Все несчастья будут исчезать. Йог воспринимает различные видения, силы, блаженство и знание. Когда Кундалини достигает *сахасрара*-чакры, находящейся в мозге, йог обретает максимальное знание, блаженство, силу и способности. Он достигает высшей ступени на лестнице йоги. Он совершенно отречен от тела и ума. Он становится свободным во всех отношениях. Это йог в полном расцвете (*пурна йог*).

Человек — это микрокосм (*кшудра брахманда*). Все существующее во внешней Вселенной, существует и в нем. Внутри него все таттвы и миры, а также высшая *шива-шакти*. В нем есть семь верхних областей (*лок*). Этим областям — *бхух, бхувах, свах, тапа, джана, маха* и *сатья локам* — соответствуют шесть центров: пять в позвоночнике, шестой в нижнем мозговом центре и седьмой в верхнем мозге, или Сатьялоке, обители высшей шива-шакти.

Шесть центров таковы: *муладхара*, или опорный центр, расположенный в основании позвоночника в перениальной точке между корнем гениталий и анусом; выше него, в области гениталий, брюшной полости, сердце, груди, горле и в межбровном пространстве находятся соответственно *свадхистхана, манипура, анахата, вишуддха* и *аджна* чакры, или лотосы.

Седьмая область за чакрами — это верхний мозг, высший центр проявления сознания в теле, и потому обитель верховной шива-такти.

Йог, стремящийся к освобождению, идет к нему через *кундалини*-йогу, которая приносит и радость, и освобождение. В каждом центре, где пробуждается

Кундалини, он ощущает особую форму блаженства и приобретает особые силы. Принося Кундалини Шиве в своем мозговом центре, йог наслаждается высшим, блаженством, единым по своей природе с освобождением.

Энергия (*шакти*) поляризована на две формы — статическая, или потенциальная (*Кундалини*), и динамическая (рабочая сила тела — *прана*). За всякой деятельностью существует статичная основа. Этим статическим центром в человеческом теле является центральная «змеиная» сила в *муладхаре* (опорном центре).

На эту статичную энергию воздействует пранаяма и другие йогические процессы, и она становится динамичной. И когда полностью динамичная Кундалини объединяется с Шивой в *сахасраре,* поляризация тела исчезает. Два полюса объединяются воедино, и приходит состояние сознания, называемое самадхи. В сознании, конечно, поляризация имеет место. Тело действительно продолжает существовать как объект наблюдения для других. Оно продолжает вести свою жизнь. Но осознание человеком его тела и всех прочих объектов удалено, поскольку ум прекратил деятельность, и функционирование его сознания сместилось в свое основание, во Всеобщее Сознание.

Пробужденная Кундалини-шакти перестает быть статичной силой, поддерживающей осознание мира, содержание которого существует, только покуда он спит; будучи однажды приведена в движение, она перемещается в другой статичный центр в тысячелепестковом лотосе (*сахасраре*), чтобы соединиться с экстатичным Шива-сознанием, пребывающим за пределами мира форм. Когда Кундалини спит, человек пробужден для этого мира. Когда она пробуждается,

он спит, то есть утрачивает все осознание мира и входит в свое каузальное тело. В йоге он продвигается к бесформенному сознанию.

Пранаяма для пробуждения Кундалини

Практикуя это упражнение, сосредоточьтесь на *муладхара*-чакре в основании позвоночника, которая имеет форму треугольника, где находится Кундалини-шакти. Зажмите правую ноздрю большим пальцем правой руки. Через левую ноздрю сделайте вдох, продолжительность которого соответствует трем медленно произнесенным слогам ОМ. Представьте, что с атмосферным воздухом вы вводите прану. Затем зажмите левую ноздрю мизинцем и безымянным пальцами правой руки. Затем задержите дыхание на 12 слогов ОМ. Посылайте поток вниз по позвоночнику прямо в треугольный лотос, в *муладхара*-чакру. Представьте, как нервный импульс попадает в лотос и пробуждает Кундалини. Потому медленно выдохните через правую ноздрю, отсчитывая 6 ОМ. Повторите то же самое, начиная с правой ноздри, с тем же представлением и ощущением. Эта пранаяма быстро разбудит Кундалини. Делайте ее по три раза утром и вечером. Постепенно и осторожно увеличивайте число и время циклов в соответствии со своими силами и возможностями. В этой пранаяме важно сосредоточение на *муладхара*-чакре. Если сосредоточение интенсивное и пранаяма регулярная, Кундалини будет пробуждена очень скоро.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ШЕСТАЯ
ЛАМБИКА-ЙОГА

Практика *кхечари-мудры* — это *ламбика*-йога. Техника исполнения этой мудры объясняется ниже. У практикующего эту мудру не будет ни жажды, ни голода. Он сможет ходить по небу. Но в этой йоге множество трудностей.

Это очень сложная йога. Ее нужно постигать у развитого гуру, который практиковал ее долгое время и добился полного успеха.

Йоги хранят ее тайну. Она дарует великие способности. Она очень помогает контролировать ум.

Добившийся успеха в этой мудре не будет ощущать ни жажды, ни голода. Он сможет легко управлять праной.

Кхечари мудра, йони мудра, или *шанмукти мудра, самбхави мудра, ашвини мудра, маха мудра* и *йога мудра* — все это важные мудры. И главной среди этих мудр является *кхечари мудра*. Она — королева мудр.

Мудра означает «печать». Она опечатывает ум и прану. Ум и прана попадают под контроль йога.

Кхечари мудра состоит из двух важных действий — *чедан* и *дохан*.

Раз в неделю острым ножом на глубину волоса разрезается нижняя часть языка, frenum linguae. После этого разрез присыпается порошком куркумы. Так продолжается в течение нескольких месяцев. Это и есть *чедан*.

После этого йог смазывает язык маслом и ежедневно растягивает его. Растяжка языка напоминает дойку коровы. Это *дохан*.

Когда язык станет достаточно длинным (он должен касаться кончика носа), йог сворачивает его, от-

тягивает назад и закрывает заднюю часть ноздрей. Затем он сидит и медитирует. Дыхание полностью останавливается.

Для некоторых обрезание и растягивание языка не обязательно. Они родились с длинным языком.

Тот, кто достиг совершенства в этой мудре, может путешествовать по небу. Царица Чхудалаи владела этой способностью.

Тот, кто обладает чистотой и другими божественными качествами, кто свободен от желаний, жадности и вожделения, кто наделен бесстрастием, способностью различать и сильным стремлением к освобождению, тот получит благо от практики этой мудры.

Эта мудра дает возможность жить, будучи погребенным под землею.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ СЕДЬМАЯ
ЛАЙЯ-ЙОГА

Лайя — это такое состояние ума, в котором человек забывает обо всех объектах чувств и погружается в объект медитации. *Лайя* дает возможность в совершенстве контролировать пять таттв, ум и чувства. Колебания ума прекращаются. Ум, тело и прана полностью подчинены.

Эффективным методом лайя-йоги является *самбхави мудра*, в которой йог интенсивно сосредотачивается на одной из чакр. Упражнение сосредоточения взгляда (*тратак*) играет важную роль для успеха в лайе. Благодаря правильной практике йог утверждается в самадхи. Он становится освобожденным.

Звуки анахаты

Звуки анахаты — это мистические звуки, которые йог слышит в медитации. Это признак очищения энергетических каналов. Некоторые студенты могут ясно услышать их одним ухом, другие — обеими ушами. Существуют как громкие, так и тихие звуки. Услышав громкие, нужно ожидать тихие, а после тихих — еще более тонкие. Новички могут услышать звук только с закрытыми ушами. Продвинутые студенты могут сосредотачиваться на звуках анахаты, даже не закрывая ушей. Звук анахаты исходит из сердечного центра канала сушумна.

Сядьте в свою обычную асану. Зажмите уши большими пальцами рук. Прислушивайтесь и фиксируйте внутренние звуки. Звук, который вы услышите изнутри, сделает вас глухими ко всем внешним звукам. Закройте также и глаза. В начале вашей практики вы

будете слышать много громких звуков. Позже они будут слышны слабее. Ум сначала сосредотачивается на любом устойчивом звуке и погружается в него. Он становится нечувствительным к внешним впечатлениям, соединяется со звуком, как молоко с водой и затем быстро погружается внутрь сознания.

Звук, исходящий из пранавы (*Ом*), которая есть Брахман, по природе светоносен. Ум поглощается им. Ум существует, покуда существует этот звук, но с его угасанием наступает состояние, называемое *турийя* (четвертое). Это высшее состояние. Благодаря постоянной концентрации на звуке, ум насыщается праной. Тело кажется постоянно сосредоточенным на звуке. Оно напоминает бревно, не ощущает ни жары, ни холода, ни печали. Различного рода звуки исходят из сердца. Звук, который слышится ушами, бывает десяти родов. Первый звук — это «чини», второй — «чини чини», третий — это звук колокольчика, четвертый — звук раковины; пятый — звук флейты, шестой — звук цимбал, седьмой — мелодия флейты, восьмой — звук барабана (*бхери*), девятый — звук двойного барабана (*мриданга*) и десятый — звук грома.

Вы не должны ожидать появления звука сразу после того, как закрыли уши. Вам нужно сосредоточиться и удерживать однонаправленность ума. Тот звук, который вы услышите сегодня, не обязательно будет тем же самым каждый день. Но вы услышите один из десяти звуков анахаты.

Мы кратко описали лайю через звук анахаты. Таким же образом лайя может быть осуществлена через сосредоточение на кончике носа (*насикагра дришти*), на межбровном пространстве (*бхрумадхъя дришти*), медитацией на пяти таттвах, на *сохам*-мантре, утверждениях *ахам брахма асми* (я есть

Высший Дух), *тат твам аси* (ты есть То) и также другими методами.

Вы можете рассеять существование мира через растворение сознания. Проследите, как возникли элементы. Все объекты расположены в земле, земля — в воде, вода — в огне, огонь в воздухе, воздух в эфире, эфир в *авъякте* (невоспринимаемом) и *авъякта* в Брахмане. И где же теперь мир, друзья мои? Чем больше представление о мире исчезнет из вашего ума, тем больше в нем укрепится представление о Брахмане. Размышляйте об операторе в кинотеатре, показывающем фильм. Картины ложны. Реален только оператор. Он останется, даже когда исчезнут картины. В шоу марионеток за ширмой есть человек, держащий нити. Весь мир — это фильмоскоп. Это просто шоу жонглера-ума. Держащий нить — Хираньягарбха. Он оператор этого мирового кино.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ВОСЬМАЯ
ЛИКХИТА-ДЖАПА-ЙОГА

Среди различных методов джапы, упомянутых в писаниях — чтения мантр вслух, шепотом, в уме и т.д. — есть один очень эффективный метод, *ликхита джапа* (метод написания мантры). Она помогает практикующему в сосредоточении ума и постепенно приводит к медитации.

Стремящийся должен выбрать мантру своего опекающего Божества, или Ишты, согласно своим склонностям. Осмысленное повторение мантры с надлежащим чувством должно практиковаться произнесением вслух и письменно. Для произнесения джапы необходима помощь четок. Для *ликхита джапы* нужно использовать тетрадь и ручку. В *ликхита джапе* нет указаний относительно какого-то конкретного написания. Писать можно на любом языке. В практике написания мантры нужно придерживаться следующих правил:

1. Должна соблюдаться регулярность и пунктуальность во времени. Само это даст садхаку дополнительную помощь и принесет величайшее благо.

2. Должна соблюдаться физическая и ментальная чистота. Прежде чем сесть за написание мантры, нужно вымыть лицо, руки и ноги, и во время написания нужно стараться сохранить ум чистым. Когда пишете мантру, выводите прочь все мирские мысли.

3. Сидите в одной позе как можно дольше. Частой перемены позы, или асаны, нужно избегать. Сидя в одной асане, вы будете отрабатывать устойчивость и сохранять большое количество энергии.

4. Во время практики соблюдайте молчание. Обильные речи приводят к растрате энергии и времени. Молчание помогает увеличить интенсивность работы.

5. Избегайте рассеянного взгляда. Сосредоточьте глаза на тетради. Это поможет сконцентрировать ум.

6. Записывая мантру в тетради, повторяйте ее и мысленно. Это оставит в вашем уме утроенное впечатление. Постепенно все ваше существо включится и утвердится в мантре.

7. Определите конкретное число мантр для одного раза. Так ваша практика сохранит целостность, и вы не перестанете соприкасаться с мантрой.

8. Начав практику, не прерывайте, пока не завершите дневную норму. Не позволяйте уму отвлекаться на другие занятия, поскольку это будет препятствием для садханы. Пишите каждый раз по крайней мере в течение получаса.

9. Чтобы усилить сосредоточенность, соблюдайте во время каждой джапы единую систему написания — сверху вниз или слева направо. Каждая отдельная мантра должна записываться без перерыва. Дойдя до конца строки, не прерывайте мантру на середине.

Выбрав мантру, оставайтесь ей верны. Частая перемена мантры нежелательна.

Строгое соблюдение вышеприведенных правил очень поможет вам быстро развиваться, вы разовьете удивительную сосредоточенность. Благодаря длительной и непрерывной практике будет пробуждена внутренняя сила мантры (*мантра-шакти*), которая наполнит само ваше существование божественностью мантры.

С тетрадью вы должны обращаться уважительно и аккуратно. Когда она закончится, ее нужно положить в коробку и держать в вашей медитационной комнате перед изображением Господа. Само присутствие этих тетрадей с записанной мантрой создаст благоприятные вибрации, необходимые для вашей садханы.

Невозможно адекватно описать блага, приходящие от написания мантры, или *ликхита джапы*. Кроме чистоты сердца и сосредоточенности ума, написание мантры дает вам контроль асаны, контроль чувств, особенно взгляда и речи, и делает вас выносливыми. Вы быстро достигаете умиротворенности ума. Посредством энергии мантры вы все больше приближаетесь к Богу. Эти блага можно стяжать только благодаря регулярной и неотступной практике *ликхита джапы*. Те, кто не знакомы с этой йогой, могут начать практику немедленно, и если они будут уделять ей хотя бы полчаса в день, то ощутят ее блага уже в течение шести месяцев.



ГЛАВА ТРИДЦАТЬ ДЕВЯТАЯ
МАХА-ЙОГА

Маха-йога иначе называется «распространением духовного знания». Человек не стремится к Истине до тех пор, пока не узнает о ее славе, о необходимости познать ее, а также о методах ее познания. Поэтому распространение этого жизненного знания чрезвычайно важно.

Иначе эта йога называется также *гьяна-дана* или *гьяна-ягья*. Благо ото всех остальных форм проявления милосердия кратковременно, все прочие дары преходящи. Они удовлетворят нуждающегося ненадолго. Вы даете пищу голодному человеку. Не пройдет и полдня, как он снова голоден. Вы даете ему деньги, они быстро растрачиваются, и человек снова в нужде. Но если вы разбудите в нем жажду ко вступлению на духовный путь, если вы дадите ему знание об этом духовном пути, о божественной жизни и о существенных методах осознания Бога, тогда вы дадите ему нечто, обладающее неизменной ценностью, с помощью чего он сможет утолить свою жажду раз и навсегда, с помощью чего он сможет достичь высшего и насладиться вечным Удовлетворением, высшим Покоем и невыразимым Блаженством. Что еще он может пожелать? Нет более славного милосердия.

Ныне существует острая необходимость в этой *маха*-йоге. Должно происходить широчайшее распространение духовного знания с тем, чтобы мир ушел с пути порока, от гибели и разрушения, чтобы вовремя спасти человечество от надвигающегося бедствия самоуничтожения, к которому оно идет, подталкиваемое современной наукой и материализмом.

ГЛАВА СОРОКОВАЯ
МАНТРА-ЙОГА

Мантра йога — это точная наука. Постоянное размышление или воспоминание, защищающее или освобождающее из круга рождений и смертей, есть мантра. Мантрой называется медитация (*манана*), в которой индивидуальная душа избавляется от греха, обретает небесную радость, конечное освобождение и полностью пожинает четверичный плод (*чатурварга*) — истинную религию (*дхарма*), процветание (*артха*), наслаждение (*кама*) и освобождение (*мокша*). Мантра называется так, поскольку соотносится с ментальным процессом. Корень «ман», являющийся первым слогом в слове «мантра», означает «думать», а «тра» означает «защищать» или «освобождать» от рабства самсары, или феноменального мира. Сочетанием «ман» и «тра» получается слово «мантра», выдвигающая четыре цели существования — *дхарма*, *артха*, *кама* и *мокша*.

Мантра — это Божественность. Это божественная сила, проявленная в звуковом теле. *Мантра* — это сам *Девата* (Божество). Стремящийся должен делать все возможное на своем уровне для того, чтобы реализовать это единство с мантрой, и в соответствии с тем, насколько ему это удается, сила мантры дополнит его силу преданной устремленности (*садхана шакти*). Как ветер усиливает пламя, так и индивидуальная энергия стремящегося усиливается силой мантры, и индивидуальная сила соединяется с энергией мантры, чтобы сделать ее более могущественной.

Звук существует в четырех основных состояниях: (1) *Вайкхари*, или плотный, слышимый звук в его максимальной дифференциации; (2) *Мадхъяма*, или

внутреннее, тонкое, более эфирное состояние звука, в котором он не слышим для уха; (3) *Пашьянти,* еще более внутреннее, более эфирное состояние; (4) *Пара,* представляющее божественную энергию, потенциальное состояние звука, являющееся недифференцированным (*авьякта*). Звук *пара,* в отличие от *вайкхари,* не различается в разных языках. Это неизменный первичный субстрат всех звуков, источник Вселенной.

Повторение мантры может принести практикующему осознание его высшей цели, даже если он не знает значения мантры. Тольхо на это потребуется больше времени. В имени Бога, или в мантре, содержится невыразимая словами сила (*ачиньятя шакти*). Если вы сосредоточенно и осмысленно повторяете мантру, то быстро достигнете Богосознания.

Повторение мантры устраняет такую грязь ума, как вожделение, гнев, жадность и т.д. Как зеркало, с которого стерли пыль, возвращает способность отражать, так и ум, с которого удалены нечистоты, снова способен отражать высшую духовную Истину.

ОМ

ОМ (АУМ) ЕСТЬ ВСЕ. *Ом* — это имя, или символ Бога, Ишвары или Брахмана. *Ом* — это ваше подлинное имя. Ом покрывает все троичное существование человека, Ом пребывает во всех феноменальных мирах. Из Ом была проецирована эта воспринимаемая чувствами Вселенная. Мир существует в Ом и растворяется в Ом. «А» представляет физический план. «У» представляет ментальный и астральный планы, мир разумных духов, небеса. «М» представляет состояние глубокого сна, и все, что неведомо даже в

бодрствующем состоянии, все, что вне досягаемости интеллекта. Ом представляет все, *Ом* — это основа вашей жизни, мысли и разума. *Ом* — это все. Все миры, являющиеся объектами, сконцентрированы в Ом.

Следовательно, весь мир вышел из Ом, пребывает в Ом и растворяется в Ом. Когда вы садитесь в медитацию, громко пропойте Ом 3, 6 или 12 раз. Это выведет из ума все мирские мысли и устранит волнение. Затем переходите к ментальному повторению Ом.

Маха-мантра

В конце Двапара-юги Нарада Риши приблизился к Брахме, творцу, и спросил: «О Господь, как мне, блуждающему в этом мире, пересечь Кали?» Брахма ответил: «Слушай же скрытую в писаниях тайну, зная которую можно пересечь самсару в Кали-юге. Злые последствия Кали можно устранить просто произнося имя Господа Нарайяны». И снова Нарада спросил Брахму: «Господи, могу ли я узнать имя?» Брахма ответил:

Харе Рама Харе Рама Рама Рама Харе Харе
Харе Кришна Харе Кришна Кришна Кришна
Харе Харе

Эти шестнадцать имен без сомнения разрушат дурные последствия Кали. Они удаляют покров неведения живого существа, окруженного шестнадцатью лучами. Как солнце сияет в полную силу, когда рассеяны тучи, так и единый Высший Дух, Пара Брахман, сияет в полном великолепии.

Нарада спросил: «О Господь, могу ли я узнать правила для повторения этих мантр?» Брахма ответил: «Правил нет. Всякий, кто постоянно повторяет их в чистом или нечистом состоянии, достигнет одно-

го мира, близости, одной формы с Брахманом или растворения в Нем».

Гайятри

Буквальное значение Гайятри-мантры таково: «Мы медитируем на славу Ишвары, который создал Вселенную, который достоин преклонения, который есть воплощение знания и Света, который устраняет все грехи и невежество. Да просветит Он наш разум». Что это за просветление? Сейчас вы обладаете разумом, который заставляет нас отождествляться с телом, чтобы ошибочно принимать тело за душу. И вы молитесь благословенной матери Вед, Гайятри, чтобы она даровала вам чистый просветленный разум, который поможет вам осознать: «*Ахам брахмасми* — я есть Брахман». Это значение Гайятри, принятое в Адвайта-Веданте. Продвинутые студенты йоги могут медитировать так: «Я — тот высший свет светов, который проливает свет на разум».

Гайятри-мантру можно повторять мысленно во всех состояниях, даже когда вы лежите, сидите, ходите и т.д. Повторяя ее, вы не рискуете допустить какую-то ошибку, если что-то упустите. Каждый день нужно трижды совершать это поклонение с Гайятри-мантрой. Господь объявляет в Ведах: «Пусть мантра будет единой для всех». Поэтому Гайятри должна быть единой мантрой всех индусов. «Тайное знание Упанишад есть сущность четырех Вед, тогда как Гайятри с тремя *вьяхрити* есть сущность Упанишад». Тот, кто знает и понимает Гайятри таким образом, тот настоящий брахман. Без этого знания он шудра, даже если и знает четыре Веды.

Блага Гайятри-мантры

Гайятри — мать Вед и разрушительница грехов. И на земле, и на небе ничто так не очищает, как Гайятри. Повторение Гайятри приносит те же плоды, что и декламация всех четырех Вед с их дополнениями. Одна эта мантра, повторенная три раза в день, приносит великое благо (духовную независимость, высшее освобождение). Это высшая мантра Вед. Она разрушает все грехи. Она принесет великолепное здоровье, красоту, силу, мужество, жизненность и магнетизм ауры.

Маха-Мритьюнджайя мантра

Ом триамбакам йяджамахе сугандхим пуштивардханам урварукамива бандханат мритьормукшийя мамритат

«Мы поклоняемся трехглазому (Господу Шиве), благоуханному, вскармливающему все существа. Да уведет Он нас от смерти к бессмертию, словно сорвет огурец со стебля».

1. Эта *Маха Мритьюнджайя мантра* — животворящая мантра. Сегодня, когда жизнь очень сложна и несчастные случаи — обычное дело, эта мантра предотвращает смерть от укуса змеи, пожара, автокатастроф, стихийных бедствий и от несчастий любого рода. Кроме того, она обладает сильным целебным воздействием. Болезни, объявленные докторами неизлечимыми, вылечиваются этой мантрой, если она воспевается с искренностью, верой и преданностью. Это оружие против всех болезней. Это мантра для победы над смертью.

2. Это также *мокша-мантра* (мантра для освобождения). Это мантра Господа Шивы. Она дарует здоровье, долголетие, покой, богатство, благополучие, удовлетворенность и бессмертие.

На свой день рождения повторите один лакх (1 лакх = 100000) этой мантры или по крайней мере 50 000 раз, совершите *хаван* (огненный ритуал) и накормите святого, бедных и больных. Это привлечет к вам здоровье, долголетие, мир, благополучие и освобождение.

Слава посвящения в мантру

Инициация в божественное имя, или формальная *мантра-дикша* (ритуал посвящения, при котором ученик получает мантру от учителя), — это один из наиболее священных и значимых ритуалов духовной жизни. Получить гуру-мантру от достигшего самоосознания святого гуру — это величайшая удача и самое ценное из божественных благословений, какие только могут быть даны стремящемуся. Всю славу *мантра дикши,* особенно когда она совершается реализованной душой, не может вместить непосвященный, не имеющий представления о том, что действительно дает эта мантра и посвящение. Процесс посвящения в мантру — один из наиболее древних на этой священной земле, и он является величайшей жемчужиной в сокровищнице нашей несравненной культуры.

Инициация позволяет вам овладеть средством достижения величайшего из того, что только может быть достигнуто, обретая это, вы обретаете все, познавая это, вы познаете все, когда вы достигнете этого, вам уже нечего будет достигать! Инициация приводит вас к полному знанию и переживанию того, что вы не есть ни тело, ни ум, что вы есть душа, наделенная вечностью-сознанием-блаженством, преисполненная света. Пусть же милость гуру, зримого Бога, принесет вам все высшие плоды самореализации.

ГЛАВА СОРОК ПЕРВАЯ
НАМАСКАРА-ЙОГА

У вас не будет прогресса в этой йоге, если вы обращаетесь пренебрежительно с другими. Господь Кришна учил *намаскара*-йоге Уддхаву. Если вы эгоистичны, вы не сможете всем приносить намаскар (поклон)! Эгоистичные люди не могут практиковать *карма*-йогу. Вы должны склоняться перед всеми, ибо в каждом пребывает Бог. Чтобы дать Уддхаве понять тайну развития смирения, Господь Кришна попросил его поклониться обезьянам и собакам, ибо в них тоже пребывает вездесущий Господь. Таковы практики, которые помогут карма-йогу развить смирение, очень важную добродетель для каждого стремящегося.



ГЛАВА СОРОК ВТОРАЯ
НАДА-ЙОГА

Ум сосредоточен на *нада,* или звуке *анахаты,* он растворяется или распадается. Йог достигает самадхи и обретает знание «Я».

Нада — это звук. Брахман изъявил волю. Возникла вибрация. Это была вибрация Ом, *нада.*

Ум фиксирован на *наде.* Ухо слышит звуки *анахаты.* Ум входит в растворение, или распадается. Йог достигает самадхи и обретает знание «Я». Это *нада*-йога.

Нада-йога также называется *лайя-йогой.*

Кундалини-йога также называется *лайя*-йогой.

Ум естественно привлекается приятными звуками. Его пленяют приятные звуки, как оленя музыка.

Когда ум привлечен приятными звуками, он забывает обо всех чувственных объектах.

Сядьте в *падма, сукха* или *сиддха* асану, выполните *шанмукхи мудру* или *йони мудру.* Закройте уши большими пальцами. Вы услышите десять видов звуков *анахаты.*

Это «чини-чини», звуки колокольчиков, раковины, цимбал, флейты, лютни, барабана, мриданги и грома.

Эти звуки сделают вас нечувствительными ко всем внешним звукам.

Практикуйте пранаяму. В скором времени вы явственно услышите звуки. У вас откроется глаз интуиции.

В конечном итоге ум погрузится в Брахман, или Абсолют.



ГЛАВА СОРОК ТРЕТЬЯ
НИДИДХЬЯСАНА-ЙОГА

Воля и *манана* (рационализм и рассудительность) — это два фактора, представляющие важную часть медитации без атрибутов или ведической садханы. *Манане,* размышлению, предшествует *шравана,* или слушание писаний, а за нею следует *нидидхьясана,* или глубокая медитация. За *нидидхьясаной* следует непосредственное восприятие. Как раскаленный кусок железа поглощает упавшую на него каплю воды, так и ум, или отраженное сознание, поглощается Брахманом. В результате остается абсолютное сознание. Слушание, размышление и медитация (*нидидхьясана*) ведической практики соответствуют концентрации, медитации (*дхьяне*) и самадхи *раджа*-йоги Патанджали Махариши.

В процессе поклонения и медитации, или повторения мантр, ум принимает форму объекта поклонения и становится чистым благодаря чистоте объекта (а именно избранного Божества), являющимся его содержанием. Благодаря непрерывной практике, ум заполняется этим объектом, исключает все прочее, утверждается в его чистоте и не соскальзывает больше в нечистоту. Пока существует ум, он должен иметь какой-либо объект.

Непрерывно и гармонично повторяемый в джапе мантры звук должен создавать или проецировать в восприятие соответствующее Божество (*Девата*). Повторение мантр становится созиданием благодаря силе впечатлений сознания.

В самадхи ум утрачивает осознание себя и отождествляется с объектом медитации (*тадакара тадрупа*). Медитирующий и объект медитации, по-

клоняющийся и объект поклонения, мыслящий и мысль становятся едины. Субъект и объект, *ахам* (я) и *идам* (это), видящий и видимое, переживающий и переживаемое становятся едины. Единство, тождественность, однородность, единообразие, подобие есть самадхи.

Ниргуна-медитация (медитация без атрибутов):

Это медитация на бескачественный Брахман, Это медитация на Ом. Это медитация на некоторую абстрактную идею. Сядьте в *падмасану*. Мысленно повторяйте *Ом*. Всегда храните в сердце значение *Ом*. Ощущайте Ом. Ощущайте, что вы — вечный, чистый, совершенный, всеведущий, всегда свободный Брахман. Ощущайте, что вы — бесконечное, вечное, неизменное существование. В каждом атоме, в каждой молекуле, в каждом нерве, вене, артерии должны ощутимо вибрировать эти идеи. Простое повторение *Ом* не принесет большого блага. Оно должно проходить через сердце, голову, душу. Всем своим существом вы должны ощущать себя как тонкий, вездесущий разум. Это ощущение должно сохраняться 24 часа в сутки.

Отвергните идею тела.

Когда мысленно повторяете или воспеваете *Ом*, ощущайте:

Я — бесконечность	Ом Ом Ом
Я — весь свет	Ом Ом Ом
Я — вся радость	Ом Ом Ом
Я — вся слава	Ом Ом Ом
Я — вся сила	Ом Ом Ом
Я — все знание	Ом Ом Ом
Я — вся ананда	Ом Ом Ом

Постоянно медитируйте на эти идеи. Непрерывные усилия, прилагаемые с рвением и энтузиазмом, абсолютно необходимы. Всегда воспроизводите в уме эти идеи. Вы реализуете это. В течение двух или трех лет вы получите способность видеть Дух.

Я — все
Я — все во всем

Медитируйте на эти мысли и идеи. В такой медитации тело и мир воспринимаются как Брахман, как выражения Брахмана. Они не исключены. Нелепо думать, что Брахман сам по себе преисполнен блаженства, и что выраженное вне Брахмана преисполнено страдания, боли и печали. Пессимизм нужно искоренять. В основании всякой боли и страдания лежит сознание живого существа, его индивидуальности. В сознании Ишвары нет ничего плохого. Сознание Бога не несет никакой боли, напротив, оно способствует освобождению. Сознание живого существа вмещает эгоизм, желания, гнев, «мое», «твое», «я — деятель» и т.д. Отсюда исходят все проблемы. Отождествление с ограниченным умом происходит из-за незнания. Постоянно и во всякое время мысленно возвращайтесь к этой идее. Ощущайте, что ваша шакти действует во всех телах. Ощущайте себя бесконечным и вездесущим. «Весь мир — мое тело. Все тела — мои. Все жизни — мои. Вся боль — моя. Вся радость — моя», — постоянно размышляйте об этом. Зависть, гнев, ненависть, эгоизм — все это исчезнет. Мудрец, пребывающий в самадхи позитивной медитации, видит внутри себя мир как движение идей. Он и есть *сагуна* (обладающий свойствами) и *ниргуна* (лишенный свойств).

Медитация отрицания

(1) Я не тело.

(2) Я не ум.

(3) Я обладаю формой вечности-сознания-блаженства.

Постоянно медитируйте на эти идеи. Ощущайте себя как обладающего формой вечности-сознания-блаженства всегда, все 24 часа в сутки. Отвергните идею тела. Неотступная духовная практика необходима для устранения отождествления с телом. Если вы превзошли телесное сознание, если вы можете сознательно покидать тело, значит вы завершили три четверти своей практики. Вы обрели 12 анн. Остается сбалансировать 4 анны, то есть «приподнять занавес», «устранить покров неведения». Это можно сделать очень легко. Даже находясь в движении, даже во время работы постоянно ощущайте, что вы вездесущий, бесконечный Брахман. Это важно. Мышление, сосредоточение и усилие, направленное на отрицание тела, должны дополнять друг друга. Мудрец в медитации отрицания пребывает в чистом бескачественном Брахмане. Только в самадхи он освобождается от сознания мира.

Медитация на великие изречения:

Эти священные утверждения содержатся в писаниях. Вот они:

1. *Праджнанам Брахма*. (Из Айтарейя Упанишады Риг Веды).

2. *Ахам брахма асми* — я есть Брахман. (Из Брихадараньяка Упанишады Яджур Веды).

3. *Тат твам аси* — ты есть То. (Из Чхандогьи Упанишады Сама Веды).

4. *Айям Атма брахма* — это «Я» — Брахман. (Из Мандукья Упанишады Атхарва Веды).

Вы можете выбрать одно из утверждений и медитировать на него, как медитируете на *Ом*.



ГЛАВА СОРОК ЧЕТВЕРТАЯ
УРДХВАРЕТА-ЙОГА

В *урдхварета*-йоге энергия семени направляется вверх к мозгу и сохраняется там как энергия *оджас-шакти,* используемая для созерцательных целей в практике медитации. В этой йоге энергия семени преобразуется в духовную энергию (*оджас-шакти*). Этот преобразовательный процесс называется секс-сублимацией. Пьянящих мечтаний больше не будет. Эта йога не только обращает семя в *оджас,* но благодаря йогическим силам, благодаря чистоте мысли, слова и дела контролируют само формирование семени. Некоторые люди думают, что при занятиях *урдхварета*-йогой формирование семени происходит непрерывно, и что флюид реабсорбируется в кровь. Это не так. Если вы глубоко проникните в скрытую природу, вам удастся понять подлинные вещи. Эта йога дает контроль над астральной природой семени и через это предотвращает формирование самого флюида. Согласно науке йоги, семя в тонком состоянии существует во всем теле. Оно скапливается и развивает плотную форму в половых органах под влиянием сексуального желания и возбужденности.

Урдхварета-йога не просто предупреждает выброс уже сформированного семени, но также предотвращает его формирование в плотной форме.

Благодаря *урдхварета*-йоге вы можете быстро осознать Брахман. Чтобы обрести непосредственное восприятие или сознание души (самореализацию), такому йогу достаточно только слушания (*шраваны*).

Преобразование половой энергии в *оджас* благодаря чистой мысли называется в западной психологии секс-сублимацией. Как химическая субстанция благо-

даря нагреванию сублимируется или очищается, превращаясь в пар, который впоследствии снова уплотняется, так и половая энергия благодаря духовной практике очищается и обращается в божественную энергию через возвышенные одухотворяющие мысли о «Я» или Атмане. Урдхварета-йогом называют человека, у которого энергия семени поступает в мозг как *оджас*-шакти.

Гнев и мускульную энергию также можно преобразовать в *оджас*. Человек, имеющий в мозге много *оджаса*, способен выполнить громадную умственную работу. Он может повлиять на людей, лишь произнося несколько слов. Короткая речь может произвести громадное впечатление на умы слушателей.



ГЛАВА СОРОК ПЯТАЯ
ПРАКРИТИКА-ЙОГА

Пракритика-йога основана на философии санкхьи. Она распознает первичную материю в ее непроявленной форме.

Пракрити-йог рассматривает материю как высший принцип, для него даже личность (*пуруша*) вторична. Он медитирует на материю, на различные ее *таттвы* и получает глубокое и ясное проникновение в их подлинную природу.

Поскольку эта йога не предполагает личного, духовного Бога, ее относят к неортодоксальным системам, атеистическим и материалистическим. Нынешние ученые и некоторые тантристы всех времен принадлежат к этой школе йоги. Они исследуют материю и открывают новые законы, управляющие материей в ее различных аспектах. Эти открытия, в свою очередь, ведут к более роскошной и деморализованной жизни и все больше и больше удаляют человека от Бога. Тантрист, стремящийся обрести сверхспособности через медитацию на пять первичных элементов, также спутывается с психическими силами, побуждающими его вести греховную жизнь, увязая в эгоизме, безнравственности и, в конечном счете, разрушает себя.

Но среди принадлежащих к этой школе *пракритика*-йоги есть и другие, поклоняющиеся природе в ее восьми формах — земле, воде, огню, воздуху, эфиру, Солнцу, Луне и священному жрецу — и рассматривающие их как формы Бога. Некоторые шиваиты поклоняются самому Господу Шиве в этих восьми формах.

Пракритика-йоги, не относящиеся к материалистам и не ищущие в материи удовольствий, после ухода из этого мира становятся *пракриталайями* (то есть растворяются в Пракрити).



ГЛАВА СОРОК ШЕСТАЯ
ПРАПАТТИ-ЙОГА

В этой йоге человек отказывается от своей воли. Все совершается Богом. *Человек* — инструмент Бога.

Воля посвятившего себя Господу становится единой с Космической Волей. Он становится неразделим с Господом. Посвящение своей воли Господу безупречно.

Предание себя Господу — это *атма-ниведана*, или *прапатти*. Это высшая бхакти. Гопи Вриндавана, Радха и Мира принесли к стопам Кришны все. Господь Кришна принадлежал им.

В Катхе Упанишад сказано: «Господь избирает того человека, который отдает себя. Господь открывается ему и наделяет его высшей мудростью».

Чем интенсивней преданность, тем обильней милость Господа. Явленная милость прямо пропорциональна степени самоотдачи.

Эгоизм и желания — два препятствия для самоотдачи. Эгоизм и желание ведут партизанскую войну. Они снова и снова принимают различные формы и атакуют преданного.

Всегда будьте бдительны. Всегда будьте начеку. Покончите с эгоизмом и желаниями навсегда. Только тогда вы пребудете в безопасности.

Энергия вашей духовной практики — это милость Бога. *Гуру* — это милость Бога. Устранение препятствий и ловушек — это милость Бога. Верность духовному пути — это милость Бога. Прогресс в духовной практике — это милость Бога. Откровение, или интуиция, — это милость Бога.

Человеческое рождение — это милость Бога. Всякого рода вспомогательные средства для вашей прак-

тики, такие, как жилище, пища, одежда, медицинская помощь, хорошее место для медитации, книги, общество духовных людей и т.д. — все это только Его милость.



ГЛАВА СОРОК СЕДЬМАЯ
ПРЕМА-ЙОГА

Према — это чистая божественная любовь. Это спонтанное излияние из глубины сердца искреннего преданного влечения и привязанности к Господу. Эта любовь — вечная, бесконечная и неиссякающая. Физическая любовь — это страсть, заблуждение или слепое увлечение. Вселенская любовь — это только божественная любовь. Космическая любовь, *вишва према* (*всеобщая любовь*), вселенская любовь — это синонимичные определения. Бог есть любовь. Любовь есть Бог. Корыстолюбие, жадность, эгоизм, тщеславие, гордость, ненависть сужают сердце и становятся помехами на пути развития вселенской любви.

Нам необходимо постепенно развить вселенскую любовь через бескорыстное служение, общение с великими духовными людьми, молитву, повторение гуру-мантры и т.д. Когда сердце сужено эгоизмом, человек вначале любит только свою жену, детей и родственников. По мере своего развития он начинает любить людей, живущих в его районе, затем людей из его провинции. Позже он развивает любовь к людям своей страны. В конце концов он начинает любить и других людей из различных стран. Спустя продолжительное время он начинает любить всех. Он развивает вселенскую любовь. Все преграды рушатся. Сердце расширяется до бесконечности.

Говорить о вселенской любви легко. Но когда вы попытаетесь действительно практиковать ее, это окажется крайне трудным. Путь преградят различные пустяки. Старые ложные концепции ума, которые вы породили ложным мышлением в прошлом, действуют как преграды. Но вы легко сможете преодолеть все

препятствия благодаря уверенному различению, сильной воле, терпению, настойчивости и правильному исследованию. Милость Господа снизойдет на вас, дорогие друзья, если вы искренни.

Вселенская любовь находит завершение в цельности сознания мудрецов, описанной в Адвайте. Чистая любовь — великий учитель. Она приносит спокойствие и видение. Мира, Господь Гауранга, Тукарам, Рамдас, Хафиз, Кабир — все они вкусили этой вселенской любви. В том, кто объят вселенской любовью, угасают все противопоставления и пустые иллюзорные различия. Всем правит только любовь. Кто из нас действительно стремится постичь истину о Боге или божественной любви? Мы скорее спросим себя: «Сколько денег у нас в банке? Кто это выступает против меня?»

Скорее услышишь: «Вы знаете меня. Как ваша жена и сыновья?», нежели такие вопросы, как: «Кто я? Что такое самсара? Что такое несвобода? Что такое спасение? Откуда я пришел? Кто такой Ишвар? Каковы качества Бога? Каковы наши взаимоотношения с Богом? Как достичь освобождения?» Сколько из вас, дорогие братья, действительно задаются этими вопросами?

Сатсанг, или общение со святыми и бхактами играет важную роль в развитии вселенской любви. В обществе святых ведутся беседы о Боге. Они приятны уму и слуху. Избавление от греховной жизни Джагаи и Мадхаи, разбойника Ратнакара — выразительные примеры того, что может принести общение со святыми.

Восстаньте, дорогие друзья. Сражайтесь. Продвигайтесь. Уничтожьте эгоизм, корыстолюбие, гордость и ненависть. Служите, любите, давайте. Помните трои-

цу «дари, будь милосерден, контролируй чувства». Практикуйте и это. Не ожидайте никакого признания, благодарности и восхищения за служение, которое оказываете. Принесите все к лотосным стопам Господа. Пусть вашим девизом станет «Любовь ради любви. Работа ради работы».

Станьте истинными вайшнавами, более смиренными, чем трава, которую вы попираете, более терпимыми, чем дерево, не ожидающими признания от других, но прославляющими всех, всегда воспевающими имя Хари и служащими человечеству — Господу в проявлении. Вскоре вы разовьете вселенскую любовь. Вы получите возможность видеть Хари. Я уверяю вас. Только это принесет вам бессмертие и вечный покой.

Сущность высшей любви

Для пути бхакти совершенно необходимы пять вещей. Бхакти должна быть бескорыстной. Она должна также быть добродетельной. Она должна быть непрерывной, как струя масла. Стремящийся должен правильно вести себя. Он должен быть в своих практиках очень серьезным и устремленным. Тогда осознавание Бога придет очень скоро.

Если вы ничего не ожидаете от Бога, храните преданность и любовь, это бескорыстная бхакти, или *ахетука бхакти* и *рагатмика бхакти*, или *мукхъя бхакти* (первичная, спонтанная, бескорыстная преданность). Такой бхакти обладал Прахлада.

Если рыбу вынуть из воды и положить на берегу, она будет находиться в сильной агонии. Она будет жаждать возвращения в воду. Если ребенка подержать немного в холодной воде Ганга, он будет очень

волноваться. Он будет кричать. Он будет стремиться выйти из воды. Когда дом какого-то человека охвачен огнем, он сразу же побежит в муниципалитет за пожарной машиной. Он предпримет немедленные шаги. Если стремящийся наделен той же жаждой, тем же чувством, той же устремленностью к осознанию Бога, что и рыба, желающая вернуться в воду, что и ребенок, желающий выйти из воды, что и человек, стремящийся потушить пожар в своем доме, тогда он достигнет осознания Бога в это же мгновение. Это несомненно. Стремящийся, будь серьезным и усердным в своей практике преданности. Прибегни к лотосным стопам Господа. Люди, которые в своей практике преданности несерьезны и не усердны, с одной стороны, потеряли этот мир, а с другой стороны, потеряли Бога. Они подвешены в воздухе вниз головой, как Тришанку. Жалкие примеры! Их жребий воистину печален.

Жемчужины божественной любви

Каждый стремящийся в начале духовного пути в период практики становится жертвой депрессивных настроений. Вы должны преодолеть такое настроение через различение, размышление, познание, воспевание имени Хари, молитву и т.д. Это настроение подобно проходящей туче. Вам не следует слишком тревожиться. Если вы бдительны, оно скоро пройдет.

Не принимайте эмоциональность за преданность. Всякий раз, впадая в депрессивное настроение, бодро воспевайте имя Хари, сидя в одиночестве в своей комнате, с мягкостью в сердце. Можете про себя петь. Это легкий способ вывести такое нежелаемое настроение.

Пытайтесь контролировать побуждения к плачу. Это слабое и негативное состояние. Но позволяйте, чтобы жемчужины божественного трепета или экстаза спонтанно появлялись у вас на глазах, когда вы находитесь в глубоком молитвенном или медитационном состоянии.

Проливайте драгоценные слезы божественной любви, когда вы одни, когда вы находитесь в соединении с Господом. Не плачьте в присутствии других. Редкие жемчужины божественной любви — это знаки размягчения сердца огнем преданности и огнем болезненной разлуки с Господом. Многие люди развили привычку плакать не из-за чистой преданности, а из-за частого возбуждения слезных желез, выделяющих слезы.

Иногда человек притворяется преданным и проливает лживые слезы только для того, чтобы его соседи думали, что он великий преданный, и, вследствие симпатии, соседи также начинают плакать. Вы видите прекрасную сцену — группа плачущих людей, собравшихся на санкиртан, но в глубине их сердец нет ни йоты преданности. Преданность Богу — очень редкий дар. Сами по себе слезы не могут быть критерием оценки преданности мужчины или женщины. Не принимайте крокодиловы слезы лицемера-бхакты за подлинные жемчужины божественной любви, которые вдохновляют и возвышают их свидетелей. Человек может внешне и не плакать и в то же время быть подлинным безмолвным преданным.

Откройте дверь вашего сердца. Позвольте сияющей искре любви зажечься в вашем сердце. Пусть любовь пронизывает вас. Пусть сердце поет другим сердцам. Пусть ваша душа соединится с Высшей Душой. Пусть лотос-сердце распускается и источает свой

божественный аромат. Пусть слезы текут по вашим щекам. Пусть божественный экстаз наполнит все ваше существо.

Господь Хари — океан милосердия. Он испытывает безграничную любовь к Своим преданным. Он очищает грешных и падших. Он принял даже Аджамилу и падшую женщину Пингалу. Он правил колесницей Арджуны на поле битвы. Он спешил спасти Драупади и Гаджендру. Хотя Он и владыка трех миров, Он раб Своих преданных.

Спокойно сядьте. Соберите рассеянные лучи ума. Станьте безмятежным. Повторяйте имя Бога — *Хари Ом* или *Шри Рам* или *Ом Намахшивайя*. Ваше счастье не будет знать границ. Бог будет пребывать в вашем сердце.

Пусть Господь Нарайяна примет вас и омоет в священных водах божественной любви и трансцендентного.



ГЛАВА СОРОК ВОСЬМАЯ
ПУРНА-ЙОГА

Когда вы достигнете совершенного Атмана, все ваши желания разрушатся. Ум подобен птице, которая иногда отдыхает, а иногда суетится. Совершенство — ваша сущностная природа. Вот почему вы стремитесь достичь состояния совершенства. *Совершенство* — это наполненность блаженством. Это природа вашего «Я». Вот почему все священные писания предписывают вам осознать это и стать свободными. Вы получите все. Здесь завершаются все действия. Вам больше нечего осуществлять. Вам не нужно больше изучать книги. В Гите Бхагаван говорит: «Все Веды становятся лужей в сравнении с океаном знания». Блаженство пребывает только в Брахмане, не в объектах. Если вы найдете вещь сегодня, она исчезнет завтра. Атма вездесуща. Она не была создана и не имеет качеств. То, что бесконечно, должно быть вечным и вездесущим. Оно существует в трех периодах времени. В этом мире мы не найдем такого объекта. Бог — бессмертен.

Атман знает все, знает и себя. Это ваша подлинная природа. В этом мире нет такого объекта. Вот почему здесь нет и длительного счастья. Вы должны искать Дух через размышление и медитацию. Очищение, сосредоточение, размышление, медитация, просвещение, отождествление, погруженность, спасение — это восемь стадий духовной практики. Пройдя их, вы освобождаетесь от рождения и смерти. Все боли и печали рассеиваются. Существует ли горе или разочарование для того, кто познал единое «Я» во всех существах? Он освобожден. Он наслаждается Единством. Вы не найдете его в мирских делах. Ум мечется по-

всюду в поисках единства. Его можно получить только в Боге. Человек имеет дачи, детей, пищу, богатство, все, что мир может предложить ему; однако он не имеет покоя. Он пытается имитировать вечное блаженство Духа, непрерывно удовлетворяя чувственные желания. Но он не может получить единства. Его можно обрести только в Боге. Человек хочет бороться с Богом! Маленькая индивидуальная душа является также частью Брахмана, поэтому она пытается продлевать ощущение блаженства. Но ее ждет разочарование. Но она не может найти счастье в объектах; пятая чашка молока вызывает несварение. Самый изысканный деликатес не доставит вам радости, когда ваш желудок полон. Таков опыт всех людей в этом мире. Человек не задумывается о последствиях. Все, даже глубокое сосредоточение с сохранением мыслей, является несчатьем, поскольку препятствует наслаждению глубокой медитацией без сомнений. Это ложная удовлетворенность. Наслаждаясь объектом чувств, вы создаете тонкие и грубые впечатления. Затем приходит обеспокоенность. Обеспокоенность ума сводит на нет все удовольствия от объектов. Нет покоя. Жажда чувственного удовольствия — это природа ума и мира. Способный распознать видит весь мир как страдание, как продукт впечатлений. Выявите и проанализируйте всеобщий опыт. Бог так близок к вам. Но вы не способны осознать Его, поскольку Он предельно утончен. Для осознания Его необходим утонченный интеллект. Вы не можете распознать внутри себя Атму, поскольку ваш ум груб. Тело и ум катятся только по внешним накатанным рельсам. Человек лишен силы тонкого познания. Только чистый разум может помочь вам. Как вам развить чистый разум? Через бескорыстное служение, через исследова-

ние, повторение и воспевание имен Бога и пранаяму. Так вы сможете подчинить *раджас* и *тамас* и увеличить *саттву*. Только тогда появится осознание Брахмана.

Будьте преданны гуру

Культивируйте четыре средства. Затем приблизьтесь к гуру, от которого сможете получить непосредственные наставления. *Гуру* — это тот человек, который предостережет от пути неудач. Обладающему преданностью Ишваре и такой же преданностью гуру откроются истины Упанишад. Вы можете часами читать со сцены лекции. Но истина непосредственно откроется вам, только если вы преданы гуру. Лишь тот, кто обрел божественную милость, поймет это. Поразмыслите над первыми стихами «Авадхута Гиты» Господа Даттатрейи. Сам Господь Даттатрейя, величайший из мудрецов, прояснил это. Ту же идею можно найти в Катхе Упанишад. «Я» не достигнуть ни обучением, ни слушанием. Большая ученость означает большое невежество, большой эгоизм. Из книг вы почерпнете только это. Лишь обладающий просветленным, чистым разумом, способен принять высшее знание. Нечистый разум затмевает понимание. Богатство и высокое положение затмевают понимание. Богатство опьяняет, положение опьяняет, они создают завесу. Только тот, кто учится у гуру, кто имеет чистое сердце, кто обеспечил себя не четырьмя лакхами (1 лакх = 100 000) рупий, а четырьмя средствами для спасения — способностью распознавать, отречением, шестью добродетелями и стремлением к освобождению — только он способен по-настоящему понять Упанишады. Если кто-то бросил вам в глаза молотого красного

перца, оцените ли вы вкус манго, получите ли удовольствие от сладостей? Вы захотите только найти доктора, который бы удалил из ваших глаз инородные вещи. С таким же жгучим желанием вы должны стремиться к осознанию Бога. Внешнее отречение не будет действенным — последует реакция, и вы с новой силой устремитесь к объектам, от которых некогда отреклись. Анализируйте и выявляйте действия эго. Не ищите недостатков в других.

Путь синтеза

Вы должны практиковать йогу синтеза. Внутренний враг силен, так что вам нужно нападать на него вооруженным. Он будет обманывать вас. Привязанность к жене и детям препятствует вашему погружению в духовную практику. Если вы предадитесь Господу, Он позаботится обо всем. У Рама Тиртхи были дети. Он оставил все и ушел. Он обладал полной верой в Господа. Вы должны иметь такую же сильную веру в Него. Всегда повторяйте имя Господа. Узрите Бога в каждом лице. Вы должны изменить угол зрения. Медитируйте на форму Господа Кришны в своем сердце. Это конкретная основа мысли — медитация на то, что обладает качествами. Медитация на атрибуты *Ом* — это абстрактная основа мысли, которая разрушит эго. Какая основа у вашей мысли? Вам нужна новая основа мысли в *саттве,* и она станет вашим действенным активом. Вначале это может быть трудно и накладно. Но постепенно не только все трудности рассеются, но практика принесет также блаженство. На что бы вы ни смотрели, вам нужно будет увидеть в этом Бога. Видя колонну, вы должны ощущать: «Здесь мой Нарайяна». Сделайте это силь-

ной привычкой, пусть эта идея глубоко впечатлит вас. Все прочие имена и формы вообще не будут оказывать влияния. У вас не будет привязанности к миру. Куда бы вы ни посмотрели, вы будете видеть только Бога.

Если ваши молитвы не были услышаны, подождите какое-то время. Бог всемилостив. Он без сомнения услышит вас. Ваша молитва должна исходить из сердца. Тогда Он позаботится о вас. Даже если есть трудности, они для вас — благословение. Они только побуждают вас обратиться к Нему. Вы должны иметь такое настроение, что Он делает все только для вашего блага. Имейте твердую веру в Него.

Ощущайте, что Бог дает вам знание и все необходимое для служения Его детям. Если вы служите с правильным отношением, а также немного занимаетесь благотворительностью, вы достигнете спасения. Если ваше отношение таково, все становится йогой. Работа становится медитацией. Вы можете медитировать полчаса утром и затем сохранять этот поток на протяжении всего дня. Обретайте благостное поведение. Даже мошенник — это святой будущего. Мошенник Ратнакар стал Вальмики. Все является проявлением Господа. Зло — это лишь негативное добро. С абсолютной точки зрения не существует ни добра, ни зла. Осознайте это и станьте свободными. Развейте космическую любовь. Осознайте вездесущее «Я».



ГЛАВА СОРОК ДЕВЯТАЯ
ПУРНА-БРАХМА-ЙОГА

Да благословит всех вас Господь! Пусть благоприятное празднование Гита Джаянти откроет для вас новую фазу духовной жизни. Пусть эти празднества будут поводом возрадоваться внутреннему Духу в памятовацие вечного Шри Кришны. Ибо это высшее благословение, на которое только может надеяться человек.

Бхагавад Гита обращается ко всему существу человека. Она — послание *пурна-брахма йоги,* йоги контакта души с Вечным, путь осознания высшего «Я», которое является имманентным по отношению ко Вселенной и представляет трансцендентную истину, недосягаемую для чувств и понимания. Сделать трансцендентное имманентным, чтобы преобразовать деятельность человека в йогическую дисциплину, чтобы превратить жизнь в непрерывный процесс созерцания божественной Сущности — вот признанный идеал Бхагавад Гиты. Основой жизнедеятельности должна стать истина, провозглашенная Господом: «Нет ничего выше меня; все держится на Мне, как бусины, нанизанные на нить». (7.7). Человек живет, движется и существует в Боге, и возвращение этого сознания во время выполнения обязанностей, возложенных на него здесь, и есть искусство, которому учит его Бхагавад Гита. Йога Бхагавад Гиты такова: ноги прочно стоят на земле, а голова пребывает в небе. Сам Кришна на примере Своей жизни показал образец поведения йога. Практиковать йогу Бхагавад Гиты — значит соперничать с жизнью Шри Кришны.

Уникальная особенность этой йоги состоит в том, что ее методика охватывает все грани индивидуаль-

ности, и что полная и правильная проработка любого аспекта этой йоги предполагает параллельное совершенствование и во всех остальных аспектах. Господь ожидает, чтобы каждый соответствовал требованиям тех условий, в которых находится, и в то же время обращался к трансэмпирической реальности, стоящей за индивидом. *Высший йог* — это тот, кто, будучи внутренне всегда в единении с вечным Шри Кришной, внешне живет как обычный человек, работая в миру для всеобщего блага, совершая служение человечеству, наставляя невежественных и неразвитых на путь совершенствования. Истинный йог общается с ребенком как ребенок, с юношей как юноша, со стариком как старик, с мудрым как мудрец, с весельчаком как весельчак. Он утешает горюющих, служит страждущим и нуждающимся, он дружелюбен с удачливыми и счастлив с добродетельными. На него не воздействует поведение других, и другие не бегут от него. Шри Кришна завещает человеку учиться быть дружелюбным со Вселенной, ибо она — тело Бога. Всю множественность нужно видеть как основанную на единстве, как произошедшую из единства (13.30). Когда к человеку приходит это знание, он перестает отделять себя от других форм существования и рассматривает свое благо и благо других как единое. Индивидуальное, социальное, национальное и вселенское благо для такого человека — это одно и то же, ибо истинное благо не изменяется от личности к личности, хотя могут быть разные степени блага в соответствии с уровнем развития сознания. Относительное должно согласовываться с абсолютным, хотя по проявленным характеристикам относительное отлично от абсолютного. Человек должен жить в повиновении закону и справедливости Бога. Такая жизнь и есть йога.

Человек! Не соблазняйся ложной идеей, что религия и йога — это странные вещи, не связанные с обычной здоровой жизнью на земле. Это ложное представление возникло из-за недостатка у вас знания о своих истинных взаимоотношениях с Богом и Вселенной. Вы думаете, что вы подобны камню на большом пляже, отличному от других камней. Нет. Вы скорее часть живого организма, которая существует и действует на благо организма, и этот организм — Вселенная. Как клетка в теле человека не может быть здоровой, покуда нездорово все тело, так и вы не можете надеяться достичь совершенства и блаженства, покуда не работаете для вселенского совершенства или вселенского блага. Таково внутреннее значение утверждения Шри Кришны: «Приди ко Мне одному», ибо Шри Кришна говорит здесь как Космический Человек. Это значит, что человек должен стремиться стать сверхчеловеком, достичь завершенности своего существа во вселенской жизни. Покуда эго и личность не принесены на алтарь вездесущего Кришны, человек останется человеком, каким он есть в телесной ограниченности.

Йога — это наука правильной жизни. Она не имеет отношения ни к каким религиозным верованиям, традиционной вере, цвету кожи, роду занятий или климату. Йога — не восточная и не западная, она — всемирная, общечеловеческая. Кришна — не просто Бог индусов, Он представитель внутренней Реальности, пребывающей во всех без исключения. Бхагавад Гита — это не просто писание арийцев, но откровение духовной жизни. Это писание йога, и йогом можно быть на каждом шагу и стадии жизни, ибо йога допускает существование уровней. Тот, кто стремится к йоге, уже превзошел обычные правила поведения

людей и религиозные практики (6.44). Расширять и углублять свое существо и сознание — вот цель йоги и цель человеческой жизни.

Пусть празднование Гита Джаянти принесет вам осознание универсальной йоги Бхагавад Гиты. Распознайте же присутствие внутреннего Правителя и стремитесь утвердить Его в храмах ваших сердец. Станьте живым комментарием к Бхагавад Гите! Желаю вам достичь успеха в вашем устремлении к Богосознанию!

ОМ ТАТ САТ



ГЛАВА ПЯТИДЕСЯТАЯ
РАДЖА-ЙОГА

Введение

Глубокое устремление и проникновение в таинства жизни, поиск окончательной Реальности, интенсивное желание познать истину и эволюция практических методов для ее реализации составляют главные особенности наследия Бхарататварши (*Бхарататварша* — древнее название Индии и прилегающих областей). Этот поиск истины и совершенные средства для ее успешного достижения — *даршаны* (философская система) и *йога садхана* (практическая духовная методология) — являются вкладом Индии в сокровищницу всего человечества. Йога предлагает средства освобождения человека из когтей материи, возносит его над несовершенствами и ограничениями этого болезненного мирского тленного существования и дарует ему высшее переживание жизни, преисполненной блаженства, света, знания и совершенства, являющегося его сущностной природой. *Йога* — это наука, дающая человеку власть над его телом, умом, и, в конечном счете, над всей природой.

Искусство йоги дошло до нас с незапамятных времен. Упоминания о йоге можно найти в самых древних писаниях, таких, как Веды, Упанишады и великие эпосы. В Рамайяне Тулсидаса и «Йога-Васиштхе» упоминается йог Кака Бхушунда, мастер йоги и *самъямы,* который, благодаря своей особой способности, продолжал жить в течение последовательных циклов и юг. Здесь мы видим указание на то, что совершенство в йоге может дать способность победить ограниченность и рабство времени, пространства и

причинности. Целый раздел Махабхараты из семисот стихов, составляющий Бхагавад Гиту, подробно освещает разнообразие практики йоги для переживания Истины.

Предыстория санкхьи и йоги

Системы *санкхъя* и *йога* построены на единой метафизической основе. *Йога* — это практическая сторона санкхьи, акцентирующей в основном теоретический аспект философского анализа и исследования. Косвенные указания на санкхью и йогу можно найти в Ригведе. В Сукте 10.121 высказана мысль о том, что Бог творил из уже существующей материи. Нарадейя Сукта (10.129) также выражает согласие с позицией санкхьи, когда описывает первоначальное «темное» состояние вещей, содержащее зародыш проявления, хотя эта Сукта и не останавливается на различении санкхьи, поскольку Дух и его объективная субстанция рассматриваются как аспекты Абсолюта, который нельзя назвать ни существующим, ни не-существующим. Однако, Ригведа не проводит окончательного различия между миром и Богом, когда утверждает, что Вселенная является телом Пуруши (10.90). Эта Веда рассматривает Пракрити и Пурушу как две фазы единого Высшего, которое «дышит без дыхания». В Ригведе есть ссылки на посты, аскетические практики и экстатические состояния транса. В Гайятри-мантре мы находим упоминание о медитации на высший Свет.

Шветашватара Упанишад говорит, что *санкхъя и йога* — это методы достижения вечного Существа. Катха Упанишад утверждает, что Пуруша превосходит Авьякту, из чего мы можем заключить, что Авь-

якта вечна, как и Пракрити санкхьи. Но изначальное представление санкхьи о творении можно рассмотреть в Катха Упанишад (3.10–11). Катха Упанишад рекомендует практиковать йогу через контроль чувств, ума и интеллекта. 2-ая глава Шветашватара Упанишад описывает методологию йоги. Мундака Упанишад упоминает составные части практик *ямы* и *ниямы* (правдивость, аскеза и т.д.). В ней приводится такая иллюстрация: *Пранава* (ОМ) — это лук, индивид — это стрела, йогическая медитация — цель.

Описание творения в первой главе Манусмрити аналогично описанию санкхьи. В шестой главе есть ссылки на метод йоги. В Ятидхармапракаране Яджнавалкья-смрити отреченному человеку предписывается практика йоги.

Мокшадхарма Махабхараты (главы 306, 307, 320, 321) описывает методы санкхьи и йоги. В 321-ой главе сказано, что нет более великого знания, чем санкхья, и нет более великой силы, чем йога. Это два вечных пути. В 321-ой главе Мокшадхармы есть описание йоги, благодаря которой каждое следствие растворяется в его непосредственной причине, и в конечном итоге созерцается чистый Пуруша. Этот Пуруша тождественен с Брахманом. Бхишма обсуждает дхарму, аскезы и другие составляющие йоги. В 193-ей главе Бхишма касается процесса *дхъяна*-йоги. Анугита также обращается к различению санкхьи между Пурушей и Пракрити и упоминает о йогической медитации. Махабхарата в целом содержит очень детальные описания как санкхьи, так и йоги, которых слишком много для того, чтобы здесь их перечислить. Описания санкхьи и йоги из Бхагавад Гиты не нуждаются в представлении, они очень хорошо известны. Йога-васиштха подробно разбирает практику йоги. Истории

Уддалаки и Какабхушунды объясняют процесс йогической медитации через контроль праны. История Бали поясняет метод достижения глубокого осознания без сомнений (*нирвикальпа самадхи*).

Санкхья, описанная в эпосе и Пуранах, не атеистична, все свои тайны она представляет как грани высшей Сущности (Бхагавад Гита 15:16,17). Веданта принимает практическую сторону йоги, и можно сказать, что Веданта есть обновленное и усовершенствованное приложение санкхьи. Буддизм также принимает йогический метод практики. Сам Будда практиковал йогу в обеих ее аспектах, то есть аскетизм и медитацию. Буддийские тексты предписывают методы очищения и сосредоточения. Буддийская система *йогачарана* названа так, поскольку йога является ее составной частью. Говорится, что первоначальным создателем классической йоги был сам Хираньягарбха.

Патанджали Махариши представил эту науку в определенной системе, названной *аштанга-йога* или *раджа-йога*. Она формирует одну из шести классических систем философии. Вьяса объяснил первоначальные афоризмы Йога Сутр Патанджали, и в дальнейшем они были разработаны в комментариях мудрого Вачаспати Мишры и в прославленных писаниях Виджананы Бхикшу.

Философия йоги

Йога, согласуясь с санкхьей, говорит о существовании вездесущей инертной Пракрити и множественности вездесущего сознательного Пуруши. Йога признает и третий принцип, Ишвару. Контакт Пуруши с Пракрити побуждает последнюю развиваться в различных следствиях. Пуруша из-за отождествления с

Пракрити и ее модификациями, вызвавшими неведение, ощущает себя индивидуальностью.

Йога разрабатывает метод освобождения Пуруши из этого рабства через правильное следствие. Таким образом, йога представляет скорее практический путь достижения, нежели философский экскурс в обители Духа. Как философская система-даршана, она является *са-ишвара санкхъей,* то есть она признает двадцать пять принципов санкхьи и добавляет еще один, Ишвара. Так йога оправдывает свою характеристику как совершенно практической системы. Пуруша, находящийся под покровом неведения (*авивеки*), воображает, что он несовершенный, незаконченный, и что свое завершение он может найти только в соединении с Пракрити. Тогда Пуруша, так сказать, .бросает взгляд на Пракрити, и в свете его сознания инертная Пракрити разворачивает свой калейдоскоп объектов. Из-за покрова иллюзии кажется, что Пуруша желает насладиться теми объектами. Кажется, что он действует, что он овладевает объектами. Так Пуруша попадает в рабство, для него нехарактерное, и начинается порочный круг. Переселение индивида — это следствие неведения и его эффектов. Йога, благодаря своим научным процессам, разрывает эти три узла один за другим и приводит к освобождению и духовной независимости, реализации истинной природы Пуруши как независимого от Пракрити и ее эволюции.

Глубоко внутри каждого есть неизменная вера в высшее Существо, к которому искатель обращается за помощью и руководством, за защитой и вдохновением. Эго, растождествление с которым только и может привести к освобождению Пуруши из ловушки Пракрити, трудно подчинить одним только субъективным анализом; но его легко распознать как отде-

ленное от Пуруши, когда оно добровольно приносится в качестве жертвы на алтарь преданности верховному Существу. Такова гипотеза йоги, выдвигаемая в дополнение к призыву прилагать усилия.

Восемь составляющих

Помимо этого, йогу Патанджали принято называть *аштанга-йогой,* или йогой восьми составляющих, чья практика приносит свободу. Эти восемь составляющих таковы: (1) *Яма,* или вечные заповеди (ненасилие, правдивость, нестяжание, воздержание); (2) *Нияма,* или соблюдение предписаний, дисциплина (чистота, удовлетворенность, аскетизм, изучение писаний и преданность Богу); (3) *Асаны* (устойчивая и удобная медитативная поза); (4) *Пранаяма* (регуляция жизненной силы); (5) *Пратьяхара* (удаление ума от объектов); (6) *Дхарана* (сосредоточенность); (7) *Дхъяна* (медитация) и (8) *Самадхи* (сверхсознательное состояние, или транс). Эти восемь составляющих были научно обоснованы и определены. Это естественные шаги по ступеням лестницы от человеческой природы к подлинно божественной. Все грубые и тонкие струны, связывающие Пурушу с Пракрити, разрываются. Благодаря разрыву этих уз, Пуруша свободно наслаждается своей независимостью, *кайвалья мокшей.* Это цель *раджа*-йоги.

Яма и *нияма* очищают действия индивида и делают их более благоприятными. Благодаря практике десяти канонов, рушатся колонны круговорота перерождений — *раджас* и *тамас*. Внутренняя чистота увеличивается. Сама природа индивида становится *саттвичной. Асана* помогает ему контролировать страстные импульсы и в то же время формирует ос-

нову для великой структуры внутреннего йогического процесса. *Пранаяма* ставит стремящегося лицом к лицу с принципом Жизни. Управление этим жизненным принципом позволяет проникнуть в его мотивирующую силу. Стремящийся начинает осознавать тот факт, что жизненная сила поддерживается желанием. *Желание* — это причина действий ума. *Желание* — это колыбель вихрей сознания. Вихри сознания формирует ум, а ум связывает Пурушу с Пракрити. Ум, или *читта* — это тончайшая форма проявленной Пракрити. Если разрушается ум, исчезают и колебания, модификации (*вритти*). Если исчезают *вритти*, искореняется желание. Затем йог стремительно отвращает лучи ума от их внешнего побудителя (*пратьяхара*). Чтобы обнаружить корень ума, семя желания, ему необходим свет всего ума. В то же время прекращение стремления к деятельности ума прерывает порочный круг, поскольку желание лишается своего активного проявления. Собранный таким образом пучок света направляется в корень самого ума (*дхарана*), и ум попадает в узду. Теперь сознание, которое так долго растекалось вовне, собирается и устремляется к своему источнику — внутреннему Пуруше; это *дхъяна*. Связь с Пракрити разрывается. Пуруша ощущает трансцендентное состояние независимости (*кайвалью*) в осознании без сомнений. Неведение разрушено. Пуруша осознает, что только его сознание давало Пракрити возможность удовлетворять его, приносить ему радость, вводить его в иллюзию и порабощать его. Он наслаждается блаженством своей изначальной природы и всегда остается независимым и блаженным. В глубоком осознании без сомнений все мысли растворяются раз и навсегда. Семена желаний и впечатлений уничтожаются полно-

стью — это *нирбидж самадхи.* Йог в этом высшем состоянии утрачивает все внешнее сознание, все осознавание двойственности и множественности, он утрачивает даже представление о «я» (*асмита*), сохраняющееся в осознании без различения (*асампрадж-ната самадхи*). Таково высшее состояние, когда наблюдатель (*Пуруша*) утверждается в своей изначальной природе.

Концепция рабства и освобождения у Патанджали

Теория Патанджали Махариши о рабстве так же научна, как и его метод освобождения из него. Пуруша, безмолвный и необеспокоенный зритель игры Пракрити, который, пребывая в своей изначальной форме, независим и однороден, представляет себя находящимся в отношениях с Пракрити и получающим удовольствие от игры Пракрити. Это неведение. Трансцендентальное осознание единства нарушается, и возникают представления «я» и «он». Это представление о «я». Сознание Пуруши течет теперь вовне, к Пракрити, через ум и разум. Появляется эго, отделяющее одно от другого, и разум начинает классифицировать переживания как приятные и неприятные. Так возникают симпатии и антипатии. Это *рага-двеша,* привязанность и отвращение. Они укрепляют отделенное существование человека, и он цепляется за жизнь отдельного индивида. Это *абхинивеша.* Порочный круг завершен. Это происходит и дальше, до тех пор, пока индивид не освободит себя от переживания игры пракрити. Это переживание естественно проявляется в форме *вритти,* возникающих в озере ума индивида. Когда эти колебания подавляются, тогда цепь,

связывающая Пурушу с Пракрити, разрывается, и Пуруша осознает свою независимость.

Соответствие между этой классификацией и восемью составляющими очевидно. *Яма* и *нияма* прокладывают путь. *Асана* и *пранаяма* дают индивиду возможность осознать истину о жизни. Он может подняться над парами противоположностей. Он не цепляется за индивидуалистичное существование. Ограниченное сознание искореняется. *Пратьяхара* и *дхарана* выводят искателя за пределы привязанности и отвращения. Дхьяна разрушает эго, или чувство «мое». Наконец, в глубоком осознании без сомнений покров неведения разрывается, и индивид освобождается.

Универсальность метода *раджа*-йоги

Согласно другой классификации, освобождение индивида достигается благодаря разрушению нечистоты ума (*малы*), устранению волнений ума (*викшепа*) и разрыву покрова неведения (*аварана*). *Раджа*-йога помогает практикующему достичь и этого. *Яма* и *нияма* устраняют нечистоту ума. *Асана, пранаяма* и *пратьяхара* укрепляют ум и делают его однонаправленным. *Дхарана, дхьяна* и *самадхи* устраняют покров неведения и приводят к освобождению.

Все системы духовной практики, все йоги и школы йогического самовоспитания сходятся в том, что для стремящегося к самопознанию существенно необходимым качеством является бесстрастие. Он должен отказаться от наслаждения объектами. Желание должно быть разрушено, ибо именно желание вскармливает и питает ум. Именно желание ежеминутно вызывает появление на поверхности озера-ума бесчис-

ленных волнений. Именно желание поддерживает индивидуальное существование. Именно желание толкает Пурушу к наслаждению игрой Пракрити, и через это — к порабощению. Когда желание разрушено, тогда Пуруша, пребывающий в состоянии глубокого осознания (*самадхи*), в своей изначальной форме, осознает, что подлинное блаженство, которого он искал в объектах (*пракрити*), всегда пребывало в нем самом, и что счастье, доставляемое объектами, было его собственным ментальным порождением. Таким образом, когда ум перестает представлять ему объекты, он перестает существовать. Ибо что есть ум без колебаний (*вритти*)? Ум без мысли — это вообще не ум. Оковы разрушаются благодаря бесстрастию (*вайрагье*).

Следующим существенным условием для освобождения является *абхъяса* — интенсивная и продолжительная духовная практика. Благодаря своевременной практике успокоения ума достигается совершенное умственное равновесие. Сознание слой за слоем очищается от волн. И по мере того, как слои становятся спокойными, они открывают человеку свое подлинное содержание. Тот, кто искренне практикует, получает различные способности, божественные видения и т.д. Патанджали Махариши предостерегает *садхаков* (то есть тех, кто следует духовной практике) от блужданий в лабиринтах сверхспособностей. Они могут потерять цель. Садхака должен следовать к цели без отклонений. Цель — *кайвалья,* или абсолютная независимость. Практика должна продолжаться до тех пор, пока не останется никого, кто мог бы практиковать; иными словами, пока не исчезнет эго, не рассеется неведение, и не закончится восприятие двойственности и множественности.

Кроме того, даже фундаментальные принципы *раджа*-йоги, а именно правильный образ жизни и созерцание, являются фундаментальными принципами почти всех великих религий мира, а не только различных индусских систем *астика* и *настика*. Буддисты и джайны большое значение придают практике ненасилия, правдивости и т.д., правильному образу жизни, правильному мышлению и правильному пониманию. Подобные каноны, существующие в других религиях, например, в христианстве и исламе, слишком хорошо известны, и нет необходимости цитировать их здесь. Фактически, ни одна религия и секта в мире не станет одобрять неправедность и умственное или моральное беспутство. Патанджали Махариши строил свою йогу не на каких-то выдуманных положениях или аксиомах. Он просто утвердил фундаментальные принципы, которые применимы ко всем, независимо от религии или вероисповедания стремящегося. Даже восприятие двойственности и множественности как реального допустимо для стремящегося, которому рекомендуется начать практику йоги независимо от его представлений о Боге, душе и мире. Шаг за шагом он идет к цели, подтверждая свой путь опытом. Таким образом, практический аспект йоги универсален.

Согласование различных концепций освобождения

Различные системы философии выдвигают различные концепции освобождения. Эти различия нереальны. Видимые различия заключаются лишь в представлении проблемы, это различия в игре слов. Согласно Патанджали Махариши, индивидуальная душа

в состоянии освобождения осознает себя и пребывает в своей изначальной форме. Все представления о двойственности и множественности исчезают, но это не состояние глубокого сна. Присутствует совершенное осознание своего «Я». Это переживание по природе недвойственно, бесконечно, однородно, вечно и осознанно. Это блаженное состояние, хотя санкхья и отказывается приписывать Пуруше какое-либо качество и говорит, что *освобождение* — это просто состояние отрицания боли. Это в точности соответствует переживанию окончательной Реальности у ведантиста. Это соответствует завершающему переживанию последователей других систем. В этом аспекте нет различия между *раджа*-йогой и буддизмом. Ибо сознательное переживание «ничто» (о котором говорят шуньявади) — это то же самое, что и сознательное переживание «всего» или сознательное переживание «единства». Хотя нигилист и не говорит о существовании сознания, он подразумевает его в своем отрицании всех феноменов, основанном на самосуществовании. Во всех случаях это переживание недвойственно, бесконечно, однородно, вечно, сознательно и блаженно.

Оппонент может возразить: «Если освобожденный йог не воспринимает мир, значит ли это, что мир рассеивается в воздухе?» Патанджали отвечает: «Нет. Мир существует для других душ, которым еще предстоит познать духовную независимость». Патанджали — идеальный реалист. Он утверждает, что воспринимаемый мир не является абсолютно реальным, ибо мировосприятие исчезает, когда Пуруша осознает себя. Однако, в то же время он не отрицает относительной реальности мира. Он допускает относительную реальность мира, существующую для душ, которым

еще предстоит достичь духовных освобождения и независимости. Прямо или косвенно это принято всеми системами философии, признающими относительную реальность рабства, хотя некоторые идеалисты и пытаются вообще отрицать реальность мира. Что такое рабство, как не временное восприятие мира? Это необъяснимое восприятие мира индивидом может фигурировать в различных религиях под разными именами, но оно формирует основу всех систем философии и йоги. Сама концепция освобождения и метода его достижения основана на признании этого необъяснимого рабства. Это рабство безначально, но оно завершается в освобождении.

В освобожденном состоянии исчезает даже представление об Ишваре, отделенном от «Я», а вместе с ним и представление о Пракрити и ее *таттвах*. Ишвара был необходим практикующему для того, чтобы ощутить свою изначальную природу. Ишвару йоги можно уподобить растению нирмали, который заставляет грязь оседать в воде, а затем и сам выпадает в осадок на дно сосуда. Ишвара помогает практикующему искоренить все идеи двойственности и множественности, и сам остается свободным от всякого контакта с Пурушей, покуда практикующий наконец не воспримет свое изначальное «Я». Практически это означает, что Ишвара исчезает из восприятия Пуруши. Ишвара системы йоги не является органически связанным ни с Пурушей, ни с Пракрити.

Окончательное Переживание по самой своей природе трансцендентно и пребывает за пределами мысли и выражения. Мы можем только сказать, что это субъективное бесконечное осознание своей изначальной сущностной природы. Это единое неделимое сознание, не противопоставленное сознанию двух, но

сознание как оно есть в самом себе. Поэтому мы можем сказать также, что трансцендентное переживание — это переживание «ничто», ибо в этом состоянии ничего не воспринимается, никакого объекта. Санкхья и йога называет это знанием о различии Пуруши и Пракрити, Веданта — знанием абсолютности «Я», теизм — достижением Бога, буддизм — переживанием нирваны. Все концепции освобождения сходятся в том, что это — состояние души, свободное от ограничений, боли и переселений. Это высшая Свобода, и потому это должно быть высшим Блаженством.



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ПЕРВАЯ
САМАДХИ-ЙОГА

Самадхи — это единение с Богом. Это сверхсознательный опыт. Это ощущение собственного «Я». Существует две разновидности самадхи — *джада* и *чайтанья*.

Хатха-йог благодаря практике *кечари мудры* может заключить себя в ящик, который затем будет закопан в землю на несколько месяцев. В такого рода самадхи нет высшего сверхчувственного знания. Несомненно, это сложная йогическая практика, но она не приносит знания души. Она не способна разрушить тонкие и грубые впечатления ума. В *джада самадхи* человек бессознателен. Оно более или менее походит на глубокий сон. Хатха-йоги такого типа в конечном счете становятся коммерсантами и вообще сходят с духовного пути. Они начинают погоню за именем, славой и деньгами, и таким образом приходят к безнадежной духовной деградации. В *чайтанья самадхи* сохраняется совершенное осознавание. Йог встречается с новой для него сверхчувственной мудростью.

Самадхи, мукти, турийя — все это синонимы. *Самадхи* — это сверхсознание. *Мукти* — это освобождение от всех видов страданий. *Мокша* — это растворение индивидуальности в Божественном.

Состояние самадхи не поддается описанию. Оно вне досягаемости ума и речи. Необходимо самому пережить его. Говорится, что в самадхи, или в сверхсознательном состоянии, медитирующий утрачивает свою индивидуальность и становится тождественным с высшим «Я». Он становится воплощением блаженства, покоя и знания.

Нирвикальпа — это состояние сверхсознания. В нем нет места никакой *викальпе* (воображению, сомнению). Оно — цель жизни. В нем вся ментальная деятельность прекращается. Функции интеллекта и десяти чувств полностью исчезают. Стремящийся покоится в Атмане. Не остается различия между субъектом и объектом. Мир и пары противоположностей исчезают полостью. Это состояние вне всякой относительности, это не инерция. Это условие совершенного осознавания. Стремящийся обретает знание «Я», высший покой, бесконечное, неописуемое блаженство и радость. Это состояние нельзя передать. Стремящийся должен ощутить и пережить его. Триада знающего, знания и познаваемого исчезает. Человек становится Брахманом. Больше нет индивидуальной души. Это состояние называется также *йогаруддха*.

Успокоив волны ума, вы сможете устойчиво удерживать его в *нирвикальпа самадхи* — осознании без сомнений. Для этого необходима постоянная практика медитации. В глубокой медитации вы можете достичь самадхи. Не принимайте некоторую сосредоточенность или однонаправленность ума за самадхи. Не думайте, что, если вы немного поднялись над телесным сознанием за счет некоторой концентрации, то уже достигли самадхи.

Сначала овладейте асаной, или позой. Вы должны соблюдать строгую брахмачарыо в мысли, слове и деле. Отбросьте все мирские желания. Принимайте в пищу только молоко и фрукты. По мере прогресса в медитации прекращайте всякую работу и даже изучение религиозных книг. Сократите время сна до двух или трех часов в сутки. Это действительное пребывание в медитации. Благодаря искренней практике, вы сможете достичь самадхи должным образом.

ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ВТОРАЯ
САМАТВА-ЙОГА

Мирских людей обычно воодушевляет успех и подавляют неудачи. Воодушевление и подавленность — это атрибуты ума. Если вы хотите стать настоящим саматва-йогом (слово «саматва» означает «равновесие») в подлинном смысле этого слова, вам необходимо будет сохранять равновесие ума во всякое время, в любых условиях и при любых обстоятельствах. Несомненно, это очень трудно. Но вам нужно будет дисциплинировать ум постоянной практикой. Так или иначе, вы должны делать это. Только тогда вы достигнете умственного покоя и подлинного продолжительного счастья. Кто сохраняет равновесие ума, тот мудрец. *Саматва*-йога подготавливает ум к обретению знания. В этом красота *саматва*-йоги. В этом тайна и сущность *саматва*-йоги.

Не должно быть ни малейшей привязанности ни к какой работе. Вы должны быть готовы оставить любую работу в любое время, Для вас может прозвучать божественный призыв к определенной работе. И вам необходимо немедленно приступить к ней безо всяких жалоб, какой бы ни была эта работа, желаете ли вы ее или нет. Вы должны будете также прекратить ее, если того потребуют условия и обстоятельства. Это йога. В ней нет привязанности к работе.

Многие люди привязаны к работе. Если им нравится какая-то работа, они заинтересованы в ней. Другая работа им не нравится. Если обстоятельства требуют остановить работу, они не хотят оставлять ее. Они взваливают на свои плечи ненужную ответственность, изнывают под ее бременем и трудятся озабоченно и беспокойно. Это вообще не йога, поскольк-

ку есть привязанность к работе, относящейся к качеству *раджаса*. Мирские люди всегда работают с привязанностью. Отсюда их страдания. По божественному зову вы можете начать даже всемирное движение. И вы должны быть готовы в любой момент остановить его по воле Бога, даже если не достигли никакого успеха. Успех и неудача — не ваша забота. Просто подчиняйтесь божественному зову и действуйте как солдат на поле битвы. В такой работе вы найдете великую радость, поскольку в ней нет личностного элемента.

Утвердите разум в «Я». Среди мировых перемен сохраняйте равновесие ума. Работайте для осуществления божественных целей. Не ожидайте никаких плодов. Делайте все как поклонение Богу. Работайте на благо мира в согласии с Божественной Волей. Позволяйте божественной энергии беспрепятственно действовать через ваши инструменты. В тот момент, когда проявится ваш эгоизм, свободное течение божественной энергии будет немедленно заблокировано. Сделайте свои чувства совершенными инструментами для Его игры. Не затыкайте отверстие своего тела-флейты эгоизмом, тогда флейтист Вриндавана свободно будет играть на ней. Он будет действовать через ваши инструменты. Тогда вы почувствуете легкость в работе. Вы ощутите, что Бог действует через вас. Вы освободитесь ото всех обязательств. Вы будете свободны, как птицы. Вы ощутите себя совершенно иными существами. Но ваш эгоизм будет пытаться возвращаться. Будьте осторожны, будьте бдительны. Благодаря равномерной практике и очищению ума вы станете опытными карма-йогами. Все ваши действия будут совершенны и бескорыстны. Это йога невозмутимости.

Этот вид йоги вводит в своих поучениях Господь Кришна: «О Дхананджайя, исполнять действия в соединении с божественным, отрешась от привязанностей и сохраняя равновесие и в успехах, и в неудачах — вот что называется йогой» (2.48). Вы должны отказаться даже от такой тонкой привязанности, как сентенция «да будет удовлетворен Господь». Просто работайте ради Бога. Тогда даже еда, ходьба, разговор, сон, ответ на зов природы станут йогическими действиями. Работа станет поклонением. Это великая тайна. Вы должны постичь ее благодаря размеренной практике на полях *карма*-йоги. Вы должны одухотворить все свои действия. Вы должны практически преобразовать все свои действия в йогу. Простое теоретизирование не поможет. Постигните тайну *карма*-йоги. Трудитесь бескорыстно. Станьте истинными саматва-йогами и наслаждайтесь бесконечным блаженством Атмы.

Заслуги и недочеты (*пунья* и *папа*, *сукрита* и *душкрита*) не влияют на того карма-йога, который обладает равновесием ума, ибо он не ликует от благих плодов одного и не печалится о дурных плодах другого. Он сохраняет умственное равновесие и в успехе, и в неудаче. Его ум всегда направлен к Богу. Работа, по природе своей ограничивающая, утрачивает эту природу, когда совершается с уравновешенным умом. Саматва-йог лишен привязанности к чувственным объектам. Он очистил ум постоянным бескорыстным служением. Он изжил все представления о собственной деятельности. Он рассматривал свое тело как инструмент Бога, данный для исполнения Его воли. Он относит всю активность к божественному внутреннему деятелю. Тот, кто утвердился в йоге невозмутимости, становится экспертом науки *самат-*

ва-йоги. Вот почему Господь Кришна говорит: «Соединенный с чистым разумом отвергает и благие и дурные деяния, оставаясь таким образом верен йоге; йога — это искусство действия».

Саматва-йог, обладающий равновесием ума, отсекает все плоды работы. Он ускользает от хорошего и дурного. Причина перерождений заключается только в привязанности к плодам. Когда все действия совершаются ради Господа, для осуществления Его целей и без стремления к плодам, к саматва-йогу приходит просветление. Он разрывает оковы рождения. Он обретает знание Брахмана, а через знание Брахмана — освобождение, или *мокшу*. В Гите вы прочтете: «Мудрецы, соединенные с чистым разумом, отреченные от плодов действий и свободные от оков рождения, следуют в обитель блаженства».



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЯ
САНКХЬЯ-ЙОГА

Слово «санкхья» означает «число». Это система, дающая аналитическое перечисление принципов Вселенной. Поэтому такое название полностью адекватно. Обозначение *санкхъя* применяется также к философскому исследованию.

Благодаря проникновению в эту систему философии, можно найти средства избавления от трех видов страданий — *адхъятмик* (от лихорадки и других болезней), *адхидайвик* (от грозы, холода, жары, дождя и т.д.) и *адхибхаутик* (от животных, скорпионов и т.п.), а также от болезни перерождений. Страдание — это затруднение. Оно становится на пути практики йоги и достижения освобождения. Капила Муни дает знание о двадцати пяти принципах, разрушающих страдание. Согласно философии санкхьи, тот, кто знает двадцать пять принципов, достигает освобождения. Окончательное избавление от трех видов страданий — цель жизни.

Систему санкхьи называют *ниришвара* (без Правителя) санкхья. Она атеистична. Санкхьясы не признают Ишвару, или Бога. Творение, рожденное Пракрити, обладает своим собственным существованием, независимым от любых связей с конкретным Пурушей, с которым оно объединено. Поэтому санкхьясы говорят, что нет необходимости в разумном Творце мира и даже в какой бы то ни было высшей силе. Это ошибка. Пракрити всегда находится под контролем Господа. Она ничего не может делать сама по себе. Господь бросает взгляд на Пракрити, и только тогда она приходит в движение и начинает творить. Пракрити лишена разума. Только разумный Творец может иметь

осмысленный план Вселенной. Пракрити — только помощница (*сакахари*). Такова теория Веданты.

Санкхья принимает теорию эволюции и инволюции. Причина и следствие — это неразвитое и развитое состояние одной и той же субстанций. Такой вещи, как всеобщее разрушение, не существует. В разрушении следствие соединяется с причиной, и это все.

Санкхья описывает четыре категории в отношении их продуктивной способности: (1) продуктивное (*пракрити*); (2) продуктивное и продуцированное (*пракрити викрити*); (3) продуцированное (*анубхайярупа*). Эта классификация включает в себя все двадцать пять принципов, или *таттв*. Пракрити, природа, или *прадхана* (глава) чисто продуктивна. Она — корень всего. Она не произведена. Это созидающая сила, производитель. Семь принципов, интеллект (*буддхи*), эгоизм и пять *таттв*, или тонких рудиментов и т.д., продуцированы и продуктивны. Разум продуктивен, когда из него выведено эго. Он продуктивен сам по себе, когда выведен из Пракрити. Эгоизм продуцирован, произошедший от интеллекта, и продуктивен как источник пяти тонких рудиментов или *танматр*. Тонкие рудименты произошли от эгоизма. В этом отношении они продуцированы. Они дают начало пяти элементам, в этом отношении они продуктивны. Продуцированных — шестнадцать. Это десять органов, ум и пять элементов. Они непродуктивны, поскольку ни один из них не способен дать рождение субстанции, существенно отличной от них самих. Пуруша, или дух, или душа, ни продуцирован, ни продуктивен. Он лишен атрибутов.

Пракрити и Пуруша являются безначальными (*анади*). Они бесконечны (*ананта*). Неспособность различить их — причина рождения и смерти. Различение между Пракрити и Пурушей приносит освобо-

ждение (*мукти*). И Пуруша, и Пракрити являются реальными (*сат*). Термин «санкья» означает «вичара» (размышление). Пуруша является непривязанным. Он сознателен, вездесущ, вечен. Пракрити действует и наслаждается. Пракрити предназначена для наслаждения Пуруши. Души бесчисленны, санкхьясы не верят в Ишвару (Повелителя).

Термин «Пракрити» указывает на то, что первично, что сотворено. Это слово произошло от «пра» и «кри», «делать». Это напоминает ведантистскую *майю*. Это единый корень Вселенной. Это просто мертвая материя, которая, благодаря *гунам,* обладает определенным потенциалом. Она лишена разума. Это бусы из трех нитей. Три нити — это *гуны*.

Пракрити не имеет причины, но является причиной всех следствий. Ее называют *прадханой,* или главой, поскольку все следствия основаны на ней, она — корень Вселенной и всех объектов. Пракрити независима и беспричинна, тогда как продукты причинны и зависимы. Это основа всего объективного существования. Посредничество осуществляет эгоизм или представление о себе как о деятеле, является продуктом Пракрити, но не Пуруша, или душа, всегда остающаяся безмолвным свидетелем.

Согласно философии санкхья, природа состоит из трех *гун,* или сил, названных *саттва* (чистота, свет, гармония), *раджас* (страсть, активность, движение) и *тамас* (инертность, темнота, бездействие). *Саттва* — это равновесие. Где доминирует *саттва,* там мир и спокойствие. *Раджас* — это активность, выражаемая как симпатии и антипатии, любовь, ненависть или привязанность.

В каждом человеке присутствуют три *гуны*. Иногда в нем доминирует *саттва,* тогда он уравновешен и спокоен. Он размышляет и медитирует. Иногда

в нем доминирует *раджас,* и он совершает различную мирскую деятельность. Он страстен и активен. Иногда доминирует *тамас,* тогда он становится ленивым, вялым, бездеятельным и безответственным. *Тамас* порождает иллюзию. Опять же, в разных людях доминирует в основном одна из *гун. Саттвичный* человек добродетелен. Он ведет чистую и благочестивую жизнь. *Раджасичный* человек страстен и активен. *Тамасичный* человек вял и неактивен.

Когда доминирует *саттва,* она одолевает *раджас* и *тамас.* Когда доминирует *раджас,* он побеждает *саттву* и *тамас.* Когда доминирует *тамас,* он побеждает *раджас* и *саттву.*

Три *гуны* всегда нераздельны. Они поддерживают одна другую. Они смешаны между собой. Они непосредственно связаны как пламя, масло и фитиль в лампе. Они формируют саму субстанцию Пракрити. Все объекты состоят из трех *гун. Гуны* воздействуют друг на друга. Затем существует эволюция, или проявление. Разрушение — это лишь непроявленность. *Гуны* — это объекты. *Пуруша* — это свидетель, субъект. Пракрити развивается под влиянием Пуруши. *Махат,* или великий (интеллект), причина всего мира — это первый продукт эволюции Пракрити. Эго (*ахамкара*) возникает вслед за разумом. Посредничество осуществляет эго. Это принцип, порождающий индивидуальность. Ум рожден эго. Он выполняет указания воли через органы действия (*кама-индрии*). Он рефлексирует и сомневается (*санкальпа-викальпа*). Сведения, поступающие через чувства, он синтезирует в результате восприятия. Ум принимает участие и в восприятии, и в действии. В системе санкхья не существует отдельной *прана таттвы.* Система Веданты отделяет *прана таттву.* Согласно санкхье,

ум и органы своими действиями производят пять жизненных эфиров. *Прана* — это модификация чувств. В их отсутствии она не существует.

В мудреце или святом много *саттвы;* в солдате, политике и бизнесмене много *раджаса*. Разум, интеллект или *буддхи* — это наиболее важный из всех продуктов Пракрити. Чувства представляют интеллекту их объекты. Интеллект показывает их Пуруше. Интеллект проводит различие между Пракрити и Пурушей. Интеллект — это премьер-министр Пуруши. Он приносит Пуруше осуществление всего, что должно быть пережито. Он представляется разумным из-за отражения Пуруши, который очень близок к нему, хотя на самом деле лишен сознания.

Пракрити — это корень Вселенной. Из Пракрити эманирует *буддхи,* или *махат*. Из *буддхи* исходит *ахамкара,* или принцип эгоизма. Из эгоизма рождаются десять чувств, ум, пять тонких *танматр* звука, вкуса, запаха, цвета и осязания. Из этих *танматр* происходят пять грубых элементов — земля, вода, огонь, воздух и эфир.

Интеллект, ум и эгоизм — стражники. Пять чувств восприятия, (*гьяна индрии*) — это врата. Интеллект — это инструмент или орган, являющийся посредником между чувствами и душой. Некий объект возбуждает чувства. Ум вводит впечатления чувств в восприятие. Эгоизм обращается к «Я». Интеллект формирует концепцию. Он обращает восприятие в концепцию и представляет ее Пуруше. Так возникает знание об объекте.

ПУРУША. Пуруша, или душа, пребывает вне Пракрити. Он вечно отделен от нее. Пуруша не имеет атрибутов, и он вездесущ. Он — не деятель. Он свидетель. Пуруша подобен бесцветному кристаллу. Ка-

жется, что он светится разными цветами, появляющимися перед ним. Он нематериален. Он не является результатом комбинации. Следовательно, он — бессмертен.

Бесчисленность пуруш (душ)

Пракрити и ее продукты являются объектами наслаждения. Должен существовать наслаждающийся, представляющий разумный принцип. Этот разумный наслаждающийся есть Пуруша, или душа.

Пуруша, или душа,— свидетель (*сакши*), отшельник (*кайвальям*), зритель (*драшта*), очевидец (*мадхъястха*), пассивный и беспристрастный (*удасина*).

Различные души фундаментально тождественны по природе. Знающий — это Пуруша. Познаваемое — Пракрити. Знающий является субъектом, или безмолвным свидетелем. Познаваемое — это зримый объект. Для Пуруши не существует движения. Когда он достигает освобождения, то никуда не следует. Существует множество Пуруш. Если бы Пуруши были едины, тогда вместе с освобождением одного наступило бы освобождение всех. Освобождение — это не погружение в Абсолют, но изоляция от Пракрити.

ДЖИВА. *Джива* — это «Я» в соединении с чувствами. Она ограничена телом. Она наделена эгоизмом. Отражение Пуруши в интеллекте возникает как эго, или эмпирическая душа. Она связана с неведением и кармой. Она зависима от наслаждения и страдания, действия и его плодов, и вращается в цикле рождений и смертей.

Джива должна осознавать совершенство Пуруши. Она должна подняться до статуса Пуруши. Она должна осознать подлинную природу высшего Пу-

руши. Свобода, или совершенство — это возвращение в свое подлинное «Я». Это устранение иллюзии, скрывающей вашу подлинную природу.

Действия Пракрити направлены единственно на благо души и для ее удовлетворения. Мать Пракрити держит на руках душу и показывает ей всю вселенскую пьесу, побуждает ее наслаждаться всем, что может дать мир и, наконец, помогает ей освободиться. Система санкхьи направлена на то, чтобы освободить Пурушу, или душу, из оков, в которые она попала, соединясь с Пракрити. Это достигается благодаря усвоению *гьяны*, или правильного знания о двадцати четырех составных принципах творения, и правильному различению между ними и душой. Существует три *праманы*, или средства для получения правильного представления о существовании вещей — *пратьякша*, или восприятие чувствами, *анумана* (вывод, заключение) и *апта вачана* (авторитетное свидетельство).

Когда благодаря разрушению последствий добродетели, порока и т.д. происходит отделение души от тела, и Пракрити почтительно перестает действовать, тогда приходит окончательное и абсолютное освобождение, или высшее блаженство.

Когда исчезают плоды действий и тело — грубое и тонкое — распадается, тогда природы индивидуальной души больше не существует. Душа достигает состояния, называемого *кайвалья* (независимость). Она свободна от трех типов страдания.

Когда человек обретает совершенное знание, добродетель и порок лишаются причинной энергии, но тело продолжает некоторое время существовать из-за предыдущих импульсов, так же, как по инерции продолжает вертеться гончарный круг, когда горшечник уже закончил работу.

Душа на самом деле не ограничена, не освобождена и не переселяется, но ограничение, освобождение и переселение имеет отношение только к природе различных существ.

Как танцовщица, показав себя со сцены зрителям, заканчивает танцевать, так и природа перестает функционировать после того, как проявит себя Пуруше, или душе. Нет никого скромнее Пракрити, когда она сознает, что на нее смотрит Пуруша. Она уже не выставляет себя на обозрение Пуруши, или души.

Отношение души с природой-Пракрити подобно дружбе хромого со слепым. Путники бросили в лесу хромого и слепого. Те согласились поделить между собой обязанности передвижения и наблюдения. Хромой взобрался на плечи слепому и указывал ему дорогу. Слепой смог пройти свой маршрут благодаря указаниям своего друга. Душа подобна хромому человеку. Душа обладает способностью видеть, но не передвигаться. Пракрити подобна слепому человеку. Достигнув назначенного места, слепой и хромой расстаются. Так же и Пракрити, вызвавшая освобождение души, перестает действовать. Душа обретает *кайвалью,* или высшее блаженство. Поэтому после осуществления их задач связь между ними прекращается. Душа обретает освобождение благодаря знанию Пракрити.

Если бы страдание было естественным для Пуруши, если бы Пуруша не был естественно свободен от действий *гун,* тогда невозможно было бы освобождение от перерождений.

Линга деха, или тонкое тело, которое переселяется из одного плотного тела в другое в течение последовательных рождений, состоит из интеллекта, эгоизма, ума, пяти органов познания, пяти органов действия и пяти *танматр.* Впечатление о действи-

ях, совершенных в различных рождениях, сохраняется в тонком теле. Соединение тонкого тела с плотным физическим телом представляет рождение, отделение тонкого от плотного физического тела является смертью. Это тонкое тело разрушается благодаря знанию о Пуруше.

Ограниченность относится к Пракрити, но ее приписывают Пуруше. Пуруша вечно свободен. Соединение Пуруши с Пракрити, вызванное неразличением — это рабство. Неспособность отличить Пурушу от Пракрити — это причина перерождений или рабства; отделение Пуруши от Пракрити через рождение — это освобождение.



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ЧЕТВЕРТАЯ
СЕВА-ЙОГА
(йога бескорыстного служения)

Подлинная эволюция — это прогресс Мыслителя в человека, от его нынешнего ограниченного состояния до безграничного «Я». Прогресс мыслителя подразумевает развитие и рост ума, посредством которого он мыслит. На физическом плане все растительные и животные тела развиваются из жизненного зародыша, из единичной клетки. Клетка эмбриона иногда делится на две и более, а иногда, как в случае с низшими формами жизни, соединяется с новыми клетками, привлеченными извне. В любом случае, развитие эмбриона предполагает деление клеток. Опять же, простым делением клеток не может быть создано живое тело. Наряду с этим также происходит расширение или экспансия внутренней жизни, управляющей всеми клетками вместе. Также говорится, что ум человека растет или расширяется, когда его мысль следует дальше его физического тела и ограниченной личности. Как первоначальная единичная клетка представляет наиболее раннее и неразвитое состояние физического тела, так и мысль человека, преследующего только свои интересы, относится к низшей стадии ума. Ум растет, когда во внимание принимаются интересы других, так же, как физическое тело растет, соединяя воедино все больше клеток. Подобно тому, как для всех этих клеток существует связующая жизнь, так и бескорыстные мысли, или мысли в интересах других должны объединять, благодаря знанию о всех как о едином «Я». Завершение эволюции мыслителя достигается благодаря экспансии, когда развивающаяся ментальная жизнь становится тождествен-

ной со всевключающей жизнью, со вселенским «Я». Но если мысли и действия человека направлены исключительно на личные и корыстные цели, тогда его ум все больше и больше сужается и сбивается с пути эволюции. Поэтому он должен иметь только такие мысли и совершать только такие действия, которые могут расширить его ум и продвинуть его эволюцию. Ум должен все больше и больше расширяться, покуда ограничивающий мыслительный покров не станет очень тонким и не будет сорван. Тогда не останется больше ограничений для мыслителя, его внутреннее «Я» воссияет в своем бесконечном существовании, сознании и блаженстве, ибо прежде возникновения мыслительного покрова существовало только оно — единое и реальное «Я».

Работа — это поклонение

Работа — это поклонение. Работа — это медитация. Служите всем с интенсивной любовью, без всякой идеи о вознаграждении, без всякого ожидания плодов или признания. Вы осознаете Бога. Служение человечеству — это служение Богу.

Работа возвышает, когда она исполнена с правильным духом, без привязанности или эгоизма. Если вы бхакти (преданный), ощутите себя *нимиттой,* или инструментом в руках Бога. Если вы приняли путь гьяны, ощутите, что вы — безмолвный свидетель (*сакши*), и что все совершает Пракрити. Любая работа священна. С высшей точки зрения (с точки зрения Абсолюта, с точки зрения *сева*-йоги) не существует низкой работы. Даже уборка мусора, если она сделана с правильным ментальным отношением, как описано выше, станет йогической деятельностью для осознания Бога.

Эгоизм вызывает прискорбное сужение вашего сердца. Эгоизм — это проклятие человеческой жизни. Эгоизм затмевает понимание. Эгоизм — это скудоумие. *Бхога* (чувственные удовольствия) усиливает эгоизм. Она — причина и корень человеческих страданий. Подлинный духовный прогресс начинается с бескорыстного служения.

Служите святым, санньясинам, бхактам и бедным больным людям с любовью и преданностью. Господь пребывает в сердце каждого.

Дух служения должен глубоко войти в самые ваши кости, клетки, ткани, нервы и т.д. Вознаграждение бесценно. Практикуйте и ощущайте космическую экспансию и бесконечное блаженство. Пустая болтовня и празднословие не пройдут, мои дорогие друзья. Проявляйте в работе интенсивное устремление и энтузиазм. Загоритесь духом служения.

Благодаря практике, вы сможете одновременно делать два дела. Во время работы также повторяйте имя Господа. *Сева*-йога в основном сходится с *бхакти*-йогой. Сева-йог предлагает Господу в качестве пожертвования все, что исполняет посредством органов действия (*карма-индрий*).

Сева-йог не ожидает даже ответной любви и признания.

Вначале все ваши действия могут и не относиться к типу бескорыстных (*нишкама*). Некоторые из них могут быть *сакама* (с желанием вознаграждения). Вы должны очень внимательно исследовать мотивы своих действий. Вы должны всегда интроспектировать. Когда благодаря постоянной работе ваше сердце будет становиться все чище и чище, ваши действия станут совершенно незаинтересованными и бескорыстными.

Ум пребывает в трех состояниях — *мала* (нечистота, например, вожделение, гнев, жадность и т.п.), *викшепа* (блуждания ума) и *аварана* (покров неведения). *Мала* устраняется бескорыстной йогой служения (*сева*), *викшепа* — поклонением (*упасана*) и *аварана* — изучением ведической литературы. *Сева*-йога дает чистоту сознания. Она очищает сердце и подготавливает ум для нисхождения в него знания (*гьяна удайя*).

Только тот, кто сократил свои запросы и контролирует чувства, способен совершать *карма*-йогу. Как может расточительный человек с восставшими чувствами служить другим? Он хочет получить все для себя и желает эксплуатировать других и доминировать над ними. Другая квалификация заключается в равновесии ума. Также нужно быть свободным от симпатий и антипатий. «Действие, которое упорядочено, совершено без желания плодов, лишенное привязанности, не выражающее любви или ненависти, называется чистым».

«Вы должны познать тайну отречения или отказа от плодов действий. Долог урок, утомительна практика, вы должны сочетать энергичность в работе с безразличием к ее результатам».

Убейте честолюбие, убейте желание жить, убейте желание комфорта. Трудитесь как трудятся честолюбцы. Почитайте жизнь как те, кто желают ее. Будьте счастливы как те, кто живут для счастья.

В примирении этих противоположностей заключается тайна отречения. Все, кто ищут силы, жизнь или комфорт, совершают действия со стремлением насладиться их плодами, и свою деятельность они направляют к этой цели. Плод и желание им насладиться является мотивом, вдохновляющим действие.

Стремящиеся должны работать так же усердно, как и дети этого мира, но с новым мотивом; они трудятся, чтобы исполнился закон, чтобы осуществилось Божественное намерение, чтобы повсеместно исполнилась воля Божья. Таков новый мотив, и его сила всеохватывающа; они работают для Бога, а не для отдельного «я», для целого, а не для личностных частиц. Покуда Бог благоволит проявляться, они предлагают себя в качестве каналов, через которые Его проявленная жизнь могла бы течь и вращать колесо действия, поскольку вращать его — их долг, что бы это ни значило для них лично. Действуя таким образом, они не создают оковы кармы, ибо связывает только желание.

Достичь отречения трудно, и это требует длительной и терпеливой практики. Испытуемый будет стараться не заботиться о результатах, которые принесут ему лично его действия. Он старается сделать все возможное и затем освободиться от любых личностных реакций, равно принимая все, что бы ни пришло. Если придет успех, он сдержит восторженность, если неудача — он не позволит депрессии властвовать над ним. Он будет неустанно продолжать усилия, покуда не обнаружит со временем, что начинает мало заботиться об успехе или неудаче, не теряя при этом энергичности и кропотливости в действиях. Он не будет искать внешней деятельности, но станет делать все от него зависящее для выполнения любых обязанностей, встающих перед ним, и начнет проявлять уравновешенное беспристрастие, которым отмечена царственная сила и отреченность души.

Он ускорит это достижение благодаря трезвой оценке так называемых земных ценностей и будет размышлять об их преходящей природе, о беспокой-

стве и смятении сердец тех, кто сосредоточен на этих ценностях, о пустоте, которую приносит удержание их, и о пресыщении, следующем по пятам за обладанием. Их интеллектуальная оценка придет ему на помощь в разочаровании, сдержит его в успехе и так научит сохранять равновесие. Вот поле ежедневных усилий, требующее многолетнего вложения энергии.

Испытуемый должен помнить, что основная часть его работы состоит в следовании предписаниям, составленным серьезными последователями религий.



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ПЯТАЯ
ШИВАНАНДА-ЙОГА

Шри М. Шринивасан из Калькутты, ученый, который перевел несколько книг Свамиджи на тамил, приехал на отпуск в ашрам, и Свамиджи так наставлял его: «Вы должны каждый день по полчаса писать статьи для различных тамильских журналов. Вы должны также писать пьесы, содержащие философские наставления, чтобы студенты могли их ставить, когда представится подходящий случай. Не думайте, что если вы перевели две книги, то можете удалиться. Нужно быть активным до конца жизни. Седина не показатель старости. Когда Бог дал талант, нужно использовать его. Вы должны превзойти Субраманья Бхарати».

Шри Шринивасан принял эти наставления с почтением.

Свамиджи побуждал каждого вкладывать сердце и душу в ту работу, которая может быть ему интересна. Уникальный метод Свамиджи для создания сосредоточенности в умах своих учеников состоит в том, чтобы воодушевлять их в работе, которая им интересна. Музыкант поощряется в занятиях музыкой, танцор — в танце, писатель — в литературной деятельности. Концентрация в *раджа*-йоге определяется как удержание ума на каком-либо объекте или точке, внутренней или внешней. В этом определении не упоминается слово «Бог» или «Я». Итак, работа становится тем объектом, на котором Свамиджи предлагает своим ученикам практиковать концентрацию. Чистота и сосредоточенность, достигнутая таким образом благодаря сердечному вниманию в работе, на поздней стадии может быть легко и успешно переведена для осуществления непосредственной Реализации. Это *шивананда*-йога!

ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ШЕСТАЯ
СУЛАБХА-ЙОГА

Из-за покрова неведения вы забыли свою подлинную сущностную природу, состояние *сат-чит-ананда* (вечность-сознание-блаженство). Чтобы восстановить утраченную божественность, вам вовсе не обязательно отрекаться от мира и бежать в какую-нибудь гималайскую пещеру. Существует простая духовная практика, благодаря которой вы наверняка сможете обрести осознание Бога, даже если живете в миру среди многообразной деятельности.

Вам не обязательно иметь отдельную медитационную комнату или фиксированное время для медитации. Каждые два часа во время работы на минуту или две прервитесь, закройте глаза и размышляйте о Боге, о Его различных божественных качествах, таких, как милосердие, любовь, радость, знание, чистота, совершенство, и мысленно повторяйте «Хари Ом», «Шри Рам», «Рам Рам» или любую другую мантру на свой выбор.

Это нужно делать даже ночью, всякий раз когда вам случится встать с постели, чтобы выйти в туалет или по любому другому поводу. Если у вас нет привычки вставать ночью, вы должны следовать этой практике от случая к случаю, когда, например, изменяете позу во время сна. Такая привычка может привиться только благодаря продолжительной практике.

Постоянно ощущайте, что тело — это живой храм Бога, ваш офис или место работы — большой храм Вриндавана, а вся деятельность, такая, как передвижение, еда, дыхание, видение, слышание, чтение и т.д. — подношение Господу. Работа — это поклонение. Работа, исполненная в правильном духе, — это медитация.

Работайте ради работы безо всякого мотива, без идей «я — деятель, я — наслаждающийся», без ожидания плодов. Ощущайте, что вы инструменты Бога, и что Он действует через ваши органы. Ощущайте также, что этот мир — это проявление Господа, или вселенский Вриндаван, и что ваши дети, жена, отец, мать и другие родственники — это образы или дети Господа. Узрите Бога в каждом лице и в каждом объекте. Если вы разовьете это новое видение и божественную *бхаву* (отношение) благодаря усердной и длительной практике, тогда все действия станут *пуджей*, или поклонением Господу. Этого совершенно достаточно. Вскоре вы достигнете осознания Бога. Это динамичная йога. Это легкая духовная практика. Поэтому не прибегайте к вашим прежним оправданиям. Практика этой йоги даже в течение трех месяцев превратит вас в совершенное существо. Когда вы смотрите на дерево или куст, на сикха или мусульманина, пытайтесь видеть за покровом формы подлинное скрытое сознание. Делая так какое-то время, вы получите несказанную радость. Вся ненависть угаснет. Вы разовьете космическую любовь или единство сознания. Приведу формулу, которая поможет достичь удовлетворенности и самозабвения. Мысленно повторяйте ее с должным настроением несколько раз в день: «О Господь! Я — Твой. Все — Твое. Да будет воля Твоя. Ты владеешь всем. Ты творишь все». Эта практика устранит эгоизм и представление о себе, как о деятеле.



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ СЕДЬМАЯ
ШИВА-РАДЖА-ЙОГА

Я поведаю вам секрет *шива-раджа*-йоги. Пристально вглядывайтесь внутрь. Последовательно контролируйте дыхание. Внимательно контролируйте ум. Сокрушайте желания и умственные впечатления. Сделайте ум однонаправленным. Сосредоточьте взор на *аджна-чакре*. Медленно повторяйте про себя *панчакшара-мантру*. Визуализируйте изображение Господа Шивы. Вы увидите сияние и насладитесь блаженством Шивы. Кундалини направится к *сахасраре*. Вы пребудете в *нирвикальпа самадхи* (осознании без сомнений) и в состоянии *шива-саюджья* (растворение в Шиве).



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ВОСЬМАЯ
СВАДХЬЯЙЯ-ЙОГА

Когда высшая Истина поведана в одной-единственной фразе «*тат твам аси*» («ты есть То»), есть ли нужда в бесконечных лекциях на духовные темы, есть ли нужда писать и читать об основах духовной практики?

Одна Высшая Воля рождает эти бесчисленные вселенные. Придет время, и вы в мгновение ока осознаете «Я» и достигнете освобождения. Попав в темную комнату, вы беспомощно блуждаете в темноте в поисках выключателя. Вы натыкаетесь на множество предметов и повсюду ударяетесь головой. Наконец, вы добираетесь до выключателя. Закончены блуждания в темноте, закончены испытания и трудности, в комнате есть свет. Это поиск, требующий продолжительного времени. Это подготовительный этап в духовной практике, довольно длительный.

И даже когда вы ощущаете, что добрались до истины, вам следует быть бдительным до тех пор, пока она не станет неотъемлемой частицей вашего сознания, пока вы не будете действительно жить в ней. Если свет Истины просто освещает темный угол, этого недостаточно; вы должны жить в этом свете. Когда вы зажигаете в комнате лампу, темнота рассеивается, но если светильник вынести, темнота вернется. Пока светит солнце, нет нужды в постоянном огне для освещения комнаты. Также и в темной пещере вашего сердца есть зажженная лампа — это бхакти, или некоторое понимание всеведения, вездесущности и всесилия Бога. Она дает вам достаточно света, чтобы ясно различать вещи и понимать природу этой Вселенной, «Я» и Бога. Но если вы устраните этот светиль-

ник своим пренебрежением или безразличием к духовному развитию в ложном убеждении, что достигли цели, вскоре вас снова охватит темнота. Вы должны поддерживать пламя, покуда солнце самореализации не взойдет внутри вас. Тогда повсюду будет свет и только свет. Тьма рассеется навсегда. Свет станет частью самой природы.

Тьма не осмелится приблизиться к вам. То, что прежде делалось с усилием в *садхане*, теперь становится истинной природой. *Бхакти* — это практика стремящегося и истинная природа святого. Потому этим нельзя никогда пренебрегать. Для стремящегося изучение и слушание о божественных играх Господа является необходимой частью основы его практики; достигший совершенства слушает их с великой радостью, поскольку он естественно любит слушать об играх Господа.

Поэтому изучением писаний, слушанием священных истин, провозглашенных мудрыми, слушанием об играх Господа никогда не должны пренебрегать искренние садхаки, на какой бы стадии духовной эволюции они ни находились. Неужели вы более продвинуты, чем Шри Шукадева, который от рождения был мудрецом и *паривраджакой* («странствующим»)? Неужели вы более продвинуты, чем великие мудрецы, собравшиеся в Наймишаранье, чтобы послушать Шримад Бхагаватам, поведанную Шри Сутой? Извлеките уроки из этих наглядных примеров, оставленных великими мудрецами. Всегда будьте *садхаком* (искренним практикующим). Всегда стремитесь к духовному знанию. Всегда будьте студентом. Старый человек — это только тот, кто считает, что довольно всего узнал и не нуждается больше в знании. Кто не чувствует непреодолимого желания

слушать истории об играх Господа или о духовных предметах, тот живой мертвец. Вы можете предотвратить старость и даже саму смерть, если сохраните внутри юношескую устремленность и преданное желание больше узнавать, больше практиковать и более глубоко реализовывать великую духовную истину, которая неисчерпаема, хотя объяснялась и исследовалась с незапамятных времен миллионами святых, мудрецов и провидцев.

Кроме того, не забывайте, что со всех сторон вы окружены материалистическими влияниями. Если вы промедлите хотя бы день, злые силы, окружающие вас, воспользуются возможностью и внесут хаос. Мяч, брошенный с лестницы, за одно мгновение долетает до земли, тогда как поднять его наверх намного сложнее. В момент невнимательности можно потерять многое. Жизнь коротка, время быстротечно; вы не должны допустить потери и дюйма земли, которую завоевали с таким трудом в битве против грозного врага — Сатаны, Майи, Мары или злого ума.

Параллельно с вашей работой вы должны заниматься повторением мантр, медитацией, изучением писаний, духовным размышлением и уделять внимание правильному поведению. Не давайте обезьяне-уму ни минуты передышки. В этом вам очень поможет *сатсанг* (общение со святыми) и духовная литература. Они ваши спасители. Как много возвышенных мыслей стучатся в ваши двери благодаря писаниям. Внимательно изучайте страницы писаний. Подчеркивайте предложения, которые показались вам непосредственно относящимися к вашей жизни. Размышляйте над ними в часы досуга. Вы обнаружите, что способны преодолеть таким образом многие препятствия и избежать многих неудач. Расположен ли ум

снова и снова читать эти отрывки? Это сильное оружие майи, склоняющей вас ко сну; бодрствуйте. Разве не принимаете вы снова и снова одну и ту же пищу? Вы должны снова и снова перечитывать существенные для осознания «Я» духовные сентенции, покуда они не запечатлеются неизгладимо на скрижалях вашего сердца и не станут неотъемлемой частицей вашей внутренней природы.

Затем внутри вас будет воздвигнута крепость *ниродха самскар* (невозникновение впечатлений и желаний). Повторение придает силы. Повторение вводит идеи во внутренние покои вашего сердца и ума. Затем эти идеи начнут просачиваться в ваш подсознательный ум. Прижившиеся в нем дурные мысли будут вырваны с корнем и уничтожены. Вы можете даже не знать, какие чудеса происходят внутри вас. Таково благотворное влияние повторного изучения одного и того же духовного текста. Вот почему наши предшественники настаивали на церемониальном чтении таких текстов, как Гита, Рамаяна, Бхагавата и т.д., ежедневном, регулярном, проникнутом верой и преданностью. Это укрепит вашу внутреннюю силу. Когда вся природа таким образом трансформируется в божественную, тогда одно побуждение к медитации введет вас в глубокое осознание без сомнений, сверхсознание. Тогда вы осознаете Бога во мгновение ока.



ГЛАВА ПЯТЬДЕСЯТ ДЕВЯТАЯ
САННЬЯСА-ЙОГА

Вы воображаете, что легко вести жизнь домохозяина и оставаться отреченным. Это иллюзия. Сколь многие из вас достаточно сильны, чтобы противостоять сильным привязанностям мирской жизни; сколь многие помнят, что эти привязанности в конечном итоге обратятся в источники страдания и боли? Чувства влекут вас к себе, но мудрый человек не отождествляет себя с чувствами. Ошибается тот, кто думает, что чувства могут когда-нибудь полностью удовлетвориться. Ваши аппетиты растут вместе с наслаждением, и вы всегда жаждете новых удовольствий. Это ли подлинное счастье? Чем больше материальное благополучие, тем меньше шансов насладиться подлинным счастьем. Счастливы ли богатые? Они с утра до ночи (даже во сне) пребывают в беспокойстве, лихорадочно строя планы, отчаянно стремясь удвоить свои доходы. Богатые на самом деле бедны, поскольку их всегда одолевает желание еще большего.

В прежние времена, когда был досуг, и обществом хорошо управляли, домохозяин мог жить бескорыстной и отреченной жизнью. Но мы живем в другое время. Сегодня человека отвлекает и развлекает столь многое, что он почти вынужденно становится добычей объектов чувств. Поэтому, если вы хотите обрести знание души и вечное блаженство, лучше будет не включаться в преследование мирского успеха.

Я всегда прошу образованных и талантливых молодых людей подумать, прежде чем жениться. Как смогут они оставаться бескорыстными слугами общества, если начнут кормить детей? Они будут думать прежде всего о своих собственных детях, женах, род-

ственниках. Их желания будут множиться, а их энергия — рассеиваться и истощаться.

Зачем медлить и предлагать Господу увядший цветок? Зачем ждать, когда наполовину разрушится тело и ум? Конечно, я не прошу каждого обращаться в санньясу. Но если человек имеет это побуждение, он должен оставить в стороне претензии отца, матери, друзей и родственников. Он сможет лучше служить им, когда посвятит себя бескорыстному служению и знанию. Поэтому, если до вас доходит ясный зов души, пусть подобные мысли не удерживают вас. Но бесполезно что-то предпринимать, если потом бросать это. Существуют санньяси, неспособные противостоять искушениям мира. Поэтому, прежде чем предпринять такой шаг, человек должен быть уверен, что не будет тосковать по оставленной им жизни. Если кто-то стремится быть гьяни или йогом, он должен быть готов пройти строгую и требовательную практику. Он должен совершать *джапу, киртан, дхъяну, асану, пранаяму*.

Зачастую человек обращается к Богу и начинает исследовать природу души и Реальности, только когда он потрясен каким-либо бедствием. Но истинный исследователь не нуждается в стимуле мирского страдания. Он готовит себя вовремя — совершенствуется, развивается максимально. Он добровольно подчиняется строгой практике, поскольку обладает верой в цель.



ГЛАВА ШЕСТИДЕСЯТАЯ
ТРОЙСТВЕННАЯ ЙОГА

Йогатрайя, или тройственная йога служения, преданности и знания очень важна для самореализации. Одно не должно противопоставляться другому. Эта йога помогает росту и гармоничному развитию сердца, ума и интеллекта. Следуя к цели жизни, просто глупо отказываться от любой из ее частей. Каждая йога дополняет и довершает остальные. Бхагавад Гита говорит: «Тот, кто говорит о различии йоги и знания, не является мудрым».

Хотя Шри Шанкара и был чистым адвайта-ведантистом, он всегда поклонялся личному Богу. Он составил много стихов и гимнов, восхваляющих Деви, Господа Кришну, Господа Хари, Шиву и других. Он совершал бескорыстное служение человечеству (*локасангграха*). На земле не было силы, которая могла бы вынудить его работать. Он был совершенно свободен. Однако он служил неутомимо. Он основал четыре религиозных общества (*матха*). Достойных учеников он инициировал в санньясу. Он поднял флаг Веданты и утвердил ее превосходство над всеми остальными философиями. Он склонил мятежные головы различных культов и школ, вводящих людей в заблуждение. Он наставил их на правильный путь. Его философия и сегодня остается непревзойденной. Он написал несколько одухотворяющих и вдохновляющих книг. Он воодушевляет нас и сегодня. Его комментарий на Прастханатрайю просто превосходен. Есть ли более великий йог, бхакта, философ и карма-йог, чем Шри Шанкара?

Шри Шанкара в одном из гимнов обращается к Хари: «О Господь! Хотя Ты и я едины, все же я при-

надлежу Тебе, но не Ты мне, подобно тому, как волны принадлежат океану, но не океан волнам».

Свами Мадхусудана Сарасвати был одним из знаменитых святых VIII века. Он был совершенным мудрецом, а также преданным. Даже после осознания высшего Брахмана он поклонялся Господу Кришне в Его персональной форме. Он говорил: «Хотя я вижу единый Атман во всех существах и все существа, как Единое, однако моя жажда и стремление поклоняться стопам Кришны никогда не оставляет меня. Кришна для меня — Высшая Реальность».

Бхакта достигает того же состояния, что и *гьяни* (мудрец). В этом вы можете убедиться на примере святых Южной Индии. Хотя они и почитали Господа Шиву всем сердцем, но обладали также и высшим познанием Брахмана.

Практика *карма*-йоги и *бхакти*-йоги намного сложнее практики *гьяна*-йоги. Поддерживать осознание Духа, практикуя *карма*-йогу в миру, намного сложнее, чем практиковать *гьяна*-йогу, оставаясь в пещере.

Работа должна совершаться только для Бога, в соединении с Божественным, с правильным духом и отношением. Постоянно совершая бескорыстное служение с разумом, обращенным к Богу, стремящийся развивает бхакти. Он погружается в Божественную Волю. Его эго постепенно растворяется. Действие, совершенное с правильным духом и ментальным отношением столь же могущественно, как преданность и медитация. Действие, преданность и знание идут рука об руку. Внутренне развитие и совершенство возможно только через практику этой тройственной йоги (*йога-трайи*). *Карма*-йога включает в себя медитацию и преданность. Господь Кришна говорит

Арджуне: «Постоянно помни Меня и сражайся, то есть исполняй свой долг. Найди прибежище во Мне и посвяти Мне все плоды твоих действий». Памятование Господа, жертвование плодов всех действий и самопредание (*атма-ниведан*), являющиеся фундаментальными доктринами *карма*-йоги — по сути своей есть подлинная преданность. Непрерывная, неустанная и бескорыстная работа ведет вас от преданности к знанию и к осуществлению цели жизни.



ГЛАВА ШЕСТЬДЕСЯТ ПЕРВАЯ
ТРИШУЛА-ЙОГА

Каким бы ни был возраст человека, он может начать духовную практику стремящегося, и если он серьезен в своей практике, то может достичь своей цели — осознания Бога — очень скоро. Для этого вам необходима практика *тришула*-йоги. Это ежедневная программа, соблюдаемая форма, духовный дневник. Воистину этот *тришул* столь же эффективен в противоборстве внутренним и внешним врагам человека, как и *тришул* (трезубец) Господа Шивы, уничтожавший асуров.

До тех пор, пока мы не используем каждое мгновение нашей жизни для благой цели, если мы не следуем духовной практике смолоду, в момент смерти в старости мы ощутим очень многое. Если в молодости вы воспитываете свой ум правильным образом, тогда вам легко контролировать его и следовать духовной практике. Следуйте определенным формам и определенным решениям что-то делать. Следуйте им и совершенствуйте их. И в-третьих, ведите дневник (духовный). Общепризнано, что ведение дневника и перечитывание записей в целях самоисследования станет эффективным средством коррекции и приведет к преобразованию прежних порочных привычек, если мы к этому искренне стремимся. Самонаказание укрепит вашу силу воли и приведет к легкому контролю чувств. Вы должны быть честными в ведении дневника и исправлении ошибок. Сочетание этих трех — верный путь к быстрой эволюции.



ГЛАВА ШЕСТЬДЕСЯТ ВТОРАЯ
ТАНТРА-ЙОГА

Приветствую Мать, которая есть Парабрахман (Высший Дух) ведантистов, Парама-Шива (Высший Шива) шайва сиддхантов, Махавишну вайшнавов, Отец Небесный христиан, Аллах мусульман, Иегова иудеев, нирвана буддистов, Ахура Мазда зороастрийцев, вещь-в-себе западных философов, Всемогущий Бог всех религий.

Философия Шакти столь же древняя, как и Веды. Деви Сукта Ригведы — подлинный источник учения о Шакти. Деви (Великая Богиня) не только является принципом творения, принципом космической энергии, но также и принципом космического знания. Слава Деви воспевается в *шакта-агамах, тантрах,* а также в Деви Бхагавате. Махадеви, или Махешвари, или Парашакти — это высшая Шакти, или энергия высшего Существа. Она — Созидательница Вселенной. Дурга, Трипурасундари, Лалита, Раджа Раджешвари — это все формы Парашакти, или Мула Пракрити, или Чит Шакти, или Брахма-шакти.

В доктрине Шивы Шакти представляет высшее неизменное вечное сознание и Его кинетическую энергию. Вселенная — это энергия. Вселенная — это проявление славы Деви. Таково утверждение доктрины Шакти. Шакти — это энергия Бога, *шакта* — это тот, кто обладает *шакти*.

Практика Тантры дарует могущественнейшие способности, или энергии. Ее нужно постигать под руководством совершенного гуру, принадлежащего к тантрической традиции. Ученики Тантры должны быть наделены чистотой, верой, преданностью, верностью гуру, бесстрастием, смирением, мужеством, космиче-

ской любовью, праведностью и удовлетворенностью. Отсутствие этих качеств у практикующего означает грубое злоупотребление шактизмом.

Шактизм был одной из самых главных сил духовного возрождения индусов. Но когда его практиковали невежественные, непросвещенные и неподготовленные люди, это привело к определенным злоупотреблениям, и не отрицается то, что некоторые деградировавшие формы шактизма представляют собой ничто иное, как магию, безнравственность и оккультные практики. Примером искаженного восприятия истины, пародии на первоначальную практику, является теория пяти *ма-кар — мадьи,* или вина, *мамсы,* или мяса, *матсьи,* или рыбы, *мудры,* или символических действий и *майтхуны,* или сношения.

Шакти-тантра относится к Адвайта Ваде. Она утверждает, что *Параматма* (Высший Дух) и *дживатма* (индивидуальная душа) едины. Шакты принимают Веды как главные писания. Они рассматривают шакта-тантры как тексты, представляющие средства для достижения цели, поставленной в Ведах.

Система Тантры — интегральная часть индуизма. Система Шакти — одна из наиболее важных восточных систем. Писания Тантры требуют внимательного и глубокого изучения. Фундаментальные идеи этой системы находятся в согласии со здравым смыслом. Учение Тантр очень верное. Это действительно глубокая и могущественная система. Маханирвана и Куларнава Тантры — важные книги *тантра-шастры,* тантрических писаний. «Йога Кундалини Упанишад» Кришны Яджурведы, «Йога-таттвопанишад» Кришны Яджурведы, «Джабала Даршана», «Тришикха брахмана» и другие — во всех этих текстах можно получить знание о *Кундалини-шакти,* о методах ее

пробуждения и направления к *сахасрара-чакре* на макушке головы.

Тантры — это не книги о колдовстве, чародействе, магических заклинаниях и мистических формулах. Это удивительные писания. Все люди, независимо от их кастовых, религиозных, национальных различий, могут почерпнуть в них вдохновение и обрести духовную силу, мудрость и вечное блаженство. Это писания, предназначенные для духовной практики. Они указывают путь к освобождению, совершенству и вечному блаженству.

Тантра — это спасительная мудрость. Это волшебная лодка, доставляющая человека целым и невредимым на другой берег бесстрашия, бессмертия, свободы и совершенства.

Тантра детально объясняет знание, касающееся *таттвы* (Истины, или Брахмана) и *мантры* (мистических слогов). Она спасает (*трайяте*). Поэтому она и названа «Тантрой».

В некоторых своих аспектах Тантра — это тайная доктрина. Это *гупта видья* (тайное знание). Вы не сможете постичь ее изучением книг. Вам нужно получить знание и практику от тантриков — тантрических *ачарьев* и гуру, владеющих ее ключами.

Слово «Шакти» произошло от корня «шак», означающего «мочь», «делать». По символике, Шакти — женского рода, но в действительности она — ни мужская, ни женская, это сила, проявляющаяся в различных формах. Земля, вода, огонь, воздух, эфир, электричество — это ее плотные формы, *апара пракрити*. Жизненный элемент — это ее *пара пракрити*, высшая природа. Ум — это модификация энергии сознания.

Тантра-йога особо акцентирует развитие сил, скрытых в шести чакрах, от *муладхары* до *аджны*.

Последователи бывают трех категорий — *пашу* (подобные животным), *вира* (герои) и *дивья* (божественные мудрецы). *Панча макары*, то есть практику, использующую мясо, рыбу, вино, символические действия и секс, практикуют только *пашу-садхаки*. Эзотерическое значение этих пяти *ма-кар* таково: «убей эгоизм, подчини плоть, пей вино божественного опьянения и соединись с Господом Шивой». Такова божественная практика мудрецов, ведущая к божественной жизни. Отвергните низменные, животные стремления (*пашу-вритти*), проявите божественную природу (*дивья-вритти*).

Пусть же Пара Шакти (Высшая Энергия), или Деви (Великая Богиня) — Вселенская Мать Джагадамба — благословит всех вас мудростью, миром и вечным блаженством.



ГЛАВА ШЕСТЬДЕСЯТ ТРЕТЬЯ
ВИШВАТМА-ЙОГА

Медитируйте на великие мантры:

Ишавасьям идам сарвам, йят кинча джагатьям джагат.

— Эта Вселенная пронизана Господом.

Сарвам кхалвидам брахма, на иха нанасти кинчана

— Все это воистину Брахман, многообразия не существует.

Йят-ча кинчит джагат сарвам дришьяте шруйяте апи ва антар бахишча тат сарвам вьяпья нарайянах стхитах

— Все, что можно.видеть и слышать в этой Вселенной, все наполнено Господом Нарайяной, внутри и вовне.

Виштабхьядам идам критснам экамсена стхито джагат

— Бесконечно малой частицей Себя Я наполню эту Вселенную.

Йо мам пашьяти сарватра, сарвам ча майи пашьяти

— (Мудрый человек) видит Меня всюду и все существа во Мне.

Эти формулы напоминают вам, что в каждом атоме Вселенной пребывает высшая Сущность. Постоянно удерживая эту возвышенную мысль, вы сможете осознать бесконечный абсолютный Брахман.

Простое сочувствие этой истине не поможет. Вы должны быть практичными. Вы должны действитель-

но расширять сердце и пытаться ощутить, что все видимое и слышимое вами есть Бог и только Бог. Вы должны спрашивать себя на каждом шагу: «Проявляю ли я эту истину своей мыслью, словом и делом?» Если вы действительно осознаете это, то уже никогда не навредите ни одному существу, не произнесете грубого или вульгарного слова, никогда не подумаете плохо о других и всегда будете заняты служением всем, сознавая собственный Дух. Только такое бескорыстное служение человечеству и космическая любовь приведет вас к вершинам *вишватма*-йоги (йоги всех душ, йоги единства).



СОДЕРЖАНИЕ

1. Гьяна-йога..... 7
2. Внутренний путь к освобождению..... 25
3. Бхакти-йога..... 48
4. Санкиртан-йога..... 78
5. Карма-йога..... 91
6. Хатха-йога..... 112
7. Йога синтеза..... 146
8. Адхьятма-йога..... 160
9. Духовная психология в индусской традиции..... 198
10. Йога и ее плоды..... 225
11. Победа над материализмом..... 237
12. Йога для здоровья..... 251
13. Практический путь к самопознанию..... 270
14. Виды освобождения..... 278
15. Сущность йоги и веданты..... 284
16. Адхьятма-йога..... 295
17. Адвайта-Брахма-йога..... 297
18. Анашакти-йога..... 299
19. Аштанга-Бауддха-йога..... 301
20. Аспарша-йога..... 306
21. Атма-йога..... 310
22. Атма-самьяма-йога..... 314
23. Йога «грязной» работы..... 319
24. Бхагавад Гита-йога..... 321
25. Йога преданности..... 331
26. Йога искусства..... 336
27. Буддхи-йога..... 340
28. Дхьяна-йога..... 347
29. Динамическая йога..... 352
30. Гуру-шарана-йога..... 356
31. Хамса-(парамахамса-)йога..... 359
32. Высшая йога..... 360

33. Джапа-йога..... 363
34. Гьяна-йога..... 368
35. Йога действия..... 371
36. Ламбика-йога..... 380
37. Лайя-йога..... 382
38. Ликхита-джапа-йога..... 385
39. Маха-йога..... 388
40. Мантра-йога..... 389
41. Намаскара-йога..... 395
42. Нада-йога..... 396
43. Нидидхьясана-йога..... 397
44. Урдхварета-йога..... 402
45. Пракритика-йога..... 404
46. Прапатти-йога..... 406
47. Према-йога..... 408
48. Пурна-йога..... 414
49. Пурна-Брахма-йога..... 419
50. Раджа-йога..... 423
51. Самадхи-йога..... 437
52. Саматва-йога..... 439
53. Санкхья-йога..... 443
54. Сева-йога..... 452
55. Шивананда-йога..... 458
56. Сулабха-йога..... 459
57. Шива-раджа-йога..... 461
58. Свадхьяйя-йога..... 462
59. Санньяса-йога..... 466
60. Тройственная йога..... 468
61. Тришула-йога..... 471
62.Тантра-йога..... 472
63. Вишватма-йога..... 476

