

Уничтожение препятствий

29. Отсюда приобретается наука интроспекции (умение смотреть внутрь) и уничтожения препятствий.

Первое проявление повторения и думанья об ОМ будет то, что интроспективная сила станет проявляться больше и больше и все умственные и физические препятствия начнут исчезать.

Что же это за препятствия для Йога?

30. Болезнь, умственная леность, сомнение, апатия, перерыв, ложные восприятия, неуспех в сосредоточении и падение с достигнутой высоты суть заграждающие (путь) препятствия.

Болезнь. Наше тело есть судно, которое перенесет нас на другой берег океана жизни. Необходимо заботиться о нем. Нездоровые люди не могут быть Йогами. Умственная лень заставляет нас терять всякий живой интерес к предмету, без которого не будет ни желаний, ни энергии упражняться. Как бы ни было сильно убеждение человека в верности этой науки, в его сознании будут все-таки возникать сомнения до тех пор, пока не явятся некоторые особенные физические явления, как, например, слышание и видение на расстоянии и т. п. Эти проблески укрепят ум и сделают обучающегося настойчивым.

Падение после достижения. В течение нескольких дней или недель упражнений сознание будет спокойно и легко сосредоточиваемо, и вы найдете, что быстро двигаетесь вперед; но наступит день, когда быстрые ваши успехи остановятся и вы увидите себя как бы выкинутым на берег. Будьте настойчивы. Всякий успех сопровождается такими подъемами и падениями.

31. Скорбь, спутанность мыслей, дрожание тела, неправильное дыхание сопровождают неудержание сосредоточения.

Сосредоточение приносит полное спокойствие уму и телу во все время, когда в нем упражняются. Когда упражнение ведется непостоянно и неправильно, наступает беспокойство. Повторение "ОМ" и предоставление себя Богу укрепит ум и принесет новую энергию. Нервная дрожь является почти у каждого. Не думайте о ней, но продолжайте упражняться. Упражнение излечит ее, и вы будете сидеть спокойно.

32. Для излечения этого (следует делать) упражнение над одним предметом.

Принуждением сознания удерживать форму одного предмета в течение некоторого времени эти препятствия уничтожаются. Это общий совет. В следующих афоризмах это объясняется и разбирается в подробностях. Так как одно и то же упражнение не может быть подходящим для каждого, то предлагаются разные методы, и каждый собственным опытом найдет тот, который наиболее ему подходит.

33. Дружба, милосердие, радость, равнодушие, делание себя предметом размышления в связи с предметами, счастливым или несчастливым, добрым или злым, смотря по условиям, успокаивает Читту.

Следует иметь эти четыре сорта идей. Мы должны дружелюбно относиться ко всем, быть милосердны к несчастным, счастливы при виде счастливых и равнодушны к злым. Такое отношение должно быть ко всему нас окружающему. Если объект вашей мысли хорош, мы должны чувствовать к нему доброжелательство и радоваться; если он несчастен, мы должны быть милосердны к нему; если он дурен, мы должны быть равнодушны. Эта постановка сознания по отношению к различным предметам, которые являются перед нами, делает сознание спокойным; наибольшие из затруднений нашей повседневной жизни происходят от того, что мы неспособны поддерживать сознание в этом направлении. Например, если человек причиняет нам вред, мы немедленно хотим реагировать на зло, и каждая такая реакция показывает, что мы не в состоянии усмирить Читту: она выступает в виде волн навстречу впечатлению, и мы теряем над нею власть. Всякая реакция в виде ненависти или зла есть большой вред для сознания; а всякая злая мысль, ненависть или мысль о противодействии, если они подавлены, послужат нам в пользу. Сдерживая себя таким образом, мы не теряем, а выигрываем бесконечно больше, чем подозреваем. Всякий раз, как мы подавляем в себе ненависть или чувство гнева, мы накапливаем тем массу полезной для нас энергии, и эта энергия преобразуется затем в высшие силы.

34. Выдыхая и удерживая дыхание.

Здесь говорится о Пране. Слово Прана не значит дыхание. Оно есть название энергии, проникающей всю Вселенную. Все, что вы видите во Вселенной, все, что движется или работает, или имеет жизнь, все это – проявление Праны. Праной называется сумма энергии, проявляющейся во Вселенной. Эта Прана, раньше чем начался цикл, остается в почти неподвижном состоянии, а когда цикл начинается, Прана начинает сама проявляться. Прана это то, что проявляется как движение, как нервное движение в людях или животных, как мысль и т. д. Вся Вселенная, включая и человеческое тело, есть сочетание Праны и Акаши. Из Акаши образуются различные элементы предметов, которые вы чувствуете и видите, а из Праны все различные силы. Выпускание и задерживание Праны есть то, что называется Пранаяма. Патанджали, отец Йога-философии, не дает много указаний для Пранаямы; но позже другие Йоги открыли многое относительно Пранаямы и сделали из нее обширную науку. Согласно Патанджали, Пранаяма представляет собою один из многих способов, но он не придает ей особенного значения. Он полагает, что следует просто выдыхать воздух и вдыхать его, на некоторое время задерживая, что через это сознание делается немного спокойнее и только. Но дальше вы увидите, что из этого развилась особая наука, называемая Пранаяма. Я не буду особенно распространяться о том, что говорят о ней позднейшие Йоги. Кое-что я уже сообщал вам, а теперь сделаю лишь маленькое повторение, чтобы закрепить сказанное в вашей памяти.

Во-первых, вы должны вспомнить, что Прана не дыхание, а то, что служит причиной движения дыхания; Прана это жизнь дыхания. Кроме того, слово Прана употребляется в применении ко всем чувствам; все они называются Праной; Праной же называют и сознание. Итак, мы видим, что Прана есть название некоторой силы, хотя, в сущности, силой назвать ее нельзя, потому что сила есть только ее проявление. Она есть то, что само проявляется в виде силы и всего производящего движение. Читта, материя сознания, есть орудие, втягивающее Прану из окружающего и вырабатывающее из нее различные жизненные силы: прежде всего те силы, которые сохраняют целостность тела, а затем мысль, волю и все другие способности. Посредством процесса дыхания мы можем

управлять всеми различными движениями в теле и различными нервными токами, проходящими через тело. Сначала мы начнем распознавать их и потом медленно приобретем способность управления ими.

Позднейшие Йоги считают, что в человеческом теле есть три главных проводника, по которым направляется Прана: один называется Ида, другой – Пингала и третий – Сушумна. Пингала по их объяснению есть правая сторона спинного мозга, Ида – левая сторона, а в середине спинного мозга находится Сушумна – свободный канал. Ида и Пингала, по их мнению, суть проводники, действующие в каждом человеке, и посредством этих проводников мы производим все жизненные отправления. Сушумна находится у всех, как возможность, но она действует только у Йогов. Вы должны помнить, что Йоги изменяют свое тело: по мере того, как вы подвигаетесь вперед в упражнении, ваше тело изменяется; оно уже не то самое тело, которое вы имели до упражнения. Это вполне рационально и объяснимо: так всякая наша новая мысль должна как бы сделать новый проход в мозгу, чем и объясняется страшный консерватизм человеческой природы. Натура человека любит следовать путями, уже существующими в нем, потому что это легче. Если мы представим себе для примера, что сознание есть игла, а мозговая субстанция мягкий материал, находящийся перед нею, тогда каждая наша мысль делает в мозгу как бы борозду, и эта борозда изгладилась бы: но является серое вещество и обволакивает поверхность борозды, чтобы разъединить края ее. Если бы не было серого вещества, не было бы никакой памяти, потому что память означает прохождение Мысли по этим старым бороздам, как бы новое прочерчивание по прежнему пути. Вы, может быть, заметили и теперь, что, когда я говорю о предметах, в которых излагаю несколько идей, хорошо знакомых каждому, комбинируя их так и этак, за ними легко следить, потому что пути для них уже имеются в сознании каждого и необходимо только пройти снова по ним. Но раз является новый предмет, должен быть сделан новый проход, и тогда этот предмет понимается не так легко. Вот почему мозг (мозг, а не сами люди) бессознательно отказывается подчиняться влиянию новых идей. Он упорствует. Прана старается сделать новые проходы, а мозг препятствует этому. В этом секрет консерватизма. Чем меньше проходов было в мозгу и чем теснее иглока-Прана сделала эти проходы, тем более консервативен будет мозг, тем более он будет сопротивляться новым мыслям. Чем глубокомысленней человек, чем более сложны борозды в его мозгу, тем легче он будет воспринимать новые идеи и понимать их. Так бывает со всякой новой идеей: мы делаем новое впечатление в мозгу, прорезываем новый канал в материи мозга. Поэтому-то при упражнениях в Йоге (представляющих совершенно новую серию мыслей и побуждений) мы сначала и встречаем так много физического сопротивления. Этою же причиною объясняется и то, что часть религии, касающаяся внешней природы, широко распространена, тогда как другая часть – философия или психология, – имеющая дело с внутренней природой человека, так часто пренебрегается.

Мы должны вспомнить определение нашего мира: он есть только проекция Бесконечной Сущности на плане сознания. Маленькая часть Бесконечного проектировалась в наше сознание, и это мы называем нашим миром. Таким образом, есть мир и вне его – Бесконечное. Религия имеет дело с обоими: с маленькою частицею, которую мы называем нашим миром, и с Бесконечным позади нее. Всякая религия, которая имеет дело только с которым-нибудь из них, будет недостаточна. Она должна иметь дело с обоими. Часть религии, касающаяся частицы Бесконечного, охватываемой настоящим

уровнем нашего сознания, которая как бы попадает в сеть сознания, в клетку времени, пространства и причинности, вполне привычна нам, потому что мы сами стоим на этом уровне и понятия, относящиеся к этому миру, существовали у нас почти с незапамятных времен. Часть религии, имеющей дело с Бесконечным, высшим нашего сознания, является Для нас совершенно новою; идеи о ней, проделывая новые каналы в мозгу, беспокоят всю нашу систему, вот почему при упражнениях в Йоге обыкновенные люди сначала бывают как бы выбиты из колеи.

Чтобы, насколько возможно, уменьшить затруднение, Патанджали изобрел свои методы, и мы можем употреблять тот из них, который всего лучше подходит нам.

35. Те формы сосредоточения, которые приводят к необыкновенным чувствам восприятия, делают сознание настойчивым.

Это естественно приходит с Дхараной, сосредоточением. Йоги говорят, что, если сосредоточивать сознание на кончике носа, начинаешь чувствовать через несколько дней удивительный запах; если сосредоточивать его на корне языка, то начинают слышаться звуки; если на кончике языка – чувствуется удивительный вкус; если на середине языка, чувствуешь как будто пришел в сообщение с чем-то; если кто-нибудь свое сознание сосредоточит на нёбе, он начинает видеть странные вещи. Когда человек, которым овладели сомнения, захочет заняться некоторыми из этих упражнений в Йоге, хотя бы и не веря в действительность их, то после непродолжительного упражнения, при появлении указанных выше явлений, его сомнения исчезнут и он будет продолжать с настойчивостью.

36. Или (размышлением о) Лучезарном, который недоступен никаким страданиям.

Это другой вид сосредоточения. Думайте о Лотосе сердца с опущенными вниз лепестками и проходящей через него Сушумной; задержите дыхание внутри и в то время, когда выдыхаете, вообразите, что этот Лотос повернулся лепестками вверх и что внутри этого Лотоса лучезарный свет. Размышляйте об этом.

37. Или (размышлением о) сердце, отказавшемся от всех привязанностей к чувственным предметам.

Возьмите какое-нибудь святое лицо, какого-нибудь великого человека, которого вы почитаете, какого-нибудь святого, которого вы знаете, как вполне отрешившегося от привязанностей, и думайте об его сердце. Это сердце сделалось недоступным привязанности; думайте об этом сердце, это успокоит сознание. Если вы не можете делать это, есть следующий способ.

38. Или (размышлением о) знании, которое приходит во сне.

Иногда человеку снится, что он видит ангелов, приходящих к нему и говорящих с ним; ему кажется, что он в состоянии экстаза, что слышит музыку, раздающуюся в воздухе. Такой сон означает, что человек находится в особенных условиях просветления, и, когда он просыпается, сон оставляет в нем глубокое впечатление. Думайте об этом сне, как о действительности, и размышляйте о нем. Если вы не можете делать этого, размышляйте о каком-нибудь священном предмете, который вам нравится.

39. Или размышлением о чем бы то ни было, что привлекает как добро.

Предметом размышления не может быть что-нибудь дурное, но что-нибудь хорошее, что вам особенно нравится; какое-нибудь больше всего нравящееся вам место, пейзаж, идея, вообще что-нибудь, на чем вы можете сосредоточить сознание.

40. Сознание Йогов, занятых таким размышлением, становится незагражденным как для атома, так и для бесконечного.

Сознание посредством этого упражнения легко созерцает самые мелкие, равно как и самые крупные вещи. При этом волны сознания становятся слабее.

41. Йог, которого Вритти сделали таким образом бессильными (подчиненными), достигает в получающем, посредствующем и полученном (Сущем, сознании и внешних предметах) сосредоточенности и тождества, подобно кристаллу (перед различными окрашенными предметами).

Какой результат этого настойчивого размышления? Мы должны вспомнить, как в одном из предыдущих афоризмов Патанджали рассматривает различные порядки размышления, а именно, что предметы размышления первого порядка должны быть грубые, а второго тонкие, что затем следует переходить к еще более тонким предметам размышления и что во всех этих размышлениях, составляющих только первую далеко не высокую ступень, мы получаем тот результат, что можем размышлять так же легко о тонких, как и о грубых предметах. Здесь Йога видит три вещи: получающего, получаемое и посредника, соответствующих Душе, предмету и сознанию. Нам дается три предмета для размышления: первый – грубые вещи, как тела, или материальные предметы, второй – тонкие вещи, как сознание, Читта, и третий – имеющая качества Пуруша, не сама Пуруша, но чувство своего "я". Упражнение Йог укрепляется во всех этих размышлениях. Всякий раз, как он размышляет, он может отстранить всякую другую мысль; он отождествляется с тем, о чем размышляет; когда он размышляет, он подобен куску кристалла: рядом с цветами кристалл становится почти тождественным с ними: если цветок красный, кристалл кажется красным; если цветок голубой, кристалл кажется голубым.

42. Звук, значение и вытекающее из них знание, будучи смешанными, – (называется Самадхи) с рассуждением.

Звук здесь значит колебание, значение – нервные токи, сопровождающие его, и знание – реакция. Все различные размышления, о которых мы до сих пор говорили, Патанджали называет Савитарка (размышление с рассуждением). Дальше он ведет нас все выше и выше к Дхиане. В тех размышлениях, которые называются "с рассуждением", мы сохраняем двойственность субъекта и объекта, происходящую от смещения слова, значения и знания. Сначала есть внешнее колебание, слово; перенесенное токами чувств внутрь, оно есть значение. После этого является реагирующая волна в Читте, которая есть сведение; но смещение этих трех составляет то, что мы называем знанием. Во всех предыдущих размышлениях мы получали это соединение как предмет размышления. Следующее Самадхи есть высшее.

43. Самадхи, называемое "без рассуждения", (приходит) когда память очищена, или освобождена, от качеств и заключает в себе только значение (предмета размышления). Упражнение в размышлении об этих трех приводит к состоянию, в котором эти три не смешиваются; мы можем разъединить их. Мы должны сначала стараться понять, что такое эти три. Здесь есть Читта – похожая на озеро материя сознания, и колебание – слово, звук, проходящий по его поверхности, как зыбь. Вы имеете в себе это спокойное озеро, и я произношу слово "корова". Как только оно дошло до вашего слуха, вместе с ним в вашей Читте образуется волна. Эта волна представляет идею коровы, форму или значение, как мы называем ее. Видимая корова, которую вы знаете, есть в действительности волна в материи сознания, являющаяся как реакция на внутренние и наружные звуковые колебания. С исчезновением звука исчезает и волна; она никогда не бывает без слова. Вы можете спросить: как же это происходит, когда мы только думаем

о корове, не слыша звука? Вы производите этот звук сами. Вы слабо в нашем уме говорите: "корова", и вместе с этим является волна. Не может быть никакой волны без звукового побудителя, и если он не действует снаружи, он есть внутри, и, когда замирает звук, исчезает волна. Что же остается? Результат реакции, знание. Эти три так тесно соединены в нашем сознании, что мы не можем различать их. Когда звук доходит, чувства вибрируют, и, как реакция, поднимается волна; они так непосредственно следуют одно за другим, что их нет возможности распознать одно от другого. Когда же в этом размышлении упражнялись долго, память, приемник всех впечатлений, становится очищенной и мы делаемся способными отличать одно от другого. Это называется "Нирвитарка", сосредоточение без рассуждения.

44. Этим путем (сосредоточения) с распознаванием и без распознавания (способ размышления) о более тонких предметах (также) объясняется.

Применяется опять способ, подобный предыдущему: только в прежнем размышлении брались предметы грубые, а в этом тонкие.

45. Более тонкие предметы исчезают с Прадханой.

Грубые предметы суть только элементы и все вырабатываемое из них. Тонкие предметы начинаются с Танматр, или тонких частиц. Органы, сознание*, сознание своего "Я", материя сознания (причина всех явлений), уравновешенное состояние Саттвы, материалы Раджас и Тамас, называемые Прадхана (главные), Пракрити (природа) или Авьякта (непроявляющаяся) – все относятся к категории тонких предметов. Пуруша (Душа) одна составляет исключение.

* Сознание или орган всех ощущений, совокупность всех чувств.

46. Эти виды сосредоточения имеют семя.

Они не разрушают семя прежних действий и таким образом не могут дать освобождения; а то, что они приносят Йогу, указывается в следующих афоризмах.