

Свами ШИВАНАНДА

КОНЦЕНТРАЦИЯ

и

МЕДИТАЦИЯ



«СОФИЯ»

2000

УДК 159.96

ББК 88.6

Ш 55

Ш 55 Свами Шивананда. Концентрация и медитация.
Пер. с англ. — К.: «София», 2000. — 368 стр.

ISBN 5-220-00374-7

Шри Свами Шивананда (8 сентября 1887 г.—14 июля 1963 г.) — великий йог, святой и мудрец, основатель Шиванандашрамы в Ришикеше (1932 г.), «Общества Божественной Жизни» (1936 г.), «Лесной Академии йоги и веданты» (1948 г.), автор более 300 работ по йоге, веданте, вопросам духовного развития и совершенствования. Его книги — божественный нектар духовной мудрости, лучшие практические пособия для серьезных подвижников.

Концентрация и медитация представляют собой внутреннюю сущность практики йоги. Это ключ к вратам внутреннего Просветления, точка опоры, вокруг которой обращается любая духовная практика. Это йогические практики, ведущие к окончательной цели, *самадхи*.

В своем сжатом, но исчерпывающем труде Шри Свами Шивананда подвергает темы концентрации и медитации тщательному, подробному анализу. Virtuозность, с какой он это делает, доступна только настоящему Учителю Пути. Эту чрезвычайно практическую книгу непременно должны прочесть все ученики, вступившие на путь духовной практики. Литературы на тему концентрации и медитации по-прежнему очень мало. На наш взгляд, это лучшее пособие, какое только можно вручить ученикам на соответствующем этапе их занятий йогой.

ISBN 5-220-00374-7 © «София», 2000

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 8

ВСТУПЛЕНИЕ 9

ГЛАВА 1

ТЕОРИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ 16

Что такое концентрация? — На чем сосредоточиваться. — Средства, способствующие концентрации. — Антармукха- и бахирмукха-вритти. — Принципы работы ума. — Сдерживание колебаний ума. — Извлечение всех внутренних сил. — Концентрация. — Йога-прашноттари.

ГЛАВА 2

ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ 63

Внимательность. — Практика концентрации. — Концентрация и образ жизни. — Основы концентрации. — Упражнения. — Концентрация на стуле. — Сосредоточение на звуках анахата. — Тратака, или пристальный взгляд.

ГЛАВА 3

ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ 92

1. Что такое медитация? — Необходимость медитации. — Плоды медитации. — Брахма-мухурта — лучшее время для медитации. — Комната для медитации. — Место для медитации. — Жизнь в пещере. — Подготовка к медитации. — Как медитировать. — Когда и где медитировать. — Что необходимо для медитации. — Три сеанса медитации. — Качества, необходимые для медитации. — Продолжительности медитировать. — Вспомогательные средства. — Асаны. — Регулярность медитации.

ГЛАВА 4

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ 137

Практические стороны медитации. — Настоящий отдых. — Зрительные образы. — Йога медитации. — Уединение и медитация. — К высочайшей вершине. — Ошибки в медитации. — Указания к медитации. — Двадцать указаний к медитации. — Медитативные упражнения. — Состояние медитации. — Саньяма. — Прашноттари о медитации.

ГЛАВА 5

ВИДЫ МЕДИТАЦИИ 189

Выбор медитации. — Медитация в разных школах. — Начальные виды медитации. — Сагуна-медитация. — Ниргуна-медитация. —

Сравнение сагуна- и ниргуна-медитации. — Медитация и деятельность.

ГЛАВА 6

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ПОМЕХИ НА ПУТИ МЕДИТАЦИИ 231

Бесцельные скитания. — Прекращение садханы. — Деха-адхьяса. — Болезни. — Ненужные споры. — Окружающие условия. — Дурное общество. — Придирчивость. — Самооправдание. — Страстные порывы. — Вредная и неумеренная пища. — Перерывы в садхане. — Судорожные подергивания. — Нарушение брахмачарьи. — Оджас. — Нарушение ямы и ниямы. — Болтливость. — Необходимость в наставнике. — Переедание. — Слабое здоровье. — Так называемые «друзья». — Обицительность. — Тандра-аласья-нидра. — Грубые удовольствия. — Богатство.

ГЛАВА 7

ДУШЕВНЫЕ ПОМЕХИ НА ПУТИ МЕДИТАЦИИ..... 255

Гнев. — Злословие. — Подавленность. — Сомнения (Самсайя). — Сновидения. — Дурные мысли. — Ложное тушти. — Страх. — Непостоянство. — Пять помех на пути медитации. — Сила старых санскар. — Уныние и отчаяние. — Жадность. — Ненависть. — Нетерпение. — Независимый характер. — Зависть. — Низшая природа. — Манораджья. — Воспоминания. — Мысленная беседа. — Мохя. — Препятствия на пути йоги. — Другие препятствия. — Предвзятость, нетерпимость и фанатизм. — Раджас. — Санкальпы. — Тамас, инертность. — Три преграды. — Триша и васана. — Викшепа. — Вишайя-шакти.

ГЛАВА 8

ПОМЕХИ ВЫСШЕГО ХАРАКТЕРА..... 298

Стремления и желания. — Моральная и духовная гордыня. — Религиозное лицемерие (дамбха). — Известность и слава (кирти и пратиштха). — Духи стихий (бхута-ганы). — Видения. — Сиддхи. — Кашайя. — Лайя. — Расасвада. — Тушим-авастха. — Стабдха-авастха. — Авьякта (непроявленное)

ГЛАВА 9

МЕДИТАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ..... 312

Разнообразие переживаний во время медитации. — Анахата. — Огни. — Мистические переживания садхаков. — В часы медитации. — Видения Господа. — Отделение от тела. — Космическое сознание. — Восторженные переживания. — Движение разума. — Проблески Высшего Я. — Джьотирмайя-даршана

ПРОЩАЛЬНЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ..... 348

САНСКРИТСКИЕ ПОНЯТИЯ..... 351

ОМ
Посвящается
йогам и бхактам,
которые стремятся достичь
величайшего блага
путем концентрации и медитации
ОМ

ПРЕДИСЛОВИЕ

«Концентрация и медитация» представляют собой внутреннюю сущность практики йоги. Это ключ к вратам внутреннего Просветления, точка опоры, вокруг которой обращается любая *садхана*, духовная практика. *Дхарана* (концентрация) и *дхьяна* (медитация) — йогические священнослужения, ведущие к окончательной цели, *самадхи*, и *сакшаткаре*, или Осознанию.

В своем сжатом, но исчерпывающем труде преподобный Шри Свами Шиванандаджи Махарадж подвергает темы концентрации и медитации тщательному, подробному анализу. Virtuозность, с какой он это делает, доступна только настоящему Учителю Пути. Эту чрезвычайно практичную книгу непременно должны прочесть все ученики, вступившие на путь духовной практики, *садхана-марга*. Литературы на тему концентрации и медитации по-прежнему очень мало, и потому мы решили выпустить очередное, десятое издание этой книги. На наш взгляд, это лучшее пособие, какое только можно вручить ученикам на соответствующем этапе их занятий йогой.

«Общество Божественной Жизни»

ВСТУПЛЕНИЕ

Концентрация и медитация — царские пути к совершенству. Концентрация ведет к медитации. Сосредоточьте разум на единственном объекте вне тела или внутри него. В течение некоторого времени устойчиво удерживайте на нем внимание. Это концентрация. Ею нужно заниматься ежедневно. Прежде чем приступать к занятиям концентрацией, разум следует очистить правильным поведением. Концентрация без чистоты ума бесполезна. Некоторые оккультисты владеют концентрацией, но лишены хороших черт характера и по этой причине не развиваются в духовном отношении.

Тот, кто овладел устойчивой позой тела, очистил нервы и физическую оболочку постоянными занятиями дыхательными упражнениями, легко освоит и концентрацию. Концентрация будет глубокой, если устранить все помехи. Еще больших успехов в концентрации можно достичь, если соблюдать половое воздержание и беречь энергию.

Некоторые неразумные, нетерпеливые ученики приступают к концентрации сразу, без какой-либо предварительной этической подготовки. Это грубая ошибка. Этическое совершенство — вопрос первостепенной важности.

Вы можете концентрироваться на любом из семи внутренних центров духовной энергии. Очень большую роль в концентрации играет внимание. Тот, чье внимание хорошо развито, преуспеет и в концентрации. Когда человека переполняют страсти и всевозможные фантастические желания, он едва ли сможет хотя бы на секунду сосредоточиться на какой-нибудь мысли или объекте. Его разум будет скакать, как старая обезьяна.

Ученый сосредоточивается и изобретает много нового. Благодаря концентрации он проникает сквозь слои грубого ума в области высшего разума, получая более глубокие знания. Он собирает все силы своего разума в один фокус, а затем направляет их на исследуемый материал и раскрывает его тайны.

Хорошей концентрации добьется тот, кто умеет погружаться в себя (отвлекать органы чувств от ощущаемых объектов). По духовному пути идут шаг за шагом, ступень за ступенью. Для начала заложите фундамент: освоите правильное поведение, правильные позы тела, правильное дыхание и отвлечение от внешнего мира. Только тогда можно будет возвести надстройку — концентрацию и медитацию.

Нужно уметь очень ясно представлять себе объект концентрации даже в его отсутствие, научиться немедленно вызывать в памяти мысленный образ этого объекта. Если вы умеете концентрироваться, это удастся без труда.

На начальном этапе занятий можно концентрироваться на тиканье часов, пламени свечи или на каком-либо другом приятном разуму объекте. Это конкретная концентрация. Без объекта сосредоточения концентрация невозможна. В начале практики разум можно направлять на любой объект, который ему нравится. На первых порах очень трудно концентрироваться на том, к чему разум испытывает неприязнь.

Те, кто занимаются сосредоточением, быстро развиваются. Они способны исполнять любую работу очень качественно, с тщательностью ученого. Если человек умеет сосредоточиваться, он за полчаса сделает то, на что остальным потребуется шесть часов. За полчаса он прочитает столько, сколько другие за несколько часов. Концентрация очищает и успокаивает порывы чувств, укрепляет мышление, проясняет

мысли. Кроме того, она помогает человеку и в материальном развитии, повышает производительность его труда. Туманное и неясное становится четким и определенным, трудное — легким, а сложное, озадачивающее и запутанное — простым для понимания. Благодаря концентрации можно достичь чего угодно. Для человека, регулярно занимающегося концентрацией, нет ничего невозможного. Трудно сосредоточиться, когда голоден или страдаешь обострением болезни. Тот, кто занимается концентрацией, обладает хорошим здоровьем и острым умом.

Медитация — единственный царский путь к спасению, *мокше*. Медитация убивает любую боль, страдания и три вида *тапа* (лихорадок) и пять видов *клевша* (страданий). Медитация приносит восприятие единства, вызывает чувство единения. Медитация — это самолет, помогающий ученику подняться ввысь и парить в царствах вечного блаженства и мира. Это таинственная лестница между землей и небесами, ведущая ученика в бессмертную обитель *Брахмана*.

Медитация — это непрерывный поток единственной мысли о Боге, или *Атмане*, напоминающий *тайла-дхарават*, плавное течение масла из одного сосуда в другой. Медитация следует за концентрацией.

Занимайтесь медитацией ранним утром, с 4 до 6 часов (*брахма-мухурта*¹). Это лучшее время для медитации.

Примите *надмасану*, *сиддхасану* или *сукхасану*. Держите голову, шею и туловище на одной прямой. Закрыв глаза, сосредоточьтесь на *трикути*, межбровье, либо на сердце.

Медитация бывает двух видов: *сагуна-дхьяна* (конкретная медитация) и *ниргуна-дхьяна* (абстракт-

1 «Мухурта»: промежуток времени, равный 1/30 суток, то есть 48 минутам (здесь и далее примечания редактора).

ная медитация). При конкретной медитации ученик йоги медитирует на образе Кришны, Рама, Ситы¹, Вишну, Шивы, Гаятри² или Дэви³. При абстрактной медитации он медитирует на собственном Я, Атмане.

Поместите перед собой картину с изображением четырехрукого Хари⁴, пристально смотрите на нее в течение пяти минут, а затем закройте глаза и представьте себе образ божества мысленно. Перемещайте мысленный взор от одного участка тела Вишну к другому: смотрите на стопы, на ноги и наряд из желтого шелка, золотое ожерелье с камнем *каустубха*⁵ и серьгу *макара-кундала*; последовательно переводите мысленный взор на лицо, венец на голове, диск в правой верхней руке, раковину в левой верхней руке, палицу в правой нижней руке и, наконец, лотос в левой нижней руке. Затем снова вернитесь к стопам божества и повторяйте процесс снова и снова. В завершение остановитесь на его стопах или лице и мысленно произнесите *мантру* «Хари Ом» или «Ом Намо Нарайяна»⁶. Думайте о таких качествах Бога, как всемогущество, вездесущность, чистота и т. д.

С чувством медитируйте на *ОМ* и его значении. Это называется *ниргуна-дхьяна*. Мысленно повторяйте *ОМ*. Отождествляйте себя с Атманом. Думайте: «Я — это всепроникающее бессмертное Я, Атман. Я — *Сат-Чит-Ананда Брахман*. Я *сакши*, безмолвный свидетель трех состояний и всех изменений в разуме. Я чистое сознание, я не тело, не разум, не *прана* и не

1 Рама и Сита — главные герои эпоса «Рамаяна».

2 Супруга Брахмы, мать четырех Вед.

3 Великая Богиня-Мать.

4 Эпитет многих богов, чаще всего Индры и Вишну-Кришны.

5 Мифический драгоценный камень, украшающий грудь Вишну.

6 Нарайяна — владыка аскетов, учитель йоги. В «Махабхарате» отождествляется с Кришну и Вишну.

чувства. Я самосветящийся свет света. Я — бессмертная Высшая Душа».

Если вам присущи удовлетворенность, добрый нрав, терпение, спокойствие ума, приятный голос, целенаправленность разума, подвижное тело, бесстрашие, отсутствие желаний, неприятие мирского, то знайте, что вы продвигаетесь по духовному пути и уже близки к Богу.

О *Прэм!* Есть место, где не услышишь ни единого звука, не увидишь ни единого цвета. Это место — *парам-дхаман* (высочайшее место) или *падам-анамаяя* (обитель без боли), царство мира и блаженства. Там нет телесного сознания. Разум находит там покой, желания и стремления растворяются, *индрийи* безмолствуют, рассудок прекращает существование. Там нет ни борьбы, ни раздоров. Хотите достичь этой тихой обители путем безмолвной медитации? Там царит торжественная тишина. *Риши* и йоги переносились туда только путем растворения разума в безмолвии. Брахман сияет там в своей незапятнанной лучезарности.

Забудьте о теле, забудьте обо всем вокруг. Такая потеря памяти — высшая *садхана*. Она очень помогает медитации, облегчает единение с Богом. Вспомнив Бога, вы сможете забыть обо всем прочем.

Ощутите вкус духовного сознания, отвлекая разум от ощущаемых объектов и направив его на лотосоподобные стопы Господа, вечно сияющего в обители вашего сердца. Слейтесь с Ним в глубокой, безмолвной медитации. Погрузитесь в самые глубины, свободно парите в океане *Сат-Чит-Ананды*. Плывайте по Божественной реке Радости. Приникните к этому источнику. Направьтесь прямо к первоисточнику Божественного Сознания и напейтесь Нектара. Ощутите трепет Божественных Объятий, насладитесь Бо-

жественным Восторгом. Там я оставлю вас, ведь вы достигли состояния бессмертия и бесстрашия. О Прэм! Не бойся. Воссияй. Твой свет пришел.

Систематически, регулярно, каждый день, в одно и то же время занимайтесь медитацией. Вскоре вы научитесь легко погружаться в медитативное состояние.

Чем больше медитируешь, тем богаче внутренняя, духовная жизнь, где разум и *индрии* затихают. Тем ближе источник, Атман. Насладитесь волнами блаженства и мира.

Все осязаемые объекты потеряют свою привлекательность. Внешний мир начнет казаться долгим сном. Благодаря постоянной глубокой медитации в душе забрезжит *джняна*.

Вы достигнете полного просветления. Завеса неведения спадет. Все оболочки разорвутся. Идея тела исчезнет. Вы познаете смысл *махавакьи* «Тат Твам Аси!»¹. Все отличия и качества исчезнут. Всюду вы будете видеть одно: бесконечного, беспредельного Атмана, полного Блаженства, Света и Знания. Поистине, это редкое переживание. Не содрогайтесь от страха, как Арджуна². Будьте отважны. Отныне вы остаетесь в одиночестве. Нет больше ничего, что можно видеть или слышать. Нет больше ощущений. Есть только чистое сознание.

Ты — Атман, о Прэм! Ты — не это бренное тело. Уничтожь *моху*, заблуждения о грязном теле. Не проноси больше: «мое тело», говори: «это орудие».

Солнце садится... Оно втягивает свои лучи. Садитесь медитировать, еще раз углубитесь в Сокровен-

1 *Махавакья*: «великое речение» из упанишад. «Тат Твам Аси»: «Ты есть То», утверждение тождества сокровенной сути человека, Атмана, с окончательным основанием мира, Брахманом.

2 Герой «Бхагавад-Гиты», собеседник Кришны. Арджуна приходит в ужас, когда Кришна (Вишну) явил ему свой истинный лик.

ное. Соберите все лучи разума и погрузитесь в глубочайшие тайники сердца. Отбросьте страхи, заботы, тревоги и беспокойства. Покойтесь в океане безмолвия. Наслаждайтесь вечным миром. Ваша прежняя *джива* безвозвратно исчезла, все границы стерлись. Если подадут голос старые желания и стремления, уничтожайте их палицей *вивеки*, различения, и мечом *вайрагьи*, отрешенности.

Не расставайтесь с этим оружием, пока не достигнете состояния *брахма-стхити*, пребывания в Брахмане, полного утверждения в Атмане.

ОМ — это *Сат-Чит-Ананда*. *ОМ* — Бесконечность, Вечность. Напевайте *ОМ*. Ощущайте *ОМ*. Повторяйте *ОМ*. Живите в *ОМ*. Медитируйте на *ОМ*. Кричите: «*ОМ, ОМ, ОМ!*» Вслушивайтесь в *ОМ*. Созерцайте *ОМ*. Ешьте *ОМ*, пейте *ОМ*. *ОМ* — вот ваше имя! Пусть *ОМ* станет вашим наставником!

ОМ! ОМ! ОМ! Шанти...

ТЕОРИЯ КОНЦЕНТРАЦИИ

1. Что такое концентрация?

«Деша-бандхас-читтасья дхарана»: концентрация — это устойчивое сосредоточение разума на внешнем или внутреннем объекте. Однажды к Кабиру¹ пришел ученый-санскритолог. Он спросил: «Кабир, чем ты сейчас занят?» Кабир ответил: «О *пандит*², я отвлекаю разум от внешних объектов и соединяю его с лотосоподобными стопами Господа». Это концентрация. Путь к стремительным успехам в концентрации прокладывается правильным поведением, правильной позой тела, пранаямой и отрешенностью от ощущаемых объектов. Концентрация — это шестая ступень лестницы йоги. Без объекта, на котором может сосредоточиться разум, концентрация невозможна. Успех в концентрации приходит благодаря твердости намерения, интересу и силе внимания.

Чувства отвлекают, нарушают покой разума. Когда разум беспокоен, невозможно двигаться вперед. Когда лучи ума собираются в одно посредством практики, разум становится сосредоточенным. Радость, *ананда*, приходит изнутри. Остудите кипящие мысли, успокойте свои чувства.

1 Поэт, проповедник единобожия (XV в).

2 Ученый, образованный человек.

Нужно иметь терпение, несокрушимую волю и неистощимое упорство. Нужно заниматься очень регулярно, иначе лень и враждебные силы отвлекут от объекта концентрации, *лакшми*. Хорошо подготовленный разум можно по желанию сосредоточить на любом внешнем или внутреннем объекте, одновременно отключив все прочие мысли.

В той или иной мере каждый обладает способностями к концентрации, но для духовного развития концентрацию нужно довести до очень высокого уровня совершенства. Человек, достигший успехов в концентрации, работает лучше и выполняет большую часть дел намного быстрее. При концентрации мозг не должен испытывать напряжения. Не нужно вступать в ожесточенную схватку с разумом.

Тот, чей разум полон страстей и всякого рода фантастических желаний, едва ли сможет сосредоточиться на чем-нибудь хотя бы на секунду. Половое воздержание, пранаяма, уменьшение желаний и ненужной деятельности, отрешенность от чувственного восприятия, уединение, тишина, дисциплина чувств, уничтожение похоти, жадности и злости, избегание дурного общества, отказ от бессмысленных развлечений, например, кино, газет и книг, — все это усиливает концентрацию.

Концентрация — единственный способ избавиться от мирских горестей и невзгод. Тот, кто занимается сосредоточением, обладает хорошим здоровьем и бодрым взглядом на мир. Он переживает вспышки пронизательности и озарения, намного лучше справляется с любой работой. Концентрация очищает и успокаивает вздымающиеся волны эмоций, укрепляет мышление и проясняет мысли. Очищайте разум *ямой* и *ниямой*. Без внешней и внутренней чистоты концентрация бесполезна!

Пранаяма и *джана* делают разум устойчивым, устраняют *викшепу*, рассеянность разума, повышают силу концентрации. Сосредоточение возможно только в том случае, когда человека ничто не отвлекает. В первое время следует подбирать в качестве объекта концентрации нечто доброе или привлекательное для разума. Сначала разум нужно приучать сосредоточиваться на грубых объектах. Позже можно переходить к тонким объектам и абстрактным идеям. Особую важность имеет регулярность занятий.

Грубые объекты. Концентрируйтесь с открытыми глазами на черной точке на стене, пламени свечи, яркой звезде, луне, изображениях *ОМ*, Шивы, Рамы, Кришны, Дэви или *иштадэваты*¹.

Тонкие объекты. Сядьте перед изображением своего *иштадэваты* и закройте глаза. Перенесите мысленный образ *иштадэваты* в межбровье или область сердца. Концентрируйтесь на *муладхаре*, *анахате*, *аджне* либо другой чакре. Сосредоточивайтесь на абстрактных идеях — таких, например, Божественных качествах, как любовь или милосердие.

2. На чем сосредоточиваться

Сосредоточивайтесь на лотосе сердца (*анахата-чакре*), межбровье (*аджня-чакра*, *трикути*) или кончике носа. Глаза закройте.

Аджня-чакра является обителью разума. При сосредоточении на *трикути* разумом легче управлять.

*Бхакта*² должен сосредоточиваться на сердце, а йог и ведантист — на *аджня-чакре*.

Еще одним объектом для концентрации является макушка (*сахасрара-чакра*). На ней сосредоточивают-

1 Личное божество, которое индуст выбирает самостоятельно или с помощью учителя.

2 Приверженец *бхакти*, беззаветного служения единственному богу.

ся некоторые ведантисты. Многие йоги концентрируются на кончике носа (*насикагра-дришти*).

Выбрав центр сосредоточения (например, сердце), твердо придерживайтесь только его. Никогда не меняйте центр концентрации. Если учитесь у гуру, такой центр подберет для вас наставник; если вы занимаетесь самостоятельно, то можете сами его выбрать.

Бхрумадхья-дришти означает сосредоточение взгляда на межбровье, области *аджня-чакры*. Сядьте в *падмасану* или *сиддхасану*. Без напряжения занимайтесь этой концентрацией, продолжительность которой составляет от полминуты до получаса. Это упражнение должно выполняться без малейшего утомления. Постепенно увеличивайте срок концентрации. Эта йогическая *крия* устраняет *викшепу*, рассеянность разума, и развивает силу концентрации. Господь Кришна предписывает эту практику в пятой главе «Бхагавад-Гиты», шлока 27: «*Спаршан критва бахир-бахьямш-чакшуш-чайвантаре бхрувох*» («Внешние касания оттеснив вовне, направив взор в середину бровей...»¹). Этот взгляд называют «лобным», потому что глаза направлены к лобной кости. Можно выполнять этот пристальный взгляд либо «носовой взгляд».

«Носовой взгляд» носит название *насикагра-дришти*: взор, сосредоточенный на кончике носа. Его можно выполнять, даже когда идешь по улице. Господь Кришна предписывает его в шестой главе «Гиты», шлока 13: «*...сампрекшья насикаграм...*» («...устремив свой взор на кончик носа, не глядя в стороны...»). Это упражнение успокаивает разум и развивает силу концентрации.

1 Здесь и далее цитаты из «Бхагавад-Гиты» даются в переводе Б. Л. Смирнова.

Раджа-йог сосредоточивается на *трикути* (*аджня-чакра*), участке между бровями, обители разума в состоянии бодрствования. Концентрация на этом участке облегчает контроль над разумом. Некоторые люди уже после однодневного сосредоточения на межбровье начинают видеть свет. Тот, кто хочет медитировать на *вирате* и оказать помощь всему миру, должен выбирать для концентрации именно этот участок. *Бхакта* должен сосредоточиваться на сердце, обители чувств. При концентрации на сердце приходит великая радость, *ананда*. Чтобы ощутить *ананду*, следует сосредоточиваться на области сердца.

Хатха-йог удерживает разум на *сушумна-нади*, срединном канале позвоночника, а также на одном из энергетических центров (например, *муладхаре*, *манипуре* или *аджне*). Некоторые йоги не занимаются нижними чакрами и концентрируются только на *аджня-чакре*. По их теории, власть над *аджня-чакрой* одновременно означает контроль над всеми нижними чакрами. При сосредоточении на какой-либо чакре между этим центром духовной энергии и разумом возникает нитеподобная связь. Затем йог восходит вдоль *сушумны*, от чакры к чакре. Восхождение происходит постепенно и требует терпеливых усилий. Даже легкое сотрясение отверстия *сушумны* вызывает *ананду*, блаженство. Возникает чувство опьянения, окружающий мир полностью забывается. При самом слабом колебании отверстия *сушумны* в этот канал пытается проникнуть *кула-кундалини-шакти*, дремлющая в каждом человеке космическая энергия. Наступает великая отрешенность, *вайрагья*. Человек становится бесстрашным и созерцает великолепные *антар-дзьотис*, внутренние видения. Это *унмани-авастха*, состояние взволнованности. Благодаря работе с чакрами и власти над ними человек пережива-

ет разнообразные формы *ананды*, обретает различные *сиддхи* (чудесные способности) и обширные знания. Покорив *муладхара-чакру*, он получает власть над планом земного существования. Управление *манипура-чакрой* дает власть над огнем: пламя уже не причинит такому человеку никакого вреда. *Панчадхарана* (пять форм *дхараны*) поможет овладеть пятью стихиями. Осваивайте эти виды *дхараны* под руководством гуру, искусного знатока йоги.

3. Средства, способствующие концентрации

Дхарана, или концентрация, удерживает разум на единственной мысли. Во время сосредоточения разум становится спокойным, безмятежным и устойчивым. Все лучи ума собираются в один фокус, нацеливаются на объект медитации. Разум сосредоточивается на *лакшье*, его метания прекращаются. Ум занят только одной мыслью, на нее направлена вся его энергия. Органы чувств умолкают, прекращают действовать. При глубокой концентрации исчезает восприятие тела и окружающего мира. Тот, кто хорошо владеет концентрацией, способен в мгновение ока очень отчетливо мысленно представить себе образ Бога.

Манораджья, бесплодная мечтательность, не имеет ничего общего с концентрацией. Она, скорее, похожа на дикие прыжки ума в высоту. Не путайте *манораджью* с концентрацией и медитацией. Избавьтесь от этой привычки разума с помощью наблюдений за собой и самоанализа.

В «Карма-пуране» сказано: если разум сосредоточен на одной мысли в течение 12 секунд, наступает *дхарана*, концентрация. Двенадцать таких *дхаран* составляют *дхьяну*, медитацию (12 x 12 = 144 секунды). Двенадцать *дхьян* означают *самадхи* (25 минут 28 се-

кунд). Концентрация может быть направлена на мысленный образ божества.

Занятия концентрацией и пранаямой взаимосвязаны: занятия пранаямой ведут к концентрации, а следствием занятий концентрацией станет естественная пранаяма. Есть разные практики, они соответствуют различным складам человеческого характера. Одним легче начинать с пранаямы, а другим с концентрации.

В состоянии глубокой концентрации ощущается огромная радость, духовное опьянение. Восприятие тела и окружающего мира исчезает. Вся *прана* восходит в голову.

Пранаяма, управление дыханием, срывает покров *раджаса* и *тамаса*, который окутывает *саттву*¹. Она очищает нервы (*нади*). Пранаяма делает разум твердым и устойчивым, то есть способным к концентрации. Пранаяма очищает разум от всего лишнего, как расплавление очищает золото от примесей.

Читая книгу с глубоким интересом, мы не слышим, как нас окликают по имени, не замечаем того, кто стоит прямо перед нами, не чувствуем сладкого аромата стоящих на столе цветов. Это и есть концентрация, поглощенность разума чем-то одним. Разум прочно соединяется с одним-единственным объектом. Такой должна быть концентрация, когда думаешь о Боге, Атмане. Легко сосредоточивать разум на объектах внешнего мира, так как ум интересуется ими естественным образом, в силу привычки. В мозге уже прорезаны соответствующие бороздки. Разум нужно постепенно развивать ежедневными медитациями на Боге или внутреннем Я. После этого разум

1 Тамас, раджас и саттва (инертность, подвижность и гармоничность) — три гуны, основные качества, которыми наделены все явления мироздания.

перестанет отвлекаться на внешние объекты, так как испытает невероятную радость концентрации.

Ювелир превращает золотую руду в чистое золото, обрабатывая ее кислотой и многократно расплавляя в тигле. Вам предстоит очистить свой подвластный чувствам разум с помощью концентрации, размышлений над словами духовного наставника и изречениями из упанишад, а также медитацией и *джаной*, то есть мысленным повторением имени Бога.

Начинающие испытывают во время медитации судорожные подергивания в голове, ногах и туловище. Неуверенных в себе людей это очень тревожит, но нет причин беспокоиться. Медитация вызывает изменения в клетках мозга и нервной системы. Старые клетки заменяются новыми, более крепкими, наполненными *саттвой*. В мозге образуются новые «борозды», новые каналы для течения саттвических мыслей, новые пути. Из-за этого мышцы испытывают определенное возбуждение. Будьте смелыми и отважными. Смелость — важная добродетель, необходимое качество ученика. Воспитывайте в себе эту положительную черту.

Примите соответствующую позу. Закройте глаза. Вообразите, что повсюду есть только Бог, ничего другого.

Нельзя понять алгебру, науку об абстрактных числах, не освоив прежде арифметику, науку о числах конкретных. *Кавья*, поэзию на санскрите, и сложнейшие труды по веданте невозможно понять без предварительного изучения *лагху-сиддханта-каумуди*, учебника языка, и *тарка-санграха*, пособия по логике. Сходным образом, медитация на *ниргуна*, *ниракара* (лишенном качеств и телесности, то есть абстрактном) Брахмане невозможна без предварительной

концентрации на конкретных объектах. Путь к Незримому и Неизвестному приходится прокладывать через видимое и известное.

Чем чаще разум сосредоточен на Боге, тем больше сил приобретает человек. Чем больше концентрация, тем больше энергии. Концентрация открывает внутренние тайники любви, царство вечности. Концентрация — единственный ключ, отпирающий чертоги знаний.

Концентрируйтесь. Медитируйте. Развивайте силу глубокого, сосредоточенного мышления. Многие туманные вопросы станут ясными. Ответы и решения придут изнутри.

Шука Дэва явился к радже Джанаке, чтобы подтвердить свои познания и просветленность. Джанака подверг его проверке. Чтобы отвлечь внимание Шука Дэвы, раджа устроил веселье и танцы по всему своему дворцу. Всюду разыгрывались спектакли, кипели развлечения. Шука Дэве предложили трижды обойти дворец, держа в руках чашу с молоком, и не расплескать ни капли. Шука Дэва успешно справился с задачей, так как полностью утвердился в своем Я. Ничто не могло отвлечь его разум.

Занимаясь концентрацией, будьте настойчивы и неторопливы. Сосредоточение делает сверхчеловеком.

Вначале вам придется упрашивать свой разум, как уговаривают ребенка. Разум действительно похож на невоспитанного ребенка. Скажите себе: «Разум, зачем ты стремишься к ложному, ненужному, преходящему? Они принесут неисчислимые страдания. Взгляни на Господа Кришну, Красоту среди красоты. Ты обретешь вечное счастье. Почему тебя тянет слушать мирские любовные песни? Вслушайся в *бхаджану*¹ Бога. Послушай будоражащую душу *санкирта-*

ну (восхваление). Ты станешь возвышенным». Разум постепенно оставит свои прежние дурные привычки и сосредоточится на лотосоподобных стопах. Освободившись от *раджаса* и *тамаса*, он станет вашим наставником, гуру.

Перед каждой медитацией три-шесть раз произнесите *ОМ*. Это отгонит все мирские мысли, избавит от *викшепы*, рассеянности ума. После этого повторите *ОМ* мысленно.

Избегайте всех прочих чувственных впечатлений и мыслей. Устраните сложности, вызванные взаимосвязанной активностью в веществе разума. Ограничивайте разум одной-единственной мыслью, прекратите остальные процессы мышления. Весь разум должен быть занят только одной мыслью. Многократное повторение мысли или действия ведет к совершенству идеи или умения. Сходным образом, повторение концентрации на одной мысли ведет к совершенству отрешенности, сосредоточенности и медитации.

В первое время очень трудно удерживать разум на одной мысли. Уменьшайте число мыслей, старайтесь ограничить их одной темой. Сосредоточившись, например, на розе, можно думать только о том, что с ней связано: о разных сортах роз, растущих в различных уголках мира, о том, что делают из роз, как их используют. Следите, чтобы не возникло состояние бесцельного блуждания мыслей. Думая о розе, не допускайте случайных мыслей. Постепенно вам удастся сосредоточить разум только на одной мысли. Воспитывать разум нужно каждый день. Для управления разумом требуется постоянная бдительность.

Концентрация усиливается благодаря сокращению стремлений и желаний, соблюдению *мауны* (молчания) и полного уединения в течение одного-

двух часов в день, занятиям пранаямой, молитвами, повышением продолжительности медитаций, *вичарой* (размышлением о Брахмане) и другими средствами.

Оставайтесь бодрым и спокойным, только тогда возможна концентрация. *Майтри* (дружба) с равными, *карунья* (сочувствие) к несчастным, бедствующим, *мудита* (благодущие) по отношению к более развитым, добродетельным и *упекша* (безразличие) к грешным, дурным людям приводят к *читта-прасаде* (доброжелательности, безмятежности) и уничтожают *гхрину* (ненависть, ревность, неприязнь).

Концентрация усиливается по мере уменьшения числа мыслей. Конечно, это очень трудно. Вначале это требует огромных усилий. Задача не из приятных, но позже ждет большая награда: уменьшение числа мыслей невероятно повышает силу разума и приносит внутренний покой. Вооружившись терпением и настойчивостью, бдительностью, пламенной решимостью и железной волей, вы научитесь подавлять мысли с той же легкостью, с какой выдавливаете сок из лимона или апельсина. После того как мысли «раздавлены», их легко вырвать с корнем. Простого подавления недостаточно, ведь мысли могут возродиться вновь. Их нужно вырвать с корнем, как расшатавшийся зуб.

Способности к концентрации развиваются с помощью соблюдения *мауны*, пранаямы, самообуздания, энергичной *садханы* и воспитания умственной непривязанности.

Очень трудно дается сосредоточение на *сандхи* (границе, точке слияния) между *джагратом* и *свапной*, бодрствованием и сном, а также повышение продолжительности этой *сандхи*. Вечером сядьте в тихой комнате и внимательно следите за своим умом. Вскоре вам удастся перейти в промежуточное состояние.

Занимайтесь этим регулярно в течение трех месяцев, и обязательно добьетесь успеха.

Сокращайте ненужные виды деятельности, это усилит концентрацию и обогатит внутреннюю жизнь.

Если вам трудно сосредоточиваться в помещении, выходите на свежий воздух, устраивайтесь на открытом пространстве, террасе, у реки или в тихом уголке сада. Это способствует концентрации.

Когда нажимаешь кнопку фонарика, свет вспыхивает мгновенно. Сходным образом, когда йог концентрируется и «нажимает кнопку» *аджня-чакры*, центра в межбровье, в нем немедленно вспыхивает Божественный Свет.

4. Антармукха- и бахирмукха-вритти

Антармукха-вритти

Антармукха-вритти, обращение разума внутрь, достигается только после уничтожения всех внешне-направленных устремлений разума. *Антармукха-вритти* — это течение энергии разума внутрь, что вызвано возрастанием *саттвы*.

Для этого нужно научить разум искусству наблюдения за собой, обращения на самого себя с помощью йогической *крийи* под названием *пратьяхара* (отвлечение). Тот, кто овладел этим искусством, обретает подлинное спокойствие. По-настоящему спокойным и счастливым может быть только такой человек. Его разум прекращает бесчинствовать, он просто не может вырваться вовне, так как удерживается в *хридайя-гухе*, пещере сердца. Разум нужно уморить голодом, лишив пищи с помощью *вайрагьи* и *тьяги* (отречения от желаний, вещей и эгоизма).

Когда стремление разума обращаться вовне ограничено, когда он удерживается в области сердца и целиком сосредоточен на самом себе, возникает *сос-*

тояние *антармукха-вритти*. При таком внутреннем *вритти садхака* может проводить замечательную *садхану*. Достичь такого состояния ума помогают *вайрагья* и погружение в себя.

Бахирмукха-вритти

Бахирмукха-вритти — это склонность разума обращаться вовне под влиянием *раджаса*. Например, глаза и уши по привычке следуют за звуками. Вещи и желания тоже увлекают вовне. Человек *раджасического* типа, переполненный желаниями, может и не мечтать о внутренней духовной жизни с *антармукха-вритти*. Он совершенно не способен к погружению в себя.

Когда зрение направлено вовне, разум погружается в торопливый поток внешних событий. Начинает проявляться обращенная наружу энергия разума.

Когда прочно утверждаешься в мысли о том, что мир нереален, постепенно исчезают *викшепа* (рассеянность) и *схурана* (трепетание) *санкальп* (желаний, воли). Постоянно повторяйте утверждение: «Только Брахман реален. Мир нереален. *Джива* и Брахман — одно». Это принесет разуму силу и покой.

5. Принципы работы ума

Дхараной занимаются для прекращения изменений в разуме.

Концентрация представляет собой устойчивое, продолжительное сосредоточение разума на одном образе или объекте.

Кшипта (блуждания), *мудха* (притупление, забывчивость), *викшипта* (легкие колебания), *экагра* (целеустремленность) и *ниродха* (обузданность, покорность) составляют в йоге пять *бхумик* (стадий). *Читта*, разум, проявляется в пяти видах. В состоянии *кшипта* лучи разума рассеиваются по различ-

ным объектам, ум неугомонно перепрыгивает с одного предмета на другой. В состоянии *мудха* разум туп и забывчив. *Викшипта* — иногда собранный, иногда рассеянный разум. Путем концентрации разум пытается сделать себя собранным. В состоянии *экагра* разум сосредоточивается на одном, в нем существует только одна мысль. В состоянии *ниродха* разум пребывает под полным контролем.

В разуме кроется направленная вовне, стремящаяся к объектам сила, которая ведет к *бахирмукхавритти*. Внешние предметы притягивают разум. Благодаря постоянной *садхане* (духовной практике) разум нужно отучить от устремления наружу и заставить сосредоточиться на Брахмане, изначальной обители.

Силы человеческого ума безграничны. Чем сосредоточеннее разум, тем больше сил прилагается к единственной точке. Мы рождены для того, чтобы концентрироваться на Боге, собрав воедино все лучи разума, которые прежде рассеивались по различным объектам. Это наша главная обязанность. Мы забываем о ней из-за *мохи*, заблуждений, которые заставляют заботиться о семье, детях, деньгах, власти, положении, имени и славе.

Ум сравнивают со ртутью, потому что лучи его растекаются по разным предметам. Его сравнивают с обезьяной, так как разум перепрыгивает с одного предмета на другой. Свойство непостоянства, *чанчала*, делает разум похожим на ветер. Из-за страстной порывистости его сравнивают также с разъяренным слоном в сезон спаривания.

Разум называют «огромной птицей», ведь он прыгает от одного предмета к другому, будто порхает с ветки на ветку. Раджа-йога объясняет, как сосредото-

чивать разум и подвергать исследованию его глубочайшие тайники.

Концентрация противоположна чувственным желаниям, блаженство — волнениям и тревогам, длительное размышление — недоумению, целенаправленное мышление — лености и тупости, восторг — недоброжелательности.

Пока мысли человека не подверглись тщательно-му уничтожению путем настойчивой практики, он должен постоянно сосредоточиваться только на одной истине в каждое мгновение. Благодаря такому неослабному старанию в разуме будет накапливаться целеустремленность, и в один прекрасный день все сонмы мыслей мгновенно исчезнут.

Чтобы избавиться от колебаний разума и прочих помех, мешающих сосредоточенности на одном объекте, нужно заниматься концентрацией на единственном предмете.

Разум непосредственно или косвенно привязан к приятным и излюбленным мыслям. Представьте, что попали в Кашмир и наслаждаетесь его живописными пейзажами. Разум мгновенно потемнеет от потрясения, если в это время придет телеграмма с горькой вестью о том, что ваш единственный сын безвременно скончался. Пейзажи вас уже не интересуют, окрестности теряют свое очарование. Внимание к ним исчезает, наступает подавленность. Удовольствие от созерцания достопримечательностей опиралось только на сосредоточенность и внимание.

«Сделав Атман подобным нижней части *арани* (дерево для добывания жертвенного огня), а *пранаву* (слог *ОМ*) — верхней части *арани*, тайно узрешь Бога путем трения, которое являет собой *дхьяна* (медитация)» («Дхьянабинду-упанишада»).

Поместите перед собой образ Господа Иисуса. Сядьте в излюбленную позу для медитации. Не закрывая глаз, мягко сосредоточьтесь на изображении, пока слезы не потекут по щекам. Не отвлекайте разум от креста на груди, длинных волос, красивой бороды, больших глаз и других участков Его тела, утонченной духовной ауры вокруг Его головы. Думайте о Его божественных качествах — любви, великодушии, милосердии и все терпении.

Легко сосредоточивать разум на внешних объектах, так как ум обладает естественной склонностью к внешнему. Желание — это одно из настроений наполненного чувствами разума. Оно заставляет ум обращаться вовне.

Сосредоточьтесь на Атмане. Удерживайте ум на всепроникающем чистом Разуме и Самосветящейся Лучезарности (*свайям-джьоти*). Займите прочное положение в Брахмане, станьте *брахма-санстхой* (утвержденным в Брахмане).

Занимайтесь концентрацией. Сосредоточивайте ум на одном предмете, одной мысли. Если мысли отвлекаются от *лакшьи*, вновь и вновь возвращайте разум к ней и удерживайте на объекте. Не позволяйте разуму создавать сотни мыслеформ. Погружайтесь в себя и тщательно следите за своим умом. Живите в одиночестве. Избегайте общества. Не стремитесь к общению. Это очень важно. Не позволяйте разуму бесцельно растрачивать энергию на ненужные мысли, тщетные волнения, пустое воображение, напрасные страхи и дурные предчувствия. Непрестанной практикой задерживайте ум на одной мыслеформе в течение получаса. Заставьте разум придать себе единственную форму и старайтесь сохранить ее в течение нескольких часов.

В попытках сосредоточить разум и даже проецировать мысли вы обнаружите, что испытываете естественную потребность формировать мысленные образы. Это происходит само собой.

Во время медитации не сражайтесь с разумом. Это было бы серьезной ошибкой. Ее совершают многие новички. Именно поэтому они так быстро устают. У них начинает болеть голова. Им приходится часто вставать, чтобы помочиться, — это вызвано раздражением центра мочеиспускания в позвоночнике. Устраивайтесь удобно, сядьте в *надмасану*, *сиддхасану*, *сукхасану* или *свастикасану*. Удерживайте голову, шею и туловище на одной прямой. Расслабьте мышцы, нервы и мозг. Успокойте объективный разум. Закройте глаза. Поднимайтесь в 4 часа утра (*брахма-мухурта*). Не боритесь с разумом. Пусть он будет спокоен и расслаблен.

Манипулируя разумом, вы добьетесь власти над ним, научитесь заставлять его работать так, как нужно, направлять все силы его туда, куда нужно.

Нельзя определить, когда опытный йог переходит от *пратьяхары* (погруженности в себя) к *дхаране* (концентрация), где завершается *дхарана* и начинается *дхьяна* (медитация), когда *дхьяна* переходит в *самадхи* (состояние сверхсознания). Стоит ему принять *асану*, как все эти процессы начинают развиваться одновременно, с быстротой молнии. Подготовленный йог входит в *самадхи* по собственной воле. Новичок сначала погружается в *пратьяхару*. Затем начинается *дхарана*, позже постепенно возникает *дхьяна*. Прежде чем начинается *самадхи*, разум ученика теряет терпение, устает и сдаётся. Постоянная и напряжённая *садхана* в сочетании с легкой, но питательной едой приносит радостный успех в достижении *самадхи*.

Стреляя в птицу, искусный стрелок осознает то, как подбирается к ней, поднимает лук, натягивает тетиву и пускает стрелу. Он понимает: «занять положение, поднять лук вот так, растянуть тетиву вот так, пустить стрелу вот так — и я попаду». Впоследствии он никогда не забудет проделать все, что необходимо, чтобы подстрелить птицу. Сходным образом, ученик тоже должен подмечать благоприятные условия, например: «употребляя такую-то пищу, следуя советам такого-то человека, пребывая в таком-то помещении и таком-то настроении в такое-то время суток, я достигну *дхьяны* и *самадхи*».

Обслуживая своего хозяина, умный повар замечает, какие блюда нравятся его господину. Он готовит их чаще и получает награду. Ученик тоже должен обращать внимание на такие условия, как питание. Благодаря им он достигает медитации и *самадхи*. Соблюдая эти требования, он вновь и вновь получает в награду восторг.

Хатха-йог старается сосредоточить разум с помощью контроля над дыханием, пранаямы, а раджа-йог добивается того же благодаря *читта-вритти-ниродха* (сдерживанию различных видоизменений *читты*), не разрешая уму принимать подобие разнообразных объектов. Он не думает о контроле над дыханием, но, когда достигнута власть над разумом, дыхание само собой становится управляемым. Хатха-йога является ответвлением раджа-йоги.

Мирские наслаждения усиливают желание испытывать все новые удовольствия. По этой причине разум погруженного в земные заботы человека не может утомиться. Он лишен удовлетворения и душевного покоя. Разум не удовлетворяется никогда, сколько бы удовольствий он ни получал. Чем больше наслаждения он испытывает, тем больше удоволь-

ствий требует. Таким образом, люди часто чрезмерно обеспокоены и встревожены, а виноват в этом их собственный ум. Люди устают от своего разума. Риши пришли к выводу, что для устранения этих тревог и беспокойств лучше всего лишиться разум всех чувственных удовольствий. Когда разум сосредоточивается и угасает, он не может заставить владельца искать новые удовольствия. Волнения и беспокойства исчезают навсегда, уступая место настоящему покою.

У тех, кто занят земными заботами, лучи разума рассеяны. Энергия ума распространяется во всех направлениях. Чтобы добиться концентрации, эти рассеянные лучи нужно собрать воедино с помощью *вайрагьи* и *абхьясы*, практики. Затем их следует нацелить на Бога.

Силы ума рассеиваются подобно лучам света. Их притягивают различные предметы. Их нужно терпеливо собрать путем *вайрагьи* и *абхьясы*, *тьяги* (отречения) и *тапаса* (аскезы), а затем смело, с неутомимой энергией шагать к Богу, Брахману. Когда лучи ума сосредоточиваются в одной точке, приходит просветление.

С помощью *пранаямы*, *джапы*, *вичары* и *бхакти* избавьтесь от *раджаса* и *тамаса*, которые обволакивают *саттву* разума. Тогда ум станет пригодным для концентрации.

Знайте, что двигаетесь вперед по пути йоги и усиливаете *саттву*, если чувствуете себя бодрым, а ваш разум спокоен и сосредоточен.

6. Сдерживание колебаний ума

Ученый сосредоточивается и изобретает новое. Благодаря сосредоточенности он вскрывает слои грубого разума и проникает в высшие его области, получая оттуда знания. Он собирает всю энергию ума в

один фокус, направляет их на исследуемый материал и раскрывает его тайны.

Тот, кто научился управлять умом, обретает власть над всей Природой.

Когда встречаешь дорогого друга после долгой разлуки, возникающее чувство радости, *ананда*, приходит не от него, а изнутри. Разум становится сосредоточенным, и *ананда* поднимается из глубин души.

Если лучи разума рассеяны по разнообразным предметам, возникает боль. Когда его лучи собраны путем практики, разум становится сосредоточенным, изнутри приходит *ананда*.

По мере развития разума устанавливается сознательная связь с потоками мыслей в умах других, близких и далеких, живых и мертвых людей.

Если есть вера, разум легко сосредоточить на предмете, который хочется понять, и понимание не замедлит явиться.

Если вам трудно концентрироваться на сердце, межбровье (*трикути*) или макушке головы, можно сосредоточиваться на любом внешнем предмете — на голубом небе, солнечном луче, всепроникающих воздухе и эфире, на солнце, луне или звездах.

Если возникает головная боль, сместите центр сосредоточения на любой объект вне своего тела.

Если неприятные ощущения или головная боль возникают при концентрации на *трикути* (участке между бровями), когда взгляд обращен внутрь, немедленно прекратите сеанс. Концентрируйтесь на сердце.

Разум думает о словах и их смысле, иногда о предметах. Пытаясь достичь сосредоточенности разума на одной цели, не думайте ни о предметах, ни о словах, ни об их смысле.

Некоторые студенты-медики уходят из медицинских школ вскоре после поступления, так как им противно промывать гнойные язвы и вскрывать трупы. Они допускают большую ошибку. Все это отвратительно только в начале. На последнем курсе, после изучения патологии, терапии, хирургии, патологоанатомии и бактериологии учиться становится очень интересно. Многие духовные ученики спустя некоторое время прекращают заниматься концентрацией, так как она очень трудна. Как и студенты-медики, они совершают роковую ошибку. В начале практики, когда ученик отчаянно пытается овладеть телом и сознанием, это неприятно и мучительно. Она утомляет, как физическая борьба. В ученике кипит слишком много чувств и *санкальп*. Но к третьему году обучения разум становится хладнокровным, чистым и сильным. Возникает огромная радость, *ананда*. Все мирские удовольствия вместе взятые — ничто по сравнению с *анандой*, которую приносит медитация. Ни в коем случае не прекращайте занятия. Не пугайтесь тяжелого труда. Упорно продолжайте ее. Развивайте *дхрити* (терпение), *утсаху* (бодрость духа) и *сахасу* (целеустремленность, усердие).

Контроль над чувствами и концентрация разума — обязанность каждого человека.

Жил однажды работник, который изготавливал стрелы. Однажды он был очень занят работой. Он так глубоко погрузился в нее, что даже не заметил, как мимо его мастерской прошел раджа с многочисленной свитой. Такой же сильной должна быть и концентрация, когда разум сосредоточен на Боге. В голове остается только одна мысль — мысль о Боге. Несомненно, чтобы достичь полной *экаграты* разума, требуется немало времени. Чтобы достичь целеустремленной концентрации, придется много потру-

даться. Шри Даттатрейя считал упомянутого выше мастера, изготовлявшего стрелы, одним из своих гуру.

Не тревожьтесь, если во время занятий медитацией разум вырывается наружу. Позвольте ему отклониться вовне. Постарайтесь мягко вернуть его к *лакшье* (центру). Благодаря регулярной практике разум рано или поздно научится сосредоточиваться на сердце, Атмане, Обитателе сердца, окончательной цели жизни. Сначала разум будет отвлекаться по 80 раз. Через полгода он будет делать это 70 раз, через год — 50 раз, через два года — уже не больше 30 раз, а через пять лет он полностью сосредоточится на Божественном Сознании. Тогда он уже не вырвется наружу, даже если вы попытаетесь его заставить. Он станет похожим на бродячего быка, который прежде убежал на чужие пастбища, а теперь наслаждается сладким горошком и ростками хлопка на полях своего хозяина.

Соберите воедино лучи ума. Когда одежда цепляется за колючий куст, ее приходится освобождать осторожно, колючка за колючкой. Точно так же, тщательно и старательно, следует собирать рассеянные лучи разума, которые долгие годы были направлены на ощущаемые объекты.

Если на спине появилась вызывающая пульсирующую боль, воспаленная опухоль, мучения прекращаются ночью, когда человек засыпает. Боль ощущается только тогда, когда разум связан с больным местом нервами и сознанием. Если сознательно отвлечь ум от больного органа, сосредоточив мысли на Боге или другом привлекательном объекте, то не почувствуешь боли даже в бодрствующем состоянии. Сильная воля и *титикша* (выносливость) тоже помогают забыть о боли. Постоянные мысли о беде или болезни только усиливают боль и страдания.

7. Извлечение всех внутренних сил

1. Какой бы ни была борьба, какие бы усилия ни прилагал человек, чтобы достичь желаемого исхода, ему нет нужды искать помощи внешних сил. Человек обладает огромными запасами внутренних сил, врожденным могуществом, которое часто остается нетронутым, почти не использованным.

2. Это вызвано тем, что человек позволяет своим способностям расплываться на сотни разных дел и не может достичь ничего значительного, несмотря на врожденные потенциальные возможности. Если он начнет разумно распоряжаться и применять свои способности, то достигнет быстрых и конкретных результатов.

3. Чтобы научиться рационально и действенно пользоваться имеющимися силами, не нужно ждать изобретения каких-то новых, чудотворных способов. С самого рассвета Сотворения природа в изобилии предлагает нам поучительные примеры и уроки, которые помогут во всех сферах жизни. Наблюдения покажут, что в природе любая сила, у которой появляется возможность распространиться на достаточно широкий участок, развивается медленнее и слабее, чем в том случае, когда она собрана в единое целое и направляется по одному тесному руслу.

4. Такое фокусирование рассеянных лучей силы и их приложение к заданному объекту (предмету, мысли или действию) представляет собой процесс концентрации.

5. Вот некоторые примеры могущества, вызванного концентрацией силы:

а) вялое, ленивое течение реки приобретает стремительность и изумительную силу в шлюзе, когда плотина обеспечивает накопление огромной массы воды;

б) паровоз тащит по железной дороге тысячи тонн груза в тяжелых вагонах за счет силы пара, сосредоточенной в котле;

в) одной из самых привычных картин домашнего быта является постукивание и подпрыгивание крышки кастрюли с кипящей водой;

г) когда теплые лучи солнца пропускают через лупу, они мгновенно становятся настолько горячими, что зажигают предметы.

Есть еще одно простое и распространенное действие, во время которого мы неосознанно пользуемся тем же принципом: когда кто-то хочет поздороваться с другим человеком, находящимся вдалеке, он машинально складывает руки у рта и кричит в образовавшийся «рупор».

6. Этот закон в равной степени распространяется и на человека, во всех сферах его деятельности. Хирург выполняет сложнейшие операции с предельной сосредоточенностью и вниманием. Рисуя мельчайшие детали чертежа, схемы или картины, когда точность имеет первостепенную важность, инженер, архитектор и художник тоже погружены в глубокую сосредоточенность. Такую же концентрацию демонстрируют искусные швейцарские мастера, изготавливающие миниатюрные детали для часов и научных приборов. Это относится ко всем видам искусства и техники.

7. Особенно это заметно в духовном обучении, где ученик имеет дело с внутренними силами. Силы разума всегда расплываются и противятся попыткам сосредоточения. Такая склонность является врожденным свойством вещества разума. Из всех методов обуздания колебаний разума наиболее эффективны те, которые опираются на слух и зрение, потому что они особенно привлекают внимание и успокаивают

ум. Примером может служить гипнотизер, который мягко подчиняет своей воле ум гипнотизируемого, заставляя последнего неотрывно смотреть в глаза гипнотизера и вслушиваться в размеренные повторения уверенных, расчетливых внушений. У нас есть и другой пример: посмотрите, как мать нежно убаюкивает малыша, помогая ему уснуть. Когда школьный учитель произносит: «Внимание, дети!», он привлекает их внимание к особенно важному вопросу. Учитель понимает, что, заставляя детей поднять глаза, он одновременно принуждает их сосредоточиться на излагаемом материале.

По этой причине в процессе духовного обучения методы развития концентрации принимают форму пристального и устойчивого взгляда, сосредоточенного на точке, символе *пранавы*, *мантре* или образе выбранного божества. В некоторых случаях для этого применяют повторение вслух *мантры*, имени Бога, *ОМ* или отдельных мелодий *киртана* в размеренном ритме, с верной интонацией. Благодаря этим средствам разум постепенно уходит в себя, сосредоточивается. По мере углубления этого состояния человек медленно перестает осознавать окружающий мир. Если концентрация продолжается, она переходит к состоянию *дхьяны*, медитации, когда исчезает даже ощущение собственного тела.

Когда упорная медитация доводится до совершенства, она вызывает ощущение сверхсознания, *самадхи*, окончательное состояние Самоосознания.

8. Концентрация

Прежде чем перейти к занятиям концентрацией, полезно узнать кое-что о подсознании, уме и его функциях.

Концентрацией называют то состояние, когда *читта* обуздана и задержана на определенном объекте. Огромная доля подсознания представляет собой просто набор скрытых впечатлений, которые осознанный разум может поднять на поверхность посредством концентрации.

Психология давно признала, что мыслительные процессы, связанные с получением знаний, не ограничиваются сознанием, то есть затрагивают и подсознание. Если вы научитесь вступать в общение с подсознанием и овладеете искусством извлечения оттуда словесных сведений, то есть разговаривать с ним как со слугой или старым добрым другом, перед вами откроются все знания. Да, это вопрос практики, практика ведет к совершенству.

Если вы никак не можете решить какую-либо метафизическую, научную или философскую загадку, с полным доверием попросите свое подсознание сделать это за вас. Вы непременно получите правильный ответ. Отдайте подсознанию такой приказ: «Послушай, подсознание! Мне очень нужно найти решение этой проблемы к завтрашнему утру. Пожалуйста, поторопись». Приказ должен выражаться очень четко, без неоднозначностей. Скорее всего, на следующее утро вы получите ответ подсознания. Правда, иногда оно занято другой работой, и тогда вам придется подождать несколько дней. В таких случаях нужно повторять приказ каждый день в одно и то же время.

Все, что нами унаследовано, все, что мы приносим с собой из бесчисленных прошлых воплощений, все, что мы видели, слышали, пробовали на вкус и читали, чему вы радовались в этой или одной из прошлых жизней, — все это кроется в подсознании. Почему же не освоить принципы концентрации, уп-

равления своим подсознанием и не извлечь пользу из всех этих познаний?

Как вы уже знаете, подсознание — наш верный слуга. Вечером, когда вы ложитесь спать с мыслью о том, что должны подняться ровно в 4 часа утра (например, чтобы успеть на поезд или заняться медитацией), именно подсознание заставляет вас проснуться в это время. Подсознание работает даже в то время, когда человек крепко спит. Оно не знает отдыха. Оно классифицирует, анализирует, сравнивает, сортирует факты и числа — и выполняет наши поручения.

Любой поступок, радости и страдания — по существу, все наши переживания оставляют на фотографической пластинке подсознания тончайшие отпечатки, остаточные следы, которые становятся причинами грядущих воплощений, новых удовольствий и страданий, очередной смерти. Возрождение либо повторение любого действия, совершенного в этой жизни, образует память. Но развитый йог воскрешает и воспоминания о прошлых жизнях. Он погружается в глубины памяти, и приходит в связь с *санскарами* (тонкими впечатлениями) прошлых жизней. Он видит их своим йогическим зрением. С помощью *саньямы* (одновременных концентрации, медитации и *самадхи*) йог полностью познает свои прошлые жизни. Совершая *саңьяму* над *санскарами* других, он способен познавать и чужие прошлые жизни. Силы концентрации чудесны!

Разум — это сила, порожденная Атманом, так как именно через разум Бог проявляет Себя как многообразную вселенную имен и форм. Разум — это просто набор мыслей и привычек. Поскольку корнем всех мыслей является идея «я», то и разум — это только мысль «я».

Мозг является обителью ума в бодрствующем состоянии, мозжечок — в состоянии сновидения, а сердце — в состоянии глубокого сна. Все окружающие нас предметы представляют собой не что иное, как облеченный в форму, овеществленный разум. Разум творит, разум разрушает. Развитый ум оказывает влияние на менее развитые. Это доказывают телепатия, чтение мыслей, гипноз, месмеризм, лечение на расстоянии и многие другие родственные науки. Несомненно, разум — это величайшая сила на земле, а контроль над разумом наделяет всеми прочими видами власти.

Мы занимаемся физическими упражнениями, играем в теннис или крокет, чтобы поддержать физическое здоровье. Сходным образом, следует поддерживать и умственное здоровье: питаться *саттвической* пищей, отдыхать душой на лоне невинной и безвредной природы, менять образ мыслей, давать разуму отдых, развлекая его добрыми, облагораживающими и возвышенными мыслями, воспитывать в себе привычку оставаться бодрым.

Такова природа ума: он становится тем, над чем напряженно размышляет. Таким образом, если думаешь о чужих пороках и недостатках, разум заражается этими пороками, во всяком случае на некоторое время. Тот, кто знает этот психологический закон, никогда не станет осуждать других, искать недостатки в их поведении. Он всегда будет хвалить окружающих, замечать в них только хорошее. Вот путь к успеху в концентрации, йоге и духовности.

По мнению индийской школы логики, разум состоит из атомов. Философия раджа-йоги считает, что он вездесущ, а школа веданты полагает, что разум совпадает по размерам со всем телом.

Глубокий сон не является состоянием бездеятельности. В этом состоянии деятельно функционирует каузальное тело (*карана-шарира*). Активно и взаимодействующее сознание (*праджня*). *Джива* (индивидуальная душа) почти пребывает в тесной связи с Абсолютом. Подобно тонкой кисейной вуали, скрывающей лицо женщины даже от ее собственного мужа, тонкий покров неведения отделяет индивидуальную душу от Высшей Души. Последователи веданты очень глубоко изучают это состояние. Оно имеет огромное философское значение, является ключом, позволяющим отследить существование Атмана. В глубоком сне мы переносимся в теплое лоно Матери мира Раджешвари, которая с любовью дарует нам мир, возвращает бодрость и силы, чтобы мы могли смело встретить грядущие трудности повседневной жизни. Без этой несравнимой любви и доброты милосердной Матери, ощущаемой в глубоком сне, жизнь на физическом плане была бы почти невозможной, так как здесь нас каждое мгновение окружают бедствия, болезни, заботы, волнения, всевозможные страхи, страдания и мучения. Какими жалкими, унылыми и подавленными мы чувствуем себя, если хотя бы одну ночь не насладимся здоровым глубоким сном, пожертвовав 3—4 часа на посещение театрального представления!

Такие великие йоги, как Джнянадэва, Бхартрихари¹ и Патанджали², часто обменивались с другими людьми сообщениями на большом расстоянии, пользуясь при этом телепатией, передачей мыслей. Телепатия была первым на свете беспроволочным телеграфом и телефоном. Мысль переносится в пространстве с огромной скоростью. Она движется, имеет вес,

1 Философ-языковед V в. н. э.

2 Автор «Йога-сутр», систематизатор раджа- и санкхья-йоги.

форму, размер и цвет. Мысль представляет собой динамическую силу.

Чем же является этот мир? Это не что иное, как материализация мыслеформ Бога, Хираньягарбхи¹. В науке имеют дело с волнами тепла, света и электричества, но в йоге, помимо них, есть и мыслеволны. Мысль имеет невероятное могущество. В той или иной мере силу мысли неосознанно ощущает каждый человек. Если хорошо разобраться в действии вибраций мысли, освоить приемы управления мышлением и метод передачи благотворных мыслей на расстоянии другим людям (посредством четких, определенных и мощных мыслеволн), то мыслями можно пользоваться в тысячу раз действеннее. Мысли творят чудеса. Дурная мысль сковывает, благая освобождает. Мыслите правильно — и достигайте свободы.

Раскройте скрытые в вас оккультные силы путем познания сил разума. Закройте глаза. Медленно сосредоточивайтесь. Вы можете увидеть отдаленные объекты, услышать далекие звуки, отправлять сообщения в любую часть не только нашего мира, но и других планет. Вы можете исцелять людей, находящихся за тысячи километров от вас, и мгновенно переноситься на огромные расстояния. Верьте в могущество разума. Интерес, внимательность, сила воли, вера и концентрация принесут желаемые плоды. Помните, что ум порожден Атманом посредством Его *майи* (силы иллюзии).

Космический разум — это всеобщий ум. Космический разум — это совокупность всех индивидуальных умов, это Хираньягарбха, Ишвара², или Карья-Брахман (Деятельный Брахман). Человеческий ум — лишь частица всеобщего разума. Научитесь соеди-

1 Букв.: «золотой зародыш»; одно из имен бога-творца, Брахмы.

2 Персонифицированный, проявленный бог, создатель вселенной.

нять свой крошечный разум с Космическим Разумом, обретая Всеведение, погружаясь в Космическое Сознание.

Следите за тем, чтобы разум всегда был уравновешен. Это очень важно. Без сомнений, это очень трудно, но вы должны добиться этого, чтобы преуспеть в концентрации. Подлинная мудрость в том, чтобы сохранять уравновешенность разума в радости и горе, в жаре и холоде, приобретениях и утратах, успехах и неудачах, при похвале и порицании, уважении и пренебрежении. Это настоящее испытание, но если вам удастся добиться этого, вы станете самым могущественным властителем на свете. Вами будут восхищаться. Вы будете самым богатым, даже если из одежды у вас будет только набедренная повязка и вам нечего будет есть. Вы станете очень сильным, каким бы дряхлым ни было ваше тело. Миряне теряют равновесие ума даже из-за пустяков. Они быстро раздражаются и выходят из себя. Теряя самообладание, человек растрачивает энергию впустую. Те, кто хочет добиться уравновешенности разума, должны развивать различение, соблюдать половое воздержание и заниматься концентрацией. Растрачивающий себя слишком часто раздражается. Контроль над умом и концентрация очень трудны. В свою поэму «Теджомайянандам» святой Тхайюманавар¹ включил чудесную строфу о сложности управления разумом. В вольном пересказе этот почти непереводаемый отрывок звучит так:

Можно остановить бешеного слона,
Можно захлопнуть пасть медведя или тигра,

¹ Тхайюманавар — поэт-святой, который жил почти 200 лет назад в Южной Индии. Его песни о веданте воодушевляют и возвышают. Стихи поэта глубоко проникают в души слушателей. Они очень популярны в Южной Индии, так как несут в себе глубокие и утонченные философские идеи. — *Прим. автора.*

Можно оседлать льва,
Можно играть с коброй,
Можно разбогатеть с помощью алхимии,
Можно скитаться по вселенной неузнанным,
Можно сделать богов своими слугами,
Можно оставаться вечно молодым,
Можно ходить по воде,
Можно выжить в языках пламени,
Можно достичь всех *сиддхи*,
Но обрести покой с помощью власти над умом
Еще труднее.

Наши подлинные враги — чувства. Они увлекают мысли вовне и нарушают покой разума. Оттолкните их. Подчините их себе. Обуздайте их. Плените их, как берут в плен врагов на поле боя. Этого не добьешься за один день. Это требует терпеливой и долгой *садханы*. Власть над чувствами означает, по существу, власть над разумом. Все десять органов чувств нужно покорить. Уморите их голодом. Не давайте им того, чего они хотят, и тогда они начнут безоговорочно повиноваться вашим приказам. Все, кто погружен в земные заботы, — рабы своих чувств, даже если они образованны, богаты и обладают судебной или исполнительной властью. Если вы, например, являетесь рабом мясной пищи, ваши занятия контролем над языком начнутся в тот миг, когда вы полностью откажетесь от мяса на полгода. Вы поймете, что обрели определенную власть над назойливыми вкусовыми привычками, которые прежде восставали против вашей воли.

Будьте осторожны, бдительны и осмотрительны. Наблюдайте за разумом и его видоизменениями. Господь Иисус говорит: «Бодрствуйте [бдите] и молитесь»¹. Слежение за умом — это самонаблюдение.

¹ Мат. 26: 41.

Только один из миллиона занимается этой благотворной и возвышающей душу практикой. Люди погружены в земное, они безумно гонятся за деньгами и женщинами. У них нет времени думать о Боге и высших духовных ценностях. Солнце восходит, и разум снова начинает мчаться по старым, привычным рельсам еды, питья, развлечений и сна. День прошел. Так проходит вся жизнь. Нет ни нравственного, ни духовного развития. Тот, кто ежедневно занимается самонаблюдениями, может выявить свои недостатки и, устраняя их подходящими методами, постепенно добиться полного контроля над разумом. Он не пустит на фабрику своего ума таких незваных гостей, как похоть, гнев, жадность, ложные представления и гордость. Его занятия концентрацией будут проходить без помех. Другими необходимыми практиками являются ежедневный самоанализ и самопроверка. Только так можно избавиться от недостатков и быстро достичь успехов в концентрации. Как работает садовник? Он тщательно наблюдает за молодыми побегами, ежедневно выпалывает сорные травы, окружает ростки прочными заборами и каждый день поливает их водой. Тогда растения хорошо растут и быстро приносят плоды. Точно так же нужно выявлять свои недостатки путем самонаблюдения и самоанализа, а затем искоренять их подходящими способами. Если один метод не приносит результатов, пробуют другой. Такая работа требует терпения, настойчивости, упорного прилежания, трудолюбия, железной воли, утонченного ума и отваги, но награда будет неоценимой: Бессмертие, Высший Покой и Бесконечное Блаженство!

Разум нужно сделать безмятежным. На пути йоги над безмятежностью нужно работать каждую секунду. Если разум беспокоен, вы ни на йоту не продвине-

тесь в концентрации. Поэтому прежде всего нужно всеми силами добиваться безмятежности разума. Тихая медитация утром, отказ от желаний, правильное питание, дисциплина органов чувств и ежедневное соблюдение обета молчания хотя бы в течение часа принесут безмятежность. С бесцельными привычными мыслями, дикими фантазиями, ошибочными чувствами, заботами, волнениями, тревогами, путанными представлениями и воображаемыми страхами нужно покончить раз и навсегда. Только тогда можно надеяться на достижение покоя разума. Фундамент йоги можно считать надежным и правильным только в том случае, если ученик достиг высшей степени безмятежности разума. Лишь хладнокровный разум способен постичь истину, узреть Бога, Атмана, и Божественный Свет. Когда разум умолкает, духовные переживания становятся непреходящими. В противном случае они могут возникнуть, но позже исчезнуть.

Просыпаясь в 4—6 часов утра, пылко молитесь Господу, напевайте Его Имена, медитируйте на Нем всем своим сердцем. Затем примите твердое решение: «Сегодня я буду соблюдать половое воздержание. Сегодня я буду говорить только правду. Сегодня я не задену чужих чувств. Сегодня я не потеряю самообладания». Следите за своим разумом. Будьте тверды, и в этот день вы непременно добьетесь успеха. Следуйте этой клятве целую неделю. Вы ощутите прилив сил. Okрепнет ваша сила воли. Продолжайте соблюдать свой обет в течение месяца. Даже если вначале вы допустите какие-то ошибки, это не должно тревожить. Ошибки — наши лучшие учителя, ведь мы не совершаем один и тот же промах дважды. Если вы честны и искренни, Господь осыпет вас Своей Милостью. Он укрепит вас перед лицом трудностей и бедствий в битве повседневной жизни.

Тот, кто владеет своим разумом, по-настоящему счастлив и свободен. Физическая свобода вовсе не является подлинной свободой. Если вас легко увлекают за собой вздымающиеся волны чувств и порывов, если вы зависите от перепадов настроения, желаний и страстей, то как можете быть по-настоящему счастливыми? О милые возлюбленные дети! Вы походите на лодку без руля. Вас бросает туда и сюда, как соломинку на просторах океана. Вы смеетесь пять минут, а плачете по пять часов. Что могут сделать для вас жена, сын, друзья, деньги, слава и власть, если вы покорны порывам собственного ума? Настоящим героем является тот, кто подчинил себе разум. Есть такое изречение: «Кто покорил свой ум, покорил весь мир». Подлинная победа — это победа над разумом. Это и есть настоящая свобода. Строгая дисциплина и самоограничения со временем искоренят все желания, мысли, порывы, стремления и страсти. Только тогда, и не раньше, можно надеяться на освобождение от рабства. Не проявляйте по отношению к разуму никакой снисходительности. Ум — это озорной чертенок. Обуздайте его решительными мерами. Станьте совершенным йогом. Деньги не дадут вам свободы. Свобода — это не товар, ее не купишь на рынке. Это редкое, потаенное сокровище, охраняемое пятиглавым змеем. Пока вы не убьете или не приручите этого змея, вам не удастся завладеть сокровищем. Это сокровище — Духовное Богатство, Свобода и Блаженство. Змей — это разум, а пять его шипящих голов — пять органов чувств.

Раджасический ум вечно требует чего-то нового. Он жаждет разнообразия и питает отвращение к постоянству. Ему хочется перемены мест, непривычной еды, — иными словами, перемен во всем. Но вы должны научить разум довольствоваться одним. Не стоит

жаловаться на однообразие. Нужно обладать терпением, несокрушимой волей и неутомимой настойчивостью. Только тогда вы добьетесь успеха в йоге. Тот, кто постоянно стремится к новому, почти не способен к йоге. Держитесь одного места, одного духовного наставника, одного метода, одной системы йоги — вот путь к настоящему успеху.

Нужно испытывать подлинную и очень сильную жажду к Богоосознанию. Тогда удастся избежать всех преград. Концентрация станет легкой. Обычное, время от времени проявляющееся эмоциональное возбуждение, вызванное простым любопытством или стремлением к психическим силам, не принесет никаких ощутимых результатов.

Беспечность, нерегулярность занятий концентрацией, ослабление *вайрагьи* (бесстрастия), лень, побуждающая бросить занятия уже через несколько дней, — вот черты, которые позволят враждебным силам сбить вас с истинного пути йоги, и тогда вы окажетесь в очень трудном положении. Вам будет трудно подняться на прежние высоты. Занимайтесь концентрацией регулярно.

Будьте жизнерадостны. Долой подавленность и уныние! Нет ничего заразнее депрессии. Подавленный и угрюмый человек излучает только неприятные и болезненные вибрации, он просто не может излучать счастье, любовь и спокойствие. Не покидайте своей комнаты, если чувствуете себя подавленным и грустным, иначе вы рискуете заразить всех окружающих. Жить нужно так, чтобы стать благословением для других. Излучайте радость, любовь и мир. Подавленность изъедает самую сущность вашего существа, опустошает ее как язва. Это поистине смертоносная чума. Подавленность возникает из-за разочарований и неудач, сильного расстройства пищеварения и го-

рячих споров, неправильного мышления и ошибочных чувств. Отделяйте себя от отрицательных эмоций, отождествляйтесь с Высшей Сущностью, и тогда ни одно внешнее влияние вас не заденет. Вы станете неуязвимым. Гоните чувства тоски и уныния, стоит им появиться. Делайте это с помощью самоанализа, пения божественных песен, молитв, повторения *ОМ*, пранаямы, оживленной прогулки на свежем воздухе и размышлений о противоположном, то есть о чувстве радости. Старайтесь быть радостным во всех обстоятельствах и излучать вокруг только счастье.

Почему вы плачете, дети мои? Сорвите с глаз повязки и гляньте вокруг. Нас окружает истина, только истина. Все вокруг — Свет и Блаженство. Катаракта неведения затуманила ваше зрение. Исцелитесь от недуга немедленно. Наденьте новую пару очков, развивайте внутреннее око мудрости путем постоянных занятий концентрацией.

Не только мысль определяет поступки. Есть разумные люди, которые в мыслях верно взвешивают все «за» и «против», но на деле часто уступают искушениям. Они совершают дурные поступки, а потом раскаиваются. К действиям человека побуждают чувства. Некоторые физиологи особо подчеркивают роль воображения и утверждают, что именно оно и определяет наши поступки. Свои доводы они подтверждают таким примером: представим длинную доску шириной в один фут, которая закреплена между двумя башенками на высоте двадцати футов. Когда начинаешь идти по ней, сразу воображаешь, что свалишься, — и действительно падаешь, хотя без труда проходишь по той же доске, если она лежит на земле. Предположим, что вы едете на велосипеде по узкому переулку и замечаете на дороге большой камень. Вы воображаете, что будет, если колесо наткнется на ка-

мень, после чего именно так и происходит. Другие физиологи твердят, что поступки определяются волей. Воля способна на все. Воля — это сила души. Ведантисты придерживаются того же мнения.

Вернемся к теме концентрации. Волны мышления, вызванные мыслеформами, носят название *вритти*. Эти волны нужно сгладить, остановить. Только тогда можно осознать Душу. Хорошо подготовленный разум можно по желанию задержать на любом объекте, как внешнем, так и внутреннем, одновременно исключив из него все прочее. Вначале практика концентрации несколько неприятна, но через некоторое время она начинает приносить огромное счастье. Самое главное — терпение и настойчивость. Важна и регулярность занятий. В *шастрах*¹ разум сравнивается с озером или океаном. Возникающие в уме мысли подобны волнам. Свое отражение в водах океана можно ясно увидеть, только когда волны полностью исчезают и царит штиль. Душу, Свет света можно осознать только тогда, когда успокаиваются все мыслеволны в озере ума.

Если концентрация представляет для вас интерес и вы имеете определенную цель, то, без сомнений, добьетесь заметного успеха в сосредоточении. Новичок начинает питать большой интерес к этой практике, когда испытывает те или иные психические переживания (светящиеся огни, небесные звуки, изысканные ароматы и прочее) и начинает задумываться о возможности стать настоящим йогом.

Некоторые люди могут сосредоточиться только на приятном и занимательном. Если им удастся вызвать у себя интерес к неприятному, они смогут хорошо концентрироваться даже на «скучных» объектах. Когда лучи ума собраны и сфокусированы с по-

¹ Древнеиндийские трактаты по различным отраслям знаний.

мощью практики, разум становится сосредоточенным, изнутри приходит *ананда*. Все удовольствия мира вместе взятые — ничто по сравнению с тем блаженством, какое приносят концентрация и медитация. Ни в коем случае не прекращайте занятия концентрацией. Продолжайте упорно работать. Запаситесь терпением, настойчивостью, жизнерадостностью, упорством и прилежанием. Рано или поздно вы добьетесь успеха. Никогда не отчаивайтесь. Шри Шанкарачарья¹ пишет в своих комментариях к «Чхандогья-упанишаде»: «Долг человека заключается в контроле над чувствами и концентрации разума». Путем глубоких самонаблюдений определите, какие помехи становятся камнями преткновения на пути к концентрации, и терпеливо, настойчиво, одну за другой устраните эти преграды. Не допускайте появления новых мыслей (*санкальп*) и желаний (*васап*). В корне пресекайте их с помощью различения, самопознания, концентрации и медитации.

Каждый человек в той или иной мере сосредоточивается, когда читает книгу, пишет письмо, играет в теннис — иными словами, когда занимается каким-то делом. Но для достижения духовных целей концентрацию следует развить до бесконечно высокого уровня. Разум похож на сорвавшуюся с веревки обезьяну. В каждое мгновение он способен заниматься только одним предметом, он может с молниеносной быстротой переходить от одного объекта к другому. Он делает это так быстро, что некоторые считают, будто действительно могут одновременно заниматься несколькими делами. Но лучшие философы и мудре-

1 Шанкара (788—812 гг. н. э.) — величайший индуистский философ, вероучитель шиваизма, классик адвайта-веданты, автор многочисленных комментариев к священным текстам и религиозно-философских поэм («Вивекачудамани», «Атмабодха», «Апарокшанубхути» и мн. др.).

цы Востока и Запада считают верной теорию «единственной мысли». Она согласуется и с повседневным опытом. Разум всегда беспокоен, что вызвано силой *раджаса* и страстей. Концентрация необходима и для материального успеха. Человек с достаточным уровнем сосредоточенности зарабатывает больше, делает свою работу быстрее других. Нужно ли говорить, какую щедрую награду за усилия в концентрации получает изучающий йогу?

Изучая книгу, сосредоточьте все мысли на содержании. Не позволяйте разуму замечать посторонние предметы, слышать какие-либо звуки. Соберите все рассеянные лучи ума воедино. Развивайте силу внимания. Как я уже говорил в начале, внимание играет немаловажную роль. По существу, концентрация представляет собой сужение сферы внимания. Это один из признаков развитой воли. Этим качеством обычно обладают сильные личности.

Развивайте внимание на скучных, непривлекательных занятиях, которые временами заставляют морщиться. Попробуйте вызвать у себя интерес к неинтересным темам и идеям. Удерживайте их в голове, и интерес постепенно появится. Исчезнут многие слабые стороны ума, разум будет становиться все сильнее. Сила, с которой нечто увлекает разум, обычно пропорциональна уделенному этому объекту вниманию. Более того, искусство памяти — это тоже внимание. У рассеянных людей память очень плохая.

Игра в карты или шахматы требует большой сосредоточенности, но в это время ум не занят чистыми, божественными мыслями. Содержание мыслей имеет огромное значение. Едва ли можно испытать Божественный трепет, восторг и душевный подъем, когда разум заполнен непристойными мыслями. Каждый объект вызывает свои ассоциации. Разум следует за-

полнять утонченными духовными мыслями, только тогда он очистится от мирского. Образы Господа Иисуса, Будды или Кришны вызывают возвышенные, волнующие душу мысли, а шахматы и карты связаны с мыслями об азартных играх, мошенничестве и обмане.

Призыв тени позволяет увидеть видимое и незримое. Несомненно, человек очищается даже благодаря самому зрелищу вызванной тени. Тень может ответить на любые вопросы. Йог, умеющий видеть собственное отражение в небе, может узнать, ждет ли его успех в начинаниях. Йоги, которые целиком постигли пользу концентрации, утверждали: «В чистом, залитом солнцем небе взирай пристально на свое отражение; если оно появится хоть на мгновение, ты узришь в небесах Бога». Тот, кто ежедневно видит в небе свое отражение, достигает долголетия. Он никогда не умрет случайной смертью. Когда тень видна ясно, занимающийся йогой может не сомневаться в победе и успехе. Он покоряет *прану* и может перенестись куда угодно. Эта практика довольно проста, а результаты ее замечаешь очень быстро, иногда уже через одну-две недели. Когда восходит солнце, станьте так, чтобы тело отбрасывало тень на землю прямо перед вами. Некоторое время пристально смотрите на шею своей тени, а затем переведите взгляд на небо. Если вы увидите в небесах полную серую тень, это очень благоприятный знак. Тень ответит на любой ваш вопрос. Если вы не увидите тень, продолжайте практику, пока не добьетесь успеха. Это упражнение можно выполнять и при лунном свете.

Страдая от болезней, люди иногда испытывают острую боль. Найти причину нетрудно. Они постоянно думают о болезни, но не знают, как отвлечь ум от больного участка, абстрагироваться от боли и сосре-

доточиться на чем-то другом. Другие люди переносят боль не так остро. Они умеют отвлечься от очага болезни. Если у вас что-то болит, сосредоточьтесь на своем божестве-хранителе или углубитесь в философские книги. Боль исчезнет.

Концентрация — сугубо умственный процесс. Она требует обращения разума внутрь. Это не физическое упражнение. Мозг не должен чрезмерно напрягаться. Не нужно яростно бороться с умом.

Сядьте в удобную позу. Расслабьте все мышцы тела. Не должно быть ни мышечного, ни душевного, ни нервного напряжения. Успокойте разум. Заставьте бурлящие мысли утихнуть. Успокойте чувства. Прервите процесс мышления. Не обращайтесь внимания на вторгающиеся мысли. Внушите разуму: «Мне все равно, есть мысли или нет». Иными словами, станьте равнодушным. Скоро случайные мысли покинут фабрику вашего разума, перестанут причинять неудобства. В этом кроется секрет дисциплины разума. Усиление концентрации проявляется почти незаметно. Не стоит приходить из-за этого в уныние. Занимайтесь регулярно. Не прекращайте практику ни на день. После определенного успеха в концентрации, вы можете попытаться опустошить себя, избавиться от любых мыслей. Всегда пребывайте в хорошем настроении. Когда нужно сосредоточиться на деле, которое следует выполнять очень тщательно, воспользуйтесь всей силой воли и воображения. Воображение способствует даже концентрации.

Чрезмерное напряжение, болтливость, переедание, излишнее общение с дамами и дурной компанией, утомительная ходьба отвлекают разум. Тот, кто занимается концентрацией, должен отказаться от всего этого. Чем бы вы ни занимались, делать это

нужно с предельной сосредоточенностью. Никогда не бросайте дело незаконченным.

Половое воздержание, пранаяма, сокращение желаний и занятий, отказ от лишних вещей, уединение, тишина, дисциплина чувств, уничтожение похоти и жадности, контроль над проявлениями гнева, избегание дурных людей, искоренение привычки читать газеты и ходить в кино — все это прокладывает путь к усилению концентрации.

Не тревожьтесь, если во время концентрации разум вырывается наружу. Пусть отклоняется. Мягко верните его к объекту концентрации. В первое время разум будет отвлекаться 50 раз, а через два года практики — всего 20. Спустя три года постоянной и упорной практики он вовсе перестанет уходить в сторону. Разум полностью остановится на Божественном Сознании. Он не убежит, даже если попытаться заставить его сделать это. Об этом свидетельствует практический опыт тех, кто достиг полной власти над своим разумом.

Арджуна прекрасно умел сосредоточиваться. Он учился стрельбе из лука у Дронаचारьи¹. Мертвая птица была привязана к шесту так, что ее было видно в тазу с водой на земле. Арджуна видел отражение птицы в воде и целился так точно, что попадал прямо в правый глаз подвешенной к столбу птицы.

Наполеон тоже обладал примечательной силой концентрации. Говорят, он полностью управлял своими мыслями. Он мог извлечь нужную мысль из соответствующего «ящичка» в голове, размышлять о ней, а затем вновь отправлять на место. У него был удивительный мозг с удивительно упорядоченными «ящичками».

¹ Дрона — герой «Махабхараты», обучавший военному искусству юных пандавов и кауравов.

Изучая книгу с подлинным интересом, мы ничего не замечаем, не слышим человека, который зовет нас по имени, не обращаем внимания на нежный аромат цветов на столе. Это сосредоточенность, нацеленность ума на единственный объект (*читта-экаграта*). Разум твердо удерживается только на одном. Такой же глубокой и сильной должна быть концентрация, когда вы размышляете о Боге, Атмане. Легко сосредоточивать мысли на обыденных предметах, потому что разум интересуется ими естественным образом, по привычке. В мозгу уже есть соответствующие борозды. Вновь и вновь сосредоточиваясь на Боге, нужно проложить в разуме новые пути. Через некоторое время ум перестанет отвлекаться на внешнее, так как ощутит внутреннюю радость и блаженство.

Некоторые западные психологи считают: «Бесцельно блуждающий разум можно принудить двигаться по малому замкнутому кругу только с помощью сосредоточения. Разум не может удерживаться только на одном. Если он остановится на одном, произойдет остановка, а для разума это смерть. Когда мышление останавливается, нельзя ничего достичь. По этой причине нет смысла останавливать мышление». Это неверно. Полная власть над умом достигается, когда все мыслеволны тщательно истреблены. Благодаря однонаправленности ума йог творит чудеса. Он находит скрытые сокровища души с помощью могучего, всепроникающего прожектора, возникающего во время такой концентрации. После установления однонаправленности ума (*экаграта*) следует добиваться его полного обуздания (*ниродха*). В этом состоянии все видоизменения ума полностью прекращаются, разум становится пустым. Затем йог уничтожает и опустошенный разум, отождествляя себя с *пuruшей*, Высшей Душой, или Высшей Сущностью,

откуда разум черпает свой свет. Так йог обретает всеведение и окончательное освобождение (*кайвалья*). Но для западных психологов все это — китайская грамота, они бредут на ощупь в темноте. Они не имеют никакого представления о *пуруше*, свидетеле деятельности разума.

Человек — это сложное общественное животное. Он представляет собой биологический организм, и, следовательно, ему свойственны определенные физиологические функции: кровообращение, пищеварение, дыхание, выделение и т. д. Кроме того, он, без сомнений, обладает определенными психологическими функциями, например мышлением, восприятием, памятью, воображением и т. п. Он мыслит, видит, ощущает вкус и запах, чувствует. Говоря философским языком, он является подобием Бога, если не самим Богом. Он потерял божественное величие, когда вкусил плод запретного дерева, но может вернуть себе утраченную божественность путем воспитания разума и практики концентрации.

9. Йога-прашноттари¹

Вопрос: На чем следует концентрироваться?

Ответ: В первое время сосредоточивайся на конкретных объектах, например на образе Господа Кришны с флейтой в руке или Господа Вишну с раковинной, диском, палицей и лотосом в четырех руках.

Вопрос: Некто посоветовал мне постоянно смотреть в зеркало, на свое межбровье. Стоит ли выполнять такое упражнение?

Ответ: Да. Это один из способов концентрации. Но лучше придерживаться только одного метода, сос-

¹ Преподавание йоги в форме вопросов и ответов.

редоточения на облике Рамы. Концентрируясь на Его божественном образе, медитируя на Его качествах, ты будешь духовно расти.

Вопрос: Я концентрируюсь на *трикути*, изображении и звучании *ОМ*. Правильно ли я выбрал объекты?

Ответ: Да, правильно. Связывай с *ОМ* мысли о чистоте, *сат*, *чит*, *ананде*, совершенстве и так далее. Ощути, что являешься всепроникающим сознанием. Такая *бхавана* (ощущение, воображение) совершенно необходима.

Вопрос: Что делать, чтобы достичь глубокой концентрации?

Ответ: Воспитывать мощную *вайрагью*. Увеличивать время занятий. Уединяться. Избегать неподходящего общества. Соблюдать *мауну* в течение трех часов. Вечером есть только фрукты и молоко. Заверяю, тогда концентрация станет глубокой.

Вопрос: Ученику нужны слова ободрения. Он хочет как можно чаще общаться со своим гуру, вот почему я так часто вас беспокою. Могу ли я спросить, как усиливается концентрация?

Ответ: Ты можешь писать мне как угодно часто. Беспокойство связано только с разумом. Пребывающий в Атмане, который превосходит разум, вечно испытывает покой. Беспокойства, тревоги и скорби не затрагивают того, кто пребывает в духе. Концентрация усиливается сокращением желаний, соблюдением *мауны* (молчания) в течение двух часов ежедневно, практикой пранаямы, молитвой, увеличением числа сеансов медитации в конце дня, *вичарой* и так далее.

Вопрос: Может ли *джана* вызвать концентрацию?

Ответ: Да. Повторяй *манасика-джану*.

Вопрос: Когда я пытаюсь сосредоточиться на *трикути*, у меня начинается легкая головная боль. Можно ли от нее избавиться?

Ответ: Не борись с умом. Во время концентрации не прилагай чрезмерных усилий. Расслабь все мышцы, нервы и мозг. Сосредоточение должно быть мягким, естественным. Это снимет ненужное напряжение и вызванную им головную боль.

Вопрос: Мой разум еще не постоянен, а плоть слаба. Попытки концентрации иногда удачны, но нередко приносят только разочарование. Очищение ума — дело нелегкое. Что вы посоветуете?

Ответ: Твоя *вайрагья* недостаточно сильна, развивай ее. *Садхана* должна стать упорной. Увеличивай срок медитации до четырех часов. Сократи *вьявахару* (деятельность). Уйди на три месяца в горы, и все три месяца соблюдай *мауну*. Тогда концентрация и медитация будут проходить чудесно.

Вопрос: Почему йог, предписавший своему ученику *шакти-санчару* (работа с энергией), предложил ему прекратить все прочие виды *садханы*?

Ответ: Чтобы развить сильную веру, устойчивость на пути и однонаправленность, то есть целеустремленную преданность одному виду йоги.

Вопрос: Каждый день я два часа занимаюсь *джаной* и полчаса — *пранаямой*. Достигну ли я *экаграты* и *танмайяты* (состояние поглощенности) через два года?

Ответ: Да. Это возможно, если вы чисты и искренни в своей *садхане*.

ПРАКТИКА КОНЦЕНТРАЦИИ

1. Внимательность

Нужно проявлять большой интерес к практике концентрации, только тогда все внимание будет направлено на объект сосредоточения. Не может быть настоящей концентрации без существенного интереса и внимательности. Поэтому следует знать, что означают эти два понятия.

Внимание — это устойчивая направленность ума. Это фокусирование сознания на выбранном объекте. Благодаря вниманию можно развить способности и качества мышления. Где внимание, там и концентрация. Внимательность нужно развивать постепенно. Это не какой-то особый процесс. Внимание — сугубо умственный процесс в одном из его проявлений.

Восприятие всегда подразумевает внимание. Воспринимать — значит уделять внимание. Благодаря вниманию возникает ясное и отчетливое понимание объекта. Вся энергия фокусируется на том предмете, на который нацелено внимание. Это приносит полные сведения о рассматриваемом предмете. В состоянии внимательности все рассеянные лучи ума собираются воедино. Внимание связано с борьбой, усилиями. Благодаря ему в разуме возникают глубокие впечатления о предмете. Развитая внимательность позволяет уделять все силы только текущему делу. Внимательный человек имеет хорошую память. Он всегда бдителен, осмотрителен и подвижен.

Внимание играет очень важную роль в концентрации. Оно является основой силы воли. Когда внимание должным образом направлено на внутренний мир в целях самонаблюдений, оно анализирует мышление и помогает выявить множество удивительных фактов.

Внимание — это фокусирование сознания. Внимание (*авадхана*) является неотъемлемой частью концентрации и служит признаком развитой воли. Оно присуще людям с сильным характером. Это редкое качество. *Брахмачарья*, половое воздержание, удивительно хорошо развивает эту силу. Йог, обладающий этим качеством, способен очень долгое время удерживать разум даже на непривлекательных объектах. Сосредоточиваться на приятном очень легко. Внимание можно воспитывать, развивать настойчивой практикой. Все великие люди достигли вершин благодаря этому качеству ума.

Нацеливайте все свое внимание на то, что делаете в текущий момент. Развивайте внимательность на неприятных задачах, которые обычно заставляют морщиться. Проявляйте интерес к скучным предметам и идеям. Удерживайте их в мыслях, и интерес постепенно появится. Многие недостатки мышления исчезнут. Ум начнет крепнуть.

В целом, сила, с которой нечто поражает разум, пропорциональна степени уделяемого внимания. Более того, искусство памяти — это тоже внимание. Рассеянный человек обладает плохой памятью.

В каждое мгновение человеческий разум может заниматься только одним предметом, но способен с молниеносной быстротой переходить от одного объекта к другому. Он делает это так быстро, что некоторые считают, будто действительно могут одновременно заниматься несколькими делами. Но луч-

шие философы и мудрецы Востока и Запада считают верной теорию «единственной мысли». Она согласуется и с повседневным опытом.

Тщательный анализ функций и деятельности мышления не позволяет выделить какой-то процесс и утверждать, что это и есть внимание. Внимание невозможно выявить как независимую функцию. Мы за чем-то наблюдаем и, следовательно, уделяем внимание.

Внимание проявляется во всех состояниях сознания, присутствует в любом поле сознания. Внимательный ученик духовного пути извлекает огромную пользу из слушания (*шравана*) *шрути*. Офицер приказывает: «Внимание!» — и солдат с ружьем вытягивается перед ним в готовности выполнить распоряжение. Только внимательный солдат точно попадет в мишень. Без внимания нельзя достичь успеха ни в мирских, ни в духовных исканиях.

Есть йоги, которые могут делать одновременно восемь, десять, даже сто дел. В этом нет ничего странного. Секрет в том, что они очень хорошо развили свое внимание. Этим качеством в той или иной мере обладали все великие люди в истории.

Внимание бывает двух видов — внешнее и внутреннее. Когда внимание направлено на внешние предметы, его называют внешним; когда оно обращено внутрь, на мысленный объект или идею, его называют внутренним.

Кроме того, внимательность можно разделить еще на два вида: осознанная и непроизвольная. Когда внимание направлено на объект усилием воли, оно называется осознанным. Это выраженный волевой акт, желание уделить внимание тому или иному. Человек знает, почему воспринимает. Его внимательность, без сомнений, вызвана намерением, побужде-

нием, целью. Осознанное внимание требует усилий, воли, решимости и определенной умственной подготовки. Его можно воспитать упорной практикой. Трудно перечислить все преимущества, какие приносит развитие такого внимания. Непроизвольное внимание — явление очень распространенное. Оно не требует практики и усилий воли. Такое внимание вызвано красотой, привлекательностью предмета. Человек воспринимает, не зная, почему это делает, он не заставляет себя наблюдать. У детей произвольное внимание развито намного сильнее, чем у взрослых.

Если человек ненаблюдателен, то и невнимателен. Когда мы наблюдаем за чем-либо, говорят, что мы полны внимания. Внимание определяется намерением, целью, надеждой, ожиданием, желанием, верой, мечтой, знанием или потребностью. Нужно тщательно следить за степенью, продолжительностью, сферой, формами, отклонениями и внутренними противоречиями своей внимательности.

Если объект приятен, он привлекает большое внимание. Нужно вызвать у себя интерес к объекту, тогда появится и внимательность. Если внимание ослабевает, перенесите его на другой приятный объект. Терпеливая практика научит направлять внимание даже на неприятные объекты благодаря умению вызывать у себя интерес к нему. Это укрепляет силу воли.

Наблюдая за собой, можно заметить, что внимание перемещается между разными объектами. Восприятие то одного, то другого объекта при неизменных физических условиях называется неустойчивостью внимания. Внимание изменчиво. Меняются объекты, но в наблюдающей личности не происходит никаких перемен. Разум не подготовлен к продолжительной

внимательности. Однообразие отпугивает его, он хочет перейти к другому объекту. Можно сказать себе: «Я буду уделять внимание только этому предмету», но вскоре обнаружится, что, несмотря на огромные усилия, внимание уже сместилось на нечто другое. Внимание неустойчиво.

Интерес развивает внимание. Трудно удержать мысли на том, что скучно. Когда профессор читает лекцию на абстрактную, метафизическую тему, многие тихо покидают аудиторию, потому что не могут сосредоточиться на скучном предмете. Но если тот же профессор начнет петь, рассказывать захватывающие истории, его будут слушать с огромным вниманием. В аудитории наступит полная тишина. Лектор должен владеть искусством привлечения внимания слушателей. Он добивается этого изменением тона голоса, ритмом и интонацией. Он следит за слушателями и видит, внимательны они или нет. Иногда он ненадолго отвлекается от основной темы, рассказывает интересные случаи, приводит наглядные примеры. Он смотрит слушателям прямо в глаза. Чтобы стать хорошим лектором, нужно много знать о том, как поддержать внимательность слушателей.

Наполеон, Арджуна и Джнянадэва обладали удивительной внимательностью. Они могли удерживать мысли на любом объекте. Все ученые и оккультисты обладают примечательной внимательностью. Они развивают ее терпеливой, регулярной и систематической практикой. Судьи и хирурги могут добиться большого успеха, только если обладают развитым вниманием.

Занимаясь чем-то, всецело погрузитесь в работу. Забудьте, сосредоточьтесь на том, что делаете. Заглушите все прочие мысли. Делая что-то, не думайте ни о чем другом. Читая одну книгу, не вспоминайте

о других. Твердо удерживайте свои мысли на текущем занятии, как тот изготовитель стрел, который не замечал ничего вокруг. Выдающиеся ученые настолько погружены в свои исследования и опыты, что целыми днями не вспоминают о еде. Однажды такой ученый был очень занят работой, а у его жены, которая жила в другом районе города, случилась какая-то беда. Она вбежала в лабораторию мужа со слезами на глазах, но ученый, как ни странно, ничуть не встревожился. Он целиком погрузился в работу и забыл, что это его жена. Ученый пробормотал: «Мадам! Поплачьте еще немного, и я сделаю химический анализ ваших слез».

Один раз какой-то джентльмен пригласил сэра Исаака Ньютона на ужин. Ньютон пришел к нему и присел в гостиной. Хозяин совсем позабыл о своем приглашении, поужинал и лег спать. Тем временем Ньютон поглощенно размышлял над важной научной проблемой и сидел не шевелясь. Он совершенно забыл об ужине и застыл в кресле, словно статуя. На следующее утро хозяин увидел Ньютона в гостиной и лишь тогда вспомнил, что приглашал его на ужин. Ему было очень стыдно за такую забывчивость, он горячо просил прощения у гостя. Какой поразительной силой внимания обладал сэр Исаак Ньютон! У всех гениев она развита до бесконечности.

По мнению профессора Джеймса, мы уделяем внимание объектам, потому что они нам интересны, но профессор Пилсбери, напротив, считает, что объекты интересны нам по той причине, что мы уделяем им внимание. Мы не обращаем на предметы внимания, если они нас не интересуют.

Путем постоянной практики и постоянно возобновляемых усилий тема, которая прежде была сухой и скучной, может стать очень интересной, достаточно

лишь усвоить ее, понять смысл и тонкости. Тогда сила концентрации внимания на этой теме повысится. Когда случается большое несчастье, когда пересматриваешь те или иные поступки, чтобы найти причину провала, вопрос может завладеть умом настолько, что от него нельзя отвлечься даже усилиями воли. Например, нужно написать статью или подготовить к печати книгу — работа продолжается несмотря на недостаток сна, от нее невозможно оторваться. Внимание, начинавшееся с волевого усилия, целиком заполняет всю сферу сознания.

При большой силе внимания все, что воспринимается разумом, отпечатывается очень глубоко. Только внимательный человек может развить в себе силу воли. Сочетание внимательности, прилежания и интереса, вне всяких сомнений, творит чудеса. Благодаря высокоразвитому вниманию даже человек с заурядным умом сможет сделать больше, чем невнимательный, пусть и очень умный человек. Любые неудачи обычно вызваны недостатком внимательности. Когда внимание уделяется только одному вопросу, удается глубоко, разносторонне изучить предмет. Обычный, неподготовленный человек чаще всего занят несколькими делами одновременно. В ворота фабрики его мышления проникает слишком много разного, и потому разум затуманивается, мутнеет, отсутствует ясность мысли. Человек не способен к анализу и синтезу. Он сбив с толку. Он не может четко выразить свои мысли, тогда как подготовленный человек может сосредоточиться исключительно на нужном предмете и размышлять о нем ровно столько, сколько нужно. Он извлекает полные и подробные сведения сначала об одном, затем о другом, и так далее. Внимание — одно из важнейших качеств йога.

Нельзя одновременно сосредоточиться на двух темах. Разум может заниматься только чем-нибудь одним, хотя из-за удивительной скорости его работы нам кажется, что мысли одновременно распространяются на несколько объектов. В каждое мгновение мы можем только смотреть или только слушать. Видеть и слышать одновременно просто невозможно. Но к развитому йогу это правило не относится. Он может одновременно сосредоточить внимание на нескольких темах, потому что его воля неотделима от всемогущей Космической Воли.

2. Практика концентрации

Сосредоточьтесь на каком-нибудь внешнем или внутреннем объекте. В течение некоторого времени устойчиво удерживайте на нем внимание. Это концентрация. Ею нужно заниматься ежедневно.

Прежде чем приступать к занятиям концентрацией, разум следует очистить правильным поведением. Концентрация без чистоты ума бесполезна. Некоторые оккультисты владеют концентрацией, но лишены хороших черт характера и по этой причине не развиваются в духовном отношении.

Тот, кто овладел устойчивой позой тела, очистил нервы и физическую оболочку постоянными занятиями дыхательными упражнениями, легко освоит и концентрацию. Концентрация будет глубокой, если устранить все помехи. Еще больших успехов в концентрации можно достичь, если соблюдать половое воздержание и беречь энергию.

Некоторые неразумные, нетерпеливые ученики приступают к концентрации сразу, без какой-либо предварительной этической подготовки. Это грубая ошибка. Этическое совершенство — вопрос первостепенной важности.

Вы можете концентрироваться на любом из семи внутренних центров духовной энергии. Очень большую роль в концентрации играет внимание. Тот, чье внимание хорошо развито, преуспеет и в концентрации. Когда человека переполняют страсти и всевозможные фантастические желания, он едва ли сможет хотя бы на секунду сосредоточиться на какой-нибудь мысли или объекте. Его разум будет скакать, как старая обезьяна.

Хорошей концентрации добьется тот, кто умеет погружаться в себя (отвлекать органы чувств от материальных предметов). По духовному пути идут шаг за шагом, ступень за ступенечком. Для начала заложите фундамент: освоите правильное поведение, правильные позы тела, правильное дыхание и отвлечение от внешнего мира. Только тогда можно возвести надстройку — концентрацию и медитацию.

Вы должны уметь очень ясно представлять себе объект концентрации даже в его отсутствие. Нужно научиться немедленно вызывать в памяти мысленный образ этого объекта. Если вы умеете концентрироваться, это удастся без труда. На начальном этапе занятий можно концентрироваться на тиканье часов, пламени свечи или каком-то другом приятном разуму объекте. Это конкретная концентрация. Без объекта сосредоточения концентрация невозможна. В начале практики разум можно направлять на любой объект, который ему нравится. На первых порах очень трудно концентрироваться на том, к чему разум испытывает неприязнь.

Скрестив ноги, сядьте в *надмасану*, позу лотоса. Задержите взгляд на кончике носа. Это так называемый «носовой взгляд». Не прилагайте больших усилий. Спокойно смотрите на кончик носа. В первое время выполняйте это упражнение в течение одной

минуты, а затем постепенно повышайте его продолжительность до получаса и более. Упражнение делает разум устойчивым, развивает силу концентрации. Его можно выполнять даже на ходу.

Примите позу лотоса и направьте взгляд на межбровье. Без напряжения удерживайте его там полминуты, затем постепенно доводите время сеанса до получаса и более. Не прилагайте больших усилий. Это упражнение избавляет от метаний разума и развивает концентрацию. Такой взгляд называют «лобным», так как глаза направлены на лобную кость. Выбирайте для занятий лобный или носовой взгляд в соответствии со своим характером и склонностями.

Чтобы усилить концентрацию, полезно сократить мирскую деятельность. Ежедневно следует не менее двух часов соблюдать обет молчания.

Занимайтесь концентрацией до тех пор, пока разум не научится твердо задерживаться на объекте сосредоточения. Если он отвлекается от объекта, верните его обратно.

При глубокой, сильной концентрации органы чувств прекращают работу. Тот, кто ежедневно уделяет концентрации три часа, обретает невероятные психические силы и развивает большую силу воли.

3. Концентрация и образ жизни

Концентрация — очень важное требование для того, кто начинает ступить по духовной тропе, но она необходима не только в духовной, но и в обыденной жизни. Человек, лишенный умения сосредоточиваться, не добьется жизненного успеха.

В духовном смысле концентрация означает однонаправленность разума, его сосредоточенность на *иштадэвате*, личном божестве. Чтобы достичь концентрации, нужно изгнать все бесполезные мысли о

земном. Необходимо полностью освободиться от низменных желаний. Их место должны занять мысли о Божественном.

За концентрацией следует медитация, за медитацией — *самадхи*. *Нирвикальпа-самадхи* («непоколебимое сверхсознание») сменяется состоянием *дживан-мукти*¹. *Дживанмукти* ведет к освобождению от колеса рождений и смертей. Таким образом, концентрация является самым важным, чему должен научиться на духовном пути *садхака*.

Любое, самое незначительное дело требует концентрации и искреннего внимания. Чтобы продеть нитку в игольное ушко, нужно сначала убрать с кончика нитки все ворсинки, а затем очень аккуратно ввести нитку в ушко.

Взбираясь в гору или спускаясь с кручи, нужно быть очень внимательным, иначе поскользнешься и скатишься вниз. Если едешь на велосипеде и одновременно болтаешь с приятелем, тебя может сбить машина. Из-за рассеянности на дороге можно споткнуться о камень и упасть. Беззаботный парикмахер порежет нос клиенту, а небрежная прачка сожжет одежду утюгом. Сонный ученик ударится головой о стену или упадет на землю. По этой причине нужно развивать внимательность. Внимание ведет к концентрации.

Сосредоточьте мысли на том, что сейчас делаете. Вложите в это занятие душу и сердце. Пусть это будет даже непримечательное занятие вроде очистки банана или выжимания лимона. Никогда не действуйте не задумываясь. Не торопитесь во время еды. Будьте спокойны и терпеливы во всех делах. Не делайте поспешных выводов. Не спешите. Без спокойствия и сосредоточенности не добьешься успеха ни в чем.

1 Окончательное спасение еще при земной жизни.

Этим необходимым качеством обладал каждый, кто достиг успеха и стал великим.

Во всем вам будет сопутствовать успех. Если дело выполняется с вниманием и сосредоточенностью, неудачи не случится. Приступая к молитве и медитации, никогда не думайте о работе. Сидя в кабинете, не вспоминайте о домашних заботах, даже о захворавшем ребенке. Принимая ванну, не думайте об азартных играх. Усаживаясь за стол, отбросьте мысли о неотложных делах на работе. Воспитывайте в себе привычку целеустремленно сосредоточиваться только на том, чем заняты сейчас. Это поможет без труда развить память и силу воли. Концентрация — универсальный ключ к воротам победы. Если обычному человеку требуется для выполнения какой-то работы целый час, то человек с развитой сосредоточенностью сделает то же самое за полчаса, причем намного лучше. Вы станете могущественным.

Нужно очень хорошо освоить учение о расслаблении ума. Следует научиться избавляться от всех ненужных мыслей. Думайте только о покое. Представьте, будто уже мертвы. Мысленно повторяйте имена Бога и думайте об одном из Его качеств, *ананде*. Вы не будете видеть сновидений, сон станет блаженным отдыхом. Вы научитесь быстро восстанавливать силы. Даже двух часов сна будет достаточно, чтобы чувствовать себя совершенно бодрым.

4. Основы концентрации

Трудно сказать, где заканчивается концентрация и начинается медитация. Медитация сменяет концентрацию. Прежде всего, очистите ум *ямой* и *ниямой*, затем переходите к практике *дхараны*. Концентрация без чистоты бесполезна.

Концентрация — это устойчивость разума. Когда устраняются причины помех, сила сосредоточенности возрастает. Сильной концентрацией владеет *брахмачарин*, сберегающий *вирью*, семя. Важную роль в концентрации играет внимание. Тот, кто развил силу своего внимания, добивается успеха в сосредоточении. Нужно уметь очень ясно представлять себе объект концентрации даже в его отсутствие, научиться немедленно вызывать в памяти мысленный образ этого объекта. Если вы умеете концентрироваться, это удастся без труда. Хорошей концентрации достигнет тот, кто добился успеха в *пратьяхаре*, то есть научился отвлекать *индрийи*, органы чувств, от материальных предметов. По духовному пути идут шаг за шагом, ступень за ступенью. Для начала заложите фундамент: освоите *яму* (правильное поведение), *ни-яму* (соблюдение обрядов), *асаны* (правильные позы тела), *пранаяму* (правильное дыхание) и *пратьяхару* (отрешенность от внешнего). Только тогда можно будет возвести надстройку — *дхарану* (концентрацию), *дхьяну* (медитацию) и *самадхи*.

Асана — это *бахиранга* (внешняя) *садхана*, а *дхьяна* — *антаранга* (внутренняя) *садхана*. В сравнении с *дхьяной* и *самадхи* даже *дхарану* следует считать *бахиранга-садханой*. Тот, кто освоит устойчивую *асану*, очистит *йога-нади* и *пранамайя-кошу*¹ с помощью *пранаямы*, без труда достигнет концентрации. Можно концентрироваться на любом из семи внутренних сплетений, *чакр*, центров духовной энергии, которые носят названия *муладхара*, *свадхиштхана*, *манипура*, *анахата*, *вишуддха*, *аджня* и *сахасрара*. Кроме того, сосредоточиваться можно на кончике носа или языка, а также на внешних объектах: изображениях Дэ-

1 *Нади*: энергетические каналы организма; *пранамайя-коша*: «оболочка жизненной энергии», соответствует эфирному телу.

ваты, Хари, Хары¹, Кришны или Дэви. Концентрируйтесь на тиканье часов, пламени свечи, черной точке на стене, карандаше, цветке розы или любом другом приятном для ума предмете. Это *стхула*, конкретная концентрация. Без объекта не может быть сосредоточения. Легко заставить разум концентрироваться на чем-то приятном — цветке жасмина, плоде манго, апельсине или любимом друге. Намного труднее, особенно в начале, сосредоточиваться на неприятном, например фекалиях, кобре, враге, уродливом лице и т. д. Занимайтесь концентрацией, пока разум не научится твердо удерживаться на выбранном объекте. Если он отклоняется в сторону, вновь и вновь возвращайте его к объекту сосредоточения. Господь Кришна говорит в «Гите» (6:26): «*Ято ято нишчалати манаш-чанчалам-астхирам, татас-татониямьяйтад-атманьева вашам найет*» («Куда бы ни ускользал шаткий, нестойкий разум, — обуздав, его надо приводить к воле Атмана отовсюду»).

Чтобы усилить концентрацию, следует сократить мирскую деятельность (*вьявахара-кшайя*, «сокращение дел»). Не менее двух часов в день нужно соблюдать *мауну*, обет молчания. Тот, чей разум переполнен страстями и различными фантастическими желаниями, едва ли сможет сосредоточиться хотя бы на мгновение. Его ум будет скакать, словно воздушный шарик. Овладейте контролем над дыханием. Подчините себе органы чувств и направляйте разум на любой привлекательный объект. Связывайте с ним мысли о святости и чистоте.

Можно концентрироваться на межбровье (*трикути*) или мистических звуках (*анахата-дхвани*), кото-

1 Хари: эпитет Вишну (в облике Кришны); Хара: эпитет Шивы. В индуизме поклоняются также божеству Харихара, в котором сливаются черты этих главных богов.

рые слышны правым ухом. Очень полезны для сосредоточения изображения слога *ОМ*, Господа Кришны с флейтой в руке либо Бога Вишну с раковиной, диском, палицей и лотосом. Можно концентрироваться на изображении своего гуру или любого святого. Ведантисты сосредоточивают мысли на Атмане, Внутреннем Я. В этом заключается их *дхарана*.

Дхарана представляет собой шестое звено *аштанга-йоги*¹, то есть раджа-йоги Патанджали Махариши. В состоянии *дхараны* в озере разума остается только одна волна, *вритти*. Разум принимает форму единственного объекта, все прочие мыслительные процессы приостанавливаются, замирают. Тот, кто погружается в непрерывную концентрацию на полчаса или час, обретает огромные психические силы. У него развивается очень сильная воля.

Когда хатха-йоги концентрируются на *шададхаре*, шести опорах (*шад-чакрах*), они одновременно сосредоточиваются на соответствующих *дэватах*-управителях — Ганеше², Брахме, Вишну, Рудре³ и Ишваре. Управляйте дыханием посредством пранаямы, подчините *индрийи* с помощью *пратьяхары* и затем направьте разум на *сагуна* или *ниргуна* Брахмана. Согласно школе хатха-йоги, очень хорошей *дхараны* достигает тот, кто умеет совершать двадцатиминутную *кумбхаку*, задержку дыхания. Его разум становится безмятежным. Пранаяма делает разум устойчивым, устраняет *викшепу* (помехи) и усиливает сосредоточение. Хорошей *дхараны* добиваются те, кто выполняет *кхечари-мудру*⁴.

1 «Восьмизвенная» йога.

2 Ганеша (Ганапати) — старший сын Шивы и Парвати, владетель группы низших божеств. Изображается с толстым животом, короткими конечностями и головой слона. Один из самых любимых богов в индуизме.

3 Рудра — в Ригведе бог грозы, позже эпитет Шивы.

Те, кто занимаются сосредоточением, быстро развиваются. Они способны исполнять любую работу очень качественно, с тщательностью ученого. Если человек умеет сосредоточиваться, он за полчаса сделает то, на что остальным потребуется шесть часов. За полчаса он прочитает столько, сколько другие за несколько часов. Концентрация очищает и успокаивает порывы чувств, укрепляет мышление, проясняет мысли. Кроме того, она помогает человеку и в материальном развитии, повышает производительность его труда. Туманное и неясное становится четким и определенным, трудное — легким, а сложное, озадачивающее и запутанное — простым для понимания. Благодаря концентрации можно достичь чего угодно. Для человека, регулярно занимающегося концентрацией, нет ничего невозможного. Трудно сосредоточиться, когда голоден или страдаешь обострением болезни. Тот, кто занимается концентрацией, обладает хорошим здоровьем и острым умом.

Удайтесь в тихую комнату, сядьте в *надмасану*, закройте глаза. Что происходит, когда концентрируешься на яблоке? Можно думать о его цвете, форме, размере и различных частях — кожице, мякоти, семенах и т. д. Можно думать о тех местах, откуда его привезли, скажем Австралии или Кашмире. Можно размышлять о кислом или сладком вкусе, воздействии яблок на пищеварение и кровообращение. По закону ассоциаций, в голову начнут приходить мысли и о других фруктах. Разум может погрузиться в размышления о посторонних, внешних предметах. Мысли иногда начинают блуждать. Всплывают воспоминания о том, что в четыре часа нужно встретить на

8 Запечатывание горла языком; для этого подрезается уздечка языка и выполняются специальные упражнения по его удлинению. Выполнять подобные упражнения без руководства учителя очень опасно.

вокзале друга, купить полотенце, чай или пирожные. Разум может начать думать о неприятном происшествии, случившемся накануне. Старайтесь придерживаться определенного направления мышления. В голове не должно быть мыслей, не имеющих непосредственного отношения к объекту. Чтобы достичь успеха, вам придется упорно бороться. Разум изо всех сил постарается пуститься по наезженной колее, привычной дороге, истоптанной тропе. Такие усилия отчасти напоминают подъем в гору. Самый малый успех в концентрации приносит удовольствие. В материальном мире действуют свои законы: закон тяготения, трения и т. д. На ментальном плане, в мире мыслей тоже существуют определенные законы мышления, например закон непрерывности. Тот, кто занимается концентрацией, должен хорошо их понять. Когда разум занят объектом, он может думать о его составляющих и свойствах. Думая о причине, он может размышлять и о следствии.

Если несколько раз сосредоточенно прочесть «Бхагавад-Гиту», «Рамаяну» или одиннадцатую *скандху* «Бхагаваты», каждый раз возникают новые мысли. Благодаря концентрации развивается пронизательность, интуиция. В поле умственного сознания вспыхивают утонченные эзотерические прозрения. Постигается глубинный философский смысл. Сосредоточиваясь на объекте, не вступайте в ожесточенную схватку с умом. Избегайте напряжения как в теле, так и в разуме. Спокойно, мягко и непрерывно размышляйте о выбранном объекте. Не позволяйте мыслям блуждать.

Если во время концентрации вмешиваются чувства, не обращайтесь на них внимания и вскоре они исчезнут. Попытки изгнать их лишь истощают волю. Относитесь к чувствам с безразличием. Ведантист ру-

ководствуется формулой: «Мне все равно. Прочь. Я *сакши* (свидетель видоизменений в разуме)». *Бхакта* просто молится и получает помощь от Бога.

Развивайте ум сосредоточением на различных, грубых и утонченных, маленьких и больших объектах. Со временем у вас возникнет стойкая привычка к концентрации. Соответствующее настроение начнет приходить сразу, стоит только сесть и начать концентрироваться. Открыв книгу, читайте ее сосредоточенно. Нет смысла торопливо листать страницы. Прочтите страницу из «Гиты» и закройте книгу. Сосредоточьтесь на том, что прочли. Найдите родственные мысли в «Махабхарате», упанишадах и «Бхагавате». Сравнивайте и противопоставляйте.

В первое время концентрация кажется новичку занятием неприятным и утомительным. Ему предстоит проложить в мозгу и разуме новые борозды. Через несколько месяцев появляется настоящий интерес к сосредоточению. В состоянии концентрации ученик ощущает прежде неведомое счастье — *ананду*. Если ему не удастся ощущать его ежедневно, он лишается покоя. Концентрация — это единственный способ избавиться от земных несчастий и невзгод. Наш единственный долг — занятия концентрацией. Мы вошли в материальное тело, чтобы заниматься сосредоточением и, благодаря этому, осознать собственное Я. Благотворительность, *раджасуйя-яджня*¹ — просто игрушки, ничто по сравнению с концентрацией.

Благодаря *вайрагье*, *пратьяхаре* и концентрации рассеянные лучи блуждающего разума постепенно собираются воедино. Настойчивые занятия делают разум однонаправленным. Счастлив и могуществен йог, достигший такой однонаправленности мыслей!

1 Жертвоприношение, осуществляемое царем в знак собственного величия. Здесь: «царская жертва», особая набожность.

Он способен в мгновение ока справиться с самым трудоемким делом.

Тот, кто занимается концентрацией лишь время от времени, только иногда добивается устойчивости ума. В других случаях мысли блуждают и разум не пригоден для работы. Нужно воспитать ум так, чтобы он всегда безропотно подчинялся и безукоризненно выполнял все полученные указания. Постоянные, систематические занятия раджа-йогой делают разум верным и послушным.

Существует пять *йога-бхумик*, состояний ума: *кшипта* (рассеянность), *мудха* (притупление), *викшипта* (легкие колебания), *экагра* (однонаправленность) и *ниродха* (обузданность, покорность). Благодаря последовательной правильно организованной ежедневной практике концентрации лучи блуждающего ума собираются воедино. Ум устремляется на одну цель. Со временем он окончательно покоряется и полностью подчиняется контролю.

Когда ученик сбивается с пути, его развитие становится медленным и мучительным. Тот, кто идет по верному пути, развивается быстро и обретает острую интуицию. Лишенный духовных *санскар*, полезного опыта предыдущих воплощений, движется вперед с большим трудом, а тот, у кого есть такие *санскары*, напротив, развивается легко. Человек с дурным нравом, слабыми способностями к контролю обладает вялой интуицией и прогрессирует болезненно. С другой стороны, тот, чьи способности к контролю обострены, развивается быстро и имеет хорошую интуицию. У человека, погруженного в неведение, интуиция слаба.

5. Упражнения

1. Попросите друга ненадолго показать вам несколько игральных карт. Опишите все, что запомнили: масть и достоинство (например, король треф, десятка пик, бубновая дама, червонный валет и т. д.).

2. Прочтите две-три страницы какой-нибудь книги. Закройте ее и постарайтесь вспомнить, о чем читали. Отбросьте все мешающие мысли, старательно сосредоточьтесь. Пусть разум ищет ассоциации, классифицирует, составляет группы, сочетает и сравнивает. Вы получите немало знаний и сведений на ту или иную тему. Небрежное перескакивание со страницы на страницу не приносит никакой пользы. Некоторые студенты умудряются прочесть целую книгу за пару часов, но если попросить такого студента воспроизвести самые важные мысли из этой книги, он будет просто моргать глазами. При внимательном отношении к содержанию книги останутся ясные, сильные впечатления, а мощные впечатления означают хорошую память.

3. Сядьте в излюбленную позу для медитации в 30 сантиметрах от часов. Сосредоточьтесь на тиканье. Когда разум пытается отвлечься, вновь и вновь заставляйте его вслушиваться в этот звук. Определите, как долго разум сможет непрерывно сосредоточиваться на одном звучании.

4. Снова примите удобную *асану*. Закройте глаза и заложите уши большими пальцами рук (можно заткнуть их шариками из ваты или воска). Попробуйте услышать *анахата* (мистические звуки). Они могут быть разными: звучание флейты, скрипки или литавр, грохот грома, гул раковины, колокольный бой, жужжание пчелы и т. п. В первое время вслушивайтесь в грубые звуки, выбирая только одно звучание. Если ум начнет блуждать, переключите внимание с

грубого звука на тонкий или наоборот. Как правило, звуки слышны в правом ухе, но иногда возникают и в левом. Старайтесь слушать их только одним ухом. Такое упражнение укрепляет однонаправленность разума. Это легкий способ обуздать разум: нежные звуки околдовывают его, как мелодия заклинателя, которая гипнотизирует змею.

5. Поставьте перед собой зажженную свечу и сосредоточьтесь на пламени. Когда устанете, прикройте глаза и представьте огонь мысленно. В первое время упражнение длится полминуты. Постепенно доводите время его выполнения до пяти-десяти минут, в соответствии со своими вкусами, характером и способностями. Погрузившись в глубокую концентрацию, вы увидите *риши* и *дэват*.

6. Лежа на спине, сосредоточьтесь на луне. Если разум отклоняется от объекта, снова и снова возвращайте его к зрелищу луны. Это упражнение очень полезно для эмоциональных людей.

7. Предшествующее упражнение можно выполнять, концентрируясь на любой звезде из миллиона звезд, сияющих над головой.

8. Сядьте на берегу реки, где слышно равномерное журчание потока, напоминающее звук *ОМ*. Как можно дольше концентрируйтесь на этом звучании. Упражнение захватывает и воодушевляет.

9. Лежа на спине на открытом пространстве, сосредоточьтесь на бескрайнем синем небе. Разум мгновенно распахнется, вы ощутите восторг. Синее небо напоминает о бесконечности истинного Я.

10. Сядьте в удобную позу и сосредоточьтесь на любой из многочисленных добродетелей, например на милосердии или сострадании. Как можно дольше размышляйте об этом качестве.

6. Концентрация на стуле

Для новичков подобный объект сосредоточения скучен и утомителен, но это самое интересное и плодотворное обучение на свете. Когда человек делает прогресс в концентрации, проявляет подлинный интерес и замечает пользу занятий, он уже не в силах прекратить упражнения. Он не может прожить и дня без концентрации, лишается покоя, если занятие не удастся провести вовремя. Концентрация приносит высшую радость, внутреннюю духовную силу, неподдельное блаженство и бесконечный вечный покой. Концентрация несет глубокие знания и острое внутреннее зрение, интуицию и единство с Богом. Это самая удивительная наука во всех трех мирах. Я не в силах описать все ее блага.

Концентрация на стуле означает получение полных, подробнейших познаний о стуле, всех его частях, о древесине, из которой он сделан, о его отделке, долговечности, стоимости, удобстве для спины, рук и т. д. При этом узнаешь, можно ли его разобрать и собрать заново, в каком стиле он сделан, современном или старинном, предохранен ли от жучков-древоточцев, каким лаком пользовались, чтобы он служил дольше, — и так далее, и тому подобное. Когда сосредоточиваешься на стуле, разум должны занимать только такие мысли. Обычно разум начинает метаться самым случайным образом. Вот он думает об одном, а спустя мгновение обезьяной перескакивает к другому, затем к третьему... Он не хочет думать об одном и том же.

Когда мышление движется по одной колее, постоянно направлено на единственный объект и напоминает поток масла, перетекающего из одного сосуда в другой, наступает концентрация. Ученик должен одергивать свой разум всякий раз, когда тот вырывает-

ется наружу. Его нужно удерживать в одной колее, на одной линии мышления, которое нацелено на единственный объект. В этом заключается духовная *садхана*. Это *дхарана* и *дхьяна*, которые ведут к *самадхи*, состоянию сверхсознания, четвертому измерению, или *турийя*¹.

Чрезвычайно важным в концентрации является возвращение разума к выбранному объекту. Первоначально его движения ограничиваются узким кругом — это основной способ прекращения блужданий мысли. Наступит момент, когда разум неподвижно останавливается на одном. Это плод постоянной и долгой *садханы*. В этот миг радость становится неопишуемой. Медитируя на стуле, допускайте любые связанные с ним мысли и тщательно размышляйте над каждой из них. Не разрешайте разуму отвлекаться на прочие мысли, не имеющие отношения к объекту. Мышление должно превратиться в прямую, стать непрерывным и ровным, как поток масла, текущего из одного сосуда в другой, как непрерывный гул церковного колокола. Один объект может вызывать несколько разных мыслей, но это не имеет значения. Следует уменьшать число ассоциаций и найти единственную идею этого объекта. Когда угаснет и эта идея, наступит состояние сверхсознания, *самадхи*. Состояние, когда существует только одна мысль, называется *савикальпа-самадхи*, но оно расположено уровнем ниже. Когда угасает последняя мысль, когда не остается ни единой мысли, разум становится пустым, превращается в ничто, вакуум. В философии раджа-йоги Патанджали это называется «безмыслием». Однако нужно подняться выше такого опусто-

1 Высшее состояние сознания, отличное от состояний бодрствования, сновидения и глубокого сна. Оно неопишуемо и лишено названия («турийя» означает просто «четвертое»).

шенного *вритти* и отождествиться с Высшей *Пурушей*, Брахманом, безмолвным свидетелем, который наблюдает за разумом, дарует ему силу и свет. Тогда и только тогда достигается высочайшая цель жизни.

Концентрируясь на стуле, не допускайте посторонних мыслей о других предметах. Вновь и вновь возвращайте блуждающие мысли к объекту. Медитируя на розе, думайте о розе и только о ней. Когда думаете о книге, размышляйте только о том, что связано с этой книгой, и ни о чем другом. Думая о радио, думайте только о нем. Исчерпайте сначала все вопросы, связанные с выбранным объектом. Можно выбрать любую тему, приятную для разума. Со временем получится сосредоточиваться и на неприятных объектах, к ним тоже появится интерес. Всякий знает, что лучшее правило: браться только за одно и делать дело хорошо. Когда беретесь за дело, вложите в него всю душу, направьте на него все мысли. Делайте любую работу с предельной сосредоточенностью, и тогда за полчаса удастся сделать то, с чем другой справится только за шесть часов. Вот в чем преимущество размеренности, методичности и упорядоченности. Это йогическая деятельность, так становятся настоящими йогами. Изучая что-то, уделяйте материалу все свое внимание. Не позволяйте разуму блуждать. Отвлекитесь от всех посторонних звуков. Смотрите в одну точку, не позволяйте взгляду метаться. Изучая какой-то материал, прекратите думать о кино, сладостях или подружке. На какое-то время весь окружающий мир должен исчезнуть. Такова природа концентрации. Она приходит после упорных и настойчивых усилий. Не тревожьтесь, не теряйте духа. Не все сразу. Ждите спокойно и терпеливо. Умение не приходит за один день, это вопрос времени. Не пропускайте ни дня занятий, даже если заболели. В

неудачах кроется секрет успеха, а в слабостях — тайна силы. Продолжайте упорно работать. Соберитесь с силами. Не отчаивайтесь. Будьте отважны. Смело идите вперед. Будьте жизнерадостны. Вас ждет блестящее будущее. Занимайтесь. Ощущайте. Радуйтесь. Станьте йогом или всемирно известной величиной. Я помогу вам. Следуйте за мной. Будьте искренними и честными. Поднимайтесь. Просыпайтесь. Ваш Свет воссиял. О дорогие мои дети Света и Бессмертия, близится *брахма-мухурта*. Уже половина четвертого утра — лучшее время для сосредоточения на Атмане, для развития памяти и силы воли, для обуздания разума. Сядьте в *вирасану* и займитесь суровой практикой. Да сопутствует вам успех и божественная слава! Теперь я оставляю вас. Я оставляю вас там. Растворите бурлящий разум в Брахмане, океане Знания, и наслаждайтесь Высшим Блаженством.

7. Сосредоточение на звуках анахата

Дхарана — это сильное и совершенное сосредоточение ума на внутреннем или внешнем объекте, звучании, подобном звукам *анахата* либо отвлеченной идее, которое сопровождается полной отрешенностью (*пратьяхара*) от всего, что относится к внешней вселенной, миру ощущений.

Сядьте в *надмасану* или *сиддхасану*. Выполните *йоги-мудру*, заложив уши большими пальцами рук. Прислушайтесь к внутренним звукам в правом ухе. Преодолев все помехи, вы погрузитесь в состояние *турийя* уже через пятнадцать дней. В первое время вы будете слышать много громких звуков. Их тон постепенно начнет повышаться, звуки станут тише, утонченнее. Старайтесь замечать все более тонкие звучания. Можно менять объект концентрации, переходить от тонкого звука к грубому, но не позволяйте

разуму отвлекаться от выбранного звучания на посторонние объекты.

Сосредоточившись на одном из звуков, разум твердо удерживается на нем, растворяется в этом звучании. Он прекращает воспринимать внешние впечатления, безраздельно сливается со звуком, как молоко, смешанное с водой, а затем быстро поглощается *чидакашей* (субстанцией звука, *акашей*, где господствует сознание, *чит*). Добившись безразличия к любым объектам и власти над страстями, следует путем непрерывных занятий сосредоточить внимание на этом звучании, которое уничтожает разум. Отбросив все мысли и освободившись от всех действий, нужно концентрироваться на этом звуке, чтобы *читта* растворилась в нем. Пчела питается только медом и не обращает внимания на другие запахи. Подобно ей, *читта* всегда поглощена звуком, не испытывает влечения к чувственному восприятию, так как уже прикована к сладкому аромату мистического звучания, *нады*, и отвыкла от всего прочего. Вслушиваясь в *наду*, змея-*читта* полностью погружается в него и, не замечая ничего вокруг, сосредоточивается только на этом звучании. Звук становится стрекалом, успокаивающим взбешенного слона (*читту*), который бродит по саду удовольствий среди осязаемых объектов.

Это звучание становится силком для оленя-*читты*, берегом для океанских волн *читты*. Лучезарную природу имеет этот звук, зарождающийся в *пранаве*, слог *ОМ*, который есть Брахман. Разум растворяется в нем, Высшей Обители Вишну. Разум существует лишь до тех пор, пока есть звук, а с его прекращением наступает состояние, именуемое *турийя*. Звук растворяется в Брахмане, а беззвучное состояние — это Высшая Обитель. Разум, который наряду с *праной* из-

бавился от кармических уз посредством постоянной концентрации на *наде*, растворяется в незапятнанном Единстве. В этом не должно быть сомнений. Освободившись от всех состояний и всех мыслей, становишься похожим на мертвого, превращаешься в *мукту*, освобожденного. В этом не должно быть сомнений. Тело становится совсем как бревно, не ощущает жары и холода, радостей и печалей. Когда духовный взор замирает, несмотря на отсутствие видимого объекта, когда *прана* успокаивается без малейших усилий, когда *читта* остается крепкой без всякой поддержки, человек становится Брахманом (*брахма-вид-брахмайва-бхавати*).

Проходя посвящение у гуру, можно услышать десятый звук, минуя первые девять. На первой ступени тело становится подобным *чини-чини*, звону колокольчика, на второй в нем возникает *бханджана* (беспокойство, ломота), на третьей *бхедана* (разрывание, прокалывание), на четвертой трясется голова, на пятой во рту выделяется слюна, на шестой появляется нектар, на седьмой возникает знание о скрытых вещах, на восьмой слышен мистический звук, *паравак*, на девятой тело становится невидимым и появляется очищенное, божественное зрение, на десятой достигается состояние Парабрахмана. Когда рассудок, *манас*, разрушен, а добродетели и грехи сожжены, человек сияет как Лучезарный, Безупречный, Вечный, Незапятнанный *Шуддха* (чистый) Брахман.

8. Тратака, или пристальный взгляд

Тратака — это устойчивый пристальный взгляд. Напишите на стене черным слово *ОМ*. Сядьте напротив с открытыми глазами и концентрируйтесь на надписи, пока не потекут слезы. Закройте глаза и смотрите на слово мысленно. Вновь откройте глаза и

смотрите, пока не появятся слезы. Постепенно увеличивайте время упражнения. Некоторые ученики могут выполнять его целый час. *Тратака* представляет собой одну из *шат-крий* (шести упражнений) хатха-йоги. Нарисуйте священный слог *ОМ*, прикрепите его к стене и концентрируйтесь на этом изображении. *Тратака* успокаивает блуждающий разум и устраняет *викшепу*, колебания мыслей. Точно так же можно смотреть на большую черную точку на стене. Во время *тратак* стены олицетворяют золотой цвет. Черную точку можно нарисовать на бумаге, а затем прикрепить лист к стене. На такой цели концентрируются ученики йоги. Пристально смотрите на черную точку на бумаге.

Для *тратак* можно использовать любое изображение Бога — образ Кришны, Рамы или Шивы. Можно сесть на стул и смотреть на картину, висящую на стене на уровне глаз. *Тратака* — это алфавит концентрации, первое упражнение по сосредоточению для изучающих йогу.

Тратака с открытыми глазами сменяется визуализацией — созерцанием ясного мысленного образа объекта. *Тратака* и визуализация очень помогают в концентрации.

Разум становится устойчивее благодаря мысленной *пудже* (поклонению), то есть размышлению о качествах Господа и Его *лилах*¹.

В первый день выполняйте *тратак* в течение минуты. Каждую неделю постепенно увеличивайте продолжительность упражнения. Не переутомляйтесь. Мягко, легко и спокойно выполняйте упражнение, пока не возникает неудобств. Во время *тратак*

¹ *Лила*: игра, забава. Понятие, означающее земные деяния бога, совершаемые среди людей или во имя людей (проделки Кришны, подвиги Рамы и т. д.).

повторяйте свою *ишта-мантру*, «Хари Ом», «Шри Ра-ма» или *гайтри-мантру*. У некоторых людей со слабыми сосудами глаза могут покраснеть. Тревожиться не стоит, краснота скоро пройдет. Занимайтесь *тра-такой* полгода, после чего можно переходить к более сложным урокам концентрации и медитации. Проводите *садхану* регулярно, систематически. Если пришлось сделать перерыв, наверстайте упущенное на следующий день. *Тратака* избавляет от многих болезней глаз и приносит *сиддхи*.

ПОДГОТОВКА К МЕДИТАЦИИ

1. Что такое медитация?

«Дхьянам нирвишайам манах»: состояние ума, в котором нет *вишай* (мыслей, связанных с чувственным восприятием), представляет собой медитацию.

«Татра пратьяйякатаната дхьянам»: непрерывное течение восприятия, мышления называется *дхьяной*, медитацией. Подобно водам реки (*праваха*, поток), в разуме непрестанно течет мысль о единственном объекте. Остается только одно *вритти*. Это *экарупа-вритти-праваха*, единообразное течение мысли.

Медитация — это поддержание непрекращающегося потока Божественного Сознания. Это течение непрерывной мысли о единственном объекте, Боге, или Атмане, подобное *тайла-дхаравату*, перетеканию масла из одного сосуда в другой. Все земные мысли пресекаются, разум наполняется, насыщается Божественным мышлением, Божественной славой и Божественным присутствием. Медитация — это равномерное течение мысли об объекте сосредоточения. Медитация, седьмая ступень лестницы йоги, сменяет концентрацию.

Йоги называют медитацию *дхьяной*, джняна-йоги обозначают словом *нидидхьясана*, а бхакты — понятием *бхаджана*.

Яма (самообуздание), *нияма* (соблюдение религиозных обрядов), *асана* (поза тела), *пранаяма* (управление дыханием), *пратьяхара* (отрешенность, отвле-

чение от органов чувств), *дхарана* (концентрация), *дхьяна* (медитация) и *самадхи* (состояние сверхсознания, блаженное единение с Высшим Я) составляют восемь ступеней йоги.

В учении Патанджали Махариши говорится: «Йога-читта-вритти-ниродхах» («Йога — это сдерживание [уничтожение] всех видоизменений [функций] мышления»). Такое опустошение разума, несомненно, дается нелегко, но постоянные и старательные занятия обязательно принесут успех. В этом не должно быть сомнений.

2. Необходимость медитации

Медитация — единственный путь к Бессмертию и Вечному Блаженству. В «Иша-упанишаде» тот, кто не концентрируется и не медитирует, назван *атмаханом*, «убийцей» Атмана. Он действительно живой труп, жалкая развалина.

Мудрый рассекает узел эгоизма острым мечом постоянной медитации. В нем разгорается заря высшего знания собственного Я, полного внутреннего просветления, Самоосознания. Отныне освобожденный мудрец навсегда лишается сомнений и ложных представлений. Оковы кармы рассыпаются на части. Неумоимо занимайтесь медитацией. Это универсальный ключ к вратам царства вечного блаженства. В первое время занятия могут казаться скучными и утомительными, так как разум то и дело отклоняется от цели, но после определенной практики он сосредоточится на центре и будет поглощен Божественным Блаженством.

Путем медитации великие *риши* и мудрецы прошлого, такие, как Яджнявалкья и Уддалака, достигали самопознания, которое представляет собой средство укрепления высшего единения.

Душа, как и тело, нуждается в питании: молитвах, *джане*, *киртане*, медитации и т. д. Если не поесть вовремя, возникает чувство голода. После долгих молений или *джаны* такой же душевный голод ощущается, если не помолишься утром и вечером. Духовная пища еще важнее телесной. Это значит, что нужно регулярно молиться, заниматься *джаной* и медитацией.

В садах выращивают жасмин, розы, лилии и другие цветы. Точно так же следует взращивать в бескрайнем саду *антах-караны*, «внутреннего инструмента» (разума), цветы мирных мыслей о любви, милосердии, доброте, чистоте и т. д. Путем самонаблюдений следует орошать этот сад разума, выпалывать сорняки тщеславных, бессмысленных и противоречивых мыслей орудием медитации и возвышенных идей.

Увидев цветение дерева манго, понимаешь, что вскоре появятся плоды. Сходным образом, если в разуме воцаряется покой, *шанти*, можно не сомневаться, что скоро пожнешь плоды медитации и *джняны*, знаний.

Подобное влечет к подобному. Это великий закон. Наслаждайтесь благими мыслями. Занимайтесь медитацией. Это привлечет *садху*, йогов и *сиддхов*, чьи вибрации окажут на вас благотворное воздействие. Их привлекут ваши новые духовные вибрации.

3. Плоды медитации

Даже Индре, царю богов, владеющему удивительными богатствами, недоступно то блаженство, какое посещает мудреца, чей разум сосредоточен на Высшем Я и свободен от желаний, покоится в *сварупе*, самосущности, и с равным спокойствием взирает на все вокруг.

Изучайте науку самоконтроля. Путем занятий медитацией сделайте разум устойчивым. Направьте его на Бога — и жизнь станет божественной. Воссияет свет. Начнется обильный приток всех божественных качеств. Любые бесполезные наклонности исчезнут. Противодействующие силы придут к примирению. Вы насладитесь совершенной гармонией, безмятежным счастьем и неизменным покоем.

Медитация — единственный реальный, царский путь к спасению. Медитация убивает все боли, страдания и печали. Она уничтожает все причины несчастий. Она приносит видение единства. Это воздушный шар, самолет, который помогает ученику вознестись в царство вечного блаженства, вечного мира и неувядающей радости.

Медитация — это царский путь к Божественности. Это широкая магистраль, ведущая ученика прямо к месту назначения, божественному сознанию. Это мистическая лестница, уводящая ученика с земли на небеса. Это божественная лестница йогов, по которой они восходят к высотам *асампраджнята-самадхи*. Это ступень лестницы *чидакаши*, уводящая на верхние этажи ведантистских *адвайта-ништхи* (недвойственного существования) и *кайвалья-мукти* (спасительного освобождения). Без медитации духовное развитие невозможно. Это воздушная канатная дорога, позволяющая ученику легко скользнуть на другой берег *бхава-самадхи*, пить мед *прэма* (любви) и нектар бессмертия.

Регулярная медитация открывает дороги к интуитивному знанию, делает разум спокойным и устойчивым, пробуждает чувство восторга и помогает ученику йоги установить связь с Высшей *Пурушей*. Любые сомнения рассеются сами собой, стоит только твердо ступить на путь *дхьяна-йоги*. Вы сами почувствуете,

куда поставить ногу при восхождении на очередную ступень духовной лестницы. Вас направит таинственный внутренний голос. Слушай его внимательно, о Йогиндра!

Если вечером завести часы, они будут бесперебойно ходить целые сутки. Сходным образом, если один-два часа медитировать в период *брахма-мухурта*, весь день работа будет ладиться. Ничто не потревожит разум. Весь организм будет заряжен духовными вибрациями, Божественной волной.

Во время медитации многие сомнения рассеиваются сами собой. Некоторым приходится ждать, пока это случится. Сколько бы ни рассказывал учитель, определенные вещи можно понять только на определенном этапе. Нужно немного продвинуться вперед. Рано или поздно сомнения, беспокоившие три года назад, окончательно исчезнут.

При аппендиците или гнойном нарыве возникает острая боль, но во сне она не ощущается. Боль не чувствуется и под наркозом. Она проявляется только тогда, когда разум пребывает в связи с телом. Если отрешиться от тела, отключить от него мысли, боли не будет. Атман — это *анандагхана*, совокупность блаженства. Если отвлечь мысли от тела и объектов, сосредоточить их на Атмане с помощью постоянной медитации, любая боль исчезнет. Медитация — единственный способ уничтожения человеческих страданий. Другого пути нет.

Во время медитации, когда разум пребывает в Атмане, приходит настоящий отдых. Смена деятельности тоже приносит отдых. Бесплодные фантазии и праздное безделье, когда разум блуждает разъяренным слоном, не приносят отдыха.

Тот, кто не умеет сосредоточить ум в медитации, не способен познать себя. Человек с неустойчивым

характером не может заниматься медитацией. У него нет сильного стремления к самопознанию, пламенной страсти к освобождению, *мокше*. Тот, кто не занимается медитацией, не в силах обрести душевный покой. Но разве лишенный покоя может быть счастлив?

Со временем упражнения по самоконтролю переносятся даже в состояние сна. Начинаешь замечать, когда разум совершает нечто дурное. Сила *садханы*, проводимой в бодрствующем состоянии, не исчезает и во сне. Это признак духовного роста. Внимательно следите за своими снами.

Мир полон несчастий и страданий. Чтобы избавиться от мук и невзгод текущей жизни, *сансары*, нужно заниматься медитацией. Медитация — это тропа к Божественности, царский путь в мир Брахмана. Это таинственная лестница, соединяющая землю и небо (*Вайкунтха*, *Кайласа*, *Брахмалока*¹), ведущая от заблуждений к Истине, от тьмы к Свету, от страданий к Блаженству, от тревог к вечному Покою, от неведения к Знанию, от бренности к Бессмертию. Медитация влечет самопознание, а оно, в свою очередь, приносит Вечный Мир и Высшее Блаженство. Медитация готовит к полному восприятию, прямому интуитивному знанию.

Истина есть Брахман. Истина есть Атман. Истина совершенно чиста и проста. Ее нельзя постичь без созерцания и медитации. Сохраняйте безмолвие. Познайте себя. Познайте *То*. Растворите разум в *Том*².

1 Вайкунтха: обитель Вишну; Кайласа: гора, где живут Шива и его супруга Кубера; Брахмалока: рай, «мир Брахмы».

2 «То» — Брахман, изначальное основание и подлинная сущность всего. В данном случае подразумевается необходимость опытного постижения истины «Ты есть То», то есть Атман = Брахман.

Без медитации невозможно познать себя и дорастать до состояния Божественности. Без нее нельзя освободиться от пут разума и обрести Бессмертие. Если не заниматься медитацией, возвышенное великолепие и неувядаемое величие Атмана останутся скрытыми. Регулярной медитацией разорвите окутывающие душу покровы. Разорвите пять «ножен»¹, в которые заключен Атман, и обретите окончательное благословение жизни.

Пламя медитации уничтожает всю грязь, порожденную пороком. Затем внезапно приходит Знание, Божественная Мудрость, которая ведет прямо к *мукти*, окончательному освобождению.

Существует много ценных, важных для культуры мышления упражнений для ума, например, развитие памяти, созерцательности и различения, *вичара* или размышление над вопросом «Кто я?». Практика медитации сама по себе чудесно проясняет память. В свою очередь, развитая память очень помогает в достижении состояния медитации.

Медитация — сильное тонизирующее средство, она тонизирует как разум, так и нервную систему. Священные вибрации пронизывают каждую клеточку тела и исцеляют недуги. Тем, кто занимается медитацией, не нужен врач. Мощные успокаивающие волны, возникающие во время медитации, оказывают благотворное влияние на разум, нервную систему, органы и клетки тела. Божественная энергия свободно, как *тайла-дхарават* (струя масла, переливающегося из сосуда в сосуд), течет от стоп Господа к различным системам организма *садхаки* (ученика).

Получасовая медитация позволяет целую неделю пребывать в покое, дает мощный заряд душевных

¹ Ножны (*коши*): образующие личность вложенные оболочки — материальная, эфирная, астральная и т. д.

сил. Таковы благотворные следствия медитации. Поскольку в повседневной жизни приходится сталкиваться с самыми разными людьми, умами, запасайтесь силой и покоем в медитации, и тогда волнения и тревоги вас покинут.

Йог, регулярно занимающийся медитацией, обладает магнетичной, чарующей личностью. Те, кто вступает с ним в общение, оказываются под влиянием приятного голоса, выразительной речи, сверкающего взгляда, изумительного цвета лица, крепкого и здорового тела, праведного поведения, добродетельных качеств и Божественной природы. Крупица соли, брошенная в чашку с водой, растворяется и равномерно распределяется по всему объему. Сладкий аромат жасмина распространяется по всему помещению. Сходным образом проникает в чужие умы духовная аура йога. Окружающих привлекает его жизнерадостность, покой и сила. Его слова воодушевляют их, общение с ним возвышает.

Медитация открывает дверь к интуитивному знанию и многочисленным силам.

Медитируйте, медитируйте. Не теряйте ни минуты. Медитация убивает все невзгоды. Это единственный путь. Медитация — враг разума, она несет ему гибель, *mano-nashu*.

Махатма, медитирующий в уединенной пещере в Гималаях, своими духовными вибрациями помогает миру больше, чем проповедующий с кафедры *садху*. Подобно звуковым колебаниям, переносящимся в эфирном пространстве, духовные вибрации медитирующего разносятся на далекие расстояния, принося силу и покой тысячам людей.

Когда медитирующий погружается в «безмыслие», его личность охватывает и пронизывает весь мир. Невежественные люди совершенно несправед-

ливо считают эгоистичными тех *садху*, которые медитируют в пещерах.

С помощью регулярной медитации выстраивайте вокруг себя крепкую духовную крепость, магнетическую ауру, сквозь которую не смогут проникнуть даже посланники Майи, Сатаны!

Концентрация ума на Боге, следующая за очищением, приносит настоящие знания и счастье. *Рага* (страсть) и *моха* (заблуждение) увлекают нас к внешним объектам. Сосредоточивайтесь на Боге в глубине сердца. Погрузитесь в эти глубины и слейтесь с Богом.

Во время медитации, когда разум *саттвичен*, приходит вдохновение. В разуме рождаются прекрасные стихи и решаются сложнейшие жизненные задачи. Но и такие *саттвические вритти* тоже нужно уничтожать, это бесцельная трата энергии ума. Поднимайтесь выше и выше, стремясь только к Атману.

Полная *ананда*, Божественная Слава, приходит лишь тогда, когда погружаешься в самые глубины и сливаешься с Атманом в безмолвной медитации. Оставаясь у границ Божественности, у порога Господа, в окрестностях Его обители, не испытываешь всей полноты мира и блаженства.

Видения, возникающие во время медитации, могут быть и материализованными мыслями, и вполне реальными событиями.

Настоящий Покой и *ананда* проявляются только тогда, когда редуют *васаны* и затихают *санкальпы*. Когда разум хотя бы пять минут сосредоточен на Шри Кришне, Шиве или Атмане, он наполняется *саттва-гуной*. *Васаны* редуют. На эти пять минут в разуме воцаряется мир и блаженство. Утонченная мудрость, *буддхи*, позволяет сравнить *ананду* медитации с преходящими чувственными удовольствия-

ми, и тогда становится ясно, что такая *ананда* в миллионы раз превосходит земные радости. Медитируйте и ощутите эту *ананду*, чтобы убедиться в ее подлинной ценности.

Когда ученик, находящийся в Кашмире, размышляет о своем гуру, который живет в Гималаях, между ними возникает определенная связь. В ответ на мысли ученика гуру посылает ему силы, покой, радость и блаженство. Ученик купается в мощных волнах магнетизма. Поток духовного электричества, соединяющий наставника с учеником, устойчив, как масло, перетекающее из одного сосуда в другой. Ученик способен впитывать помощь учителя в соответствии с уровнем своей веры. Когда ученик искренне медитирует на своем учителе, тот отчетливо ощущает поток молитв и возвышенных мыслей ученика, и это трогает его сердце. Тот, кто обладает внутренним, астральным зрением, может ясно увидеть тонкую линию яркого света, протянувшуюся между учителя и учеником. Она вызвана вибрациями *саттвических* мыслей в океане *читты*.

Внезапный удар мистического просветления означает конец любого эмпирического существования. Полностью исчезают даже воспоминания об этом мире и ограниченной этим миром личности.

Когда йог достигает последней ступени медитации и *самадхи*, все следствия его поступков окончательно сгорают. Он становится *дживанмуктой*, то есть достигает освобождения еще при жизни.

Медитация приносит духовные силы, покой, бодрость и жизнерадостность. Она представляет собой лучшее тонизирующее средство для разума. Если медитирующий часто раздражается, это означает, что он не достигает правильной, непрерывной медитации. Его *садхана* несовершенна.

Медитация развивает сильные и чистые мысли. Мысленные образы проявляются четко, контрастно. В голове утверждаются благие мысли. Благодаря прояснению мыслей исчезают все сомнения.

Благовонная палочка постоянно источает нежный аромат. Лицо ученика, который регулярно занимается медитацией, тоже источает сладкий запах и божественную лучезарность (*брахма-варчас*, магнетическая брахмическая аура, или *теджас*). У медитирующих спокойное, безмятежное, чарующее лицо, приятный голос и блестящие глаза.

Бесполезно заниматься земледелием на пустыре или солончаках. Сходным образом, бесплодной будет медитация без *вайраги*, отрешенности.

При созерцании возникает духовная связь с неизменным Светом. Человек очищается от всех загрязнений. Касаясь души, этот Свет очищает ее. Проходя через лупу, солнечные лучи зажигают солому. Сходным образом, если сердце человека искренне открыто навстречу Богу, Свет Его чистоты, проникающий в распахнутую душу, сжигает все недостатки пламенем Божественной любви. Этот Свет приносит огромную энергию и большую радость.

Все зримое — *майя*. *Майя* исчезает благодаря *джняне* и медитации на Атмане. Нужно стараться избавиться от *майи*. Она приносит разрушения силами разума. Поэтому уничтожение разума означает гибель *майи*. Путем покорения *майи* является *нидидхьясана* (медитация на Атмане). Господь Будда, Бхартрихари, Даттатрейя — все они покорили *майю* и разум только благодаря глубокой медитации. Погрузитесь в безмолвие. Медитируйте, медитируйте.

Занимающийся медитацией замечает, что стал чувствительнее остальных, и потому материальное тело начинает ощущать огромное напряжение. Даже

опытные ученики иногда задумываются: «Каким будет состояние Богоосознания? Каким предстанет передо мной Бог? Как Он будет выглядеть?» Богоосознание невозможно описать. Нет средств, позволяющих рассказать о нем. Это совершенный покой, невыразимое блаженство и глубокая тишина. Это заря духовного знания. Разум, рассудок, ощущения — все исчезает. Есть только интуитивное восприятие. Вот и все, что можно сказать. Это нужно испытать самому, достигнув *самадхи*, сверхсознания.

Благодаря регулярной медитации блуждания разума постепенно прекращаются. Медитация избавляет от раздражительности и существенно усиливает покой ума.

4. Брахма-мухурта — лучшее время для медитации

О ученики! Просыпайтесь в часы *брахма-мухурты* и приступайте к медитации. Не упускайте это время. *Брахма-мухурта* — это период с половины четвертого до половины шестого утра, самое благоприятное время для медитации. После крепкого сна разум бодр, довольно спокоен, безмятежен. В это время в нем преобладает *саттва*, очищенность. Воздух тоже насыщен *саттвой*.

Разум подобен в это время белому листу бумаги, чистой дощечке. Он относительно свободен от мирских *санскар*, впечатлений. Потoki *рага-двешы*, влечения и неприязни, еще не проникли в разум. В это время ему легко придать нужную форму, заполнить божественными мыслями.

Кроме того в этот период все йоги, *парамахансы*¹, *санньясины*², ученики и *риши* Гималаев приступают к

1 «Великий лебедь», выдающийся духовный авторитет.

2 «Отрекающийся»; человек, целиком посвятивший себя духовному

медитации и рассеивают по всему миру свои вибрации. Эти духовные токи чрезвычайно благотворны. Медитация придет сама собой, без усилий. Оставаться погруженным в сон, упустить этот период божественного созерцания — ужасная потеря. Станьте йогом, подобным Джнянадэве.

Зимой не обязательно принимать холодную ванну, достаточно и мысленного омовения. Вообразите, что вы входите в воды священной *тривени* («три потока») в Праяге¹ или Бенаресе². Помните о чистом Атмане. Повторяйте: «Я — извечно чистая Душа». Это лучшее омовение в водах мудрости *джняна-Ганги*, оно чудесно очищает, сжигает все грехи. Быстро удовлетворяйте требования организма. Не тратьте много времени на чистку зубов и умывание. Торопитесь, поскорее приводите себя в порядок. *Брахма-мухурта* коротка, и это драгоценное время нужно отвести *джане* и медитации.

Быстро вымойте лицо, руки и ноги. Окатите лицо и макушку головы холодной водой, это охладит мозг и глаза. Сядьте в *сиддхасану*, *падмасану* или *сукхасану*. Постарайтесь взобраться на высочайшую вершину Брахмана, на пик божественной славы и величия.

Если вы не привыкли вставать так рано, заведите будильник. Когда ранний подъем войдет в привычку, он будет даваться без труда. Подсознание станет послушным и верным слугой, который будит господина в назначенный час.

При хронических запорах сразу после чистки зубов можно выпить стакан холодной или теплой воды.

обучению.

- 1 Другое название: Аллахабад. Один из древнейших центров паломничества индуистов, место слияния Ганги, Джамны и мифической подземной реки Сарасвати.
- 2 Европеизированное название древнего города Варанаси.

В хатха-йоге эта процедура называется *уша-пана*, «утренний напиток». Она улучшает пищеварение.

Выработайте привычку удовлетворять естественные потребности сразу после подъема. При неизлечимом хроническом запоре, вызванном прежними грехами, приступайте непосредственно к медитации. стакан горячего молока, выпитый после утренней медитации, поможет справиться нужду.

Поднявшись с постели, начинайте *джану* и медитацию. Это очень важно. После *джаны* и медитации можно переходить к выполнению *асан*, пранаяме, изучению «Гиты» и других религиозных книг.

Время сумерек, *сандхья*, тоже благоприятно для медитации. На рассвете и в сумерках лучше всего работает *сушумна-нади*. Это позволяет намного легче погрузиться в глубокую медитацию и *самадхи*. Именно поэтому *риши*, йоги и священные тексты так высоко отзываются об этих периодах суток. Дыхание, текущее через обе ноздри, указывает на период активности *сушумны*. Когда *сушумна* активна, непременно займитесь медитацией и насладитесь внутренним покоем Атмана, Души.

Прежде чем начать *джану* и медитацию, в течение пяти минут повторяйте божественные *стотры* (гимны), *гуру-стотры*. Можно просто двенадцать раз произнести *ОМ*. Это быстро возвысит разум, прогонит вялость и сонливость. Уделите пять минут *ширшасане*, *сарвангасане* или другой позе. Еще пять минут занимайтесь пранаямой. Это тоже подготовит к занятиям медитацией, сгонит полусонное состояние.

О Человек! Наступила *брахма-мухурта*! Не спи, не валяйся в постели. Сбрось одеяло. Встань, энергично займись медитацией и насладись вечным блаженством Внутреннего Я.

5. Комната для медитации

Запирайте отдельную комнату для медитаций на ключ. Это *sine qua non*¹. Превратите эту комнату в заповедный лес, не позволяйте никому туда входить. Пусть она будет храмом. Если нет возможности отвести для этой цели особую комнату, отделите часть помещения ширмой или занавеской. По утрам и вечерам воскуривайте там благовонные палочки либо камфору. Повесьте в комнате изображения Кришны, Шивы, Рамы, Дэви, Гайятри, своего гуру, Господа Иисуса или Будды. Место для сидения должно размещаться напротив этих образов. Храните там священные книги — «Гиту», «Рамаяну», «Бхагавату», упанишады, «Вивекачудамани», «Йога-Васиштху», «Брахма-сутры», Библию, Зенд-Авесту либо Коран.

Украсьте комнату воодушевляющими портретами великих святых, мудрецов, пророков и мировых учителей. Прежде чем войти туда, примите ванну (по меньшей мере, вымойте лицо, руки и ноги). Сядьте в какую-нибудь *асану* перед изображением божества. Пойте религиозные гимны или повторяйте *гуру-стотры*, а затем переходите к *джане*, концентрации и медитации.

К этой комнате нужно относиться как к Божьему храму. Входите туда только в благочестивом настроении. В ее четырех стенах недопустимы ревнивые, похотливые, алчные и разгневанные мысли. Пребывая в этой комнате, не потакайте мыслям о земном, потому что каждое произнесенное там слово, каждая мысль, каждый поступок не исчезают бесследно. Они впечатываются в тонкие слои заполняющего помещение эфира, а после оказывают постоянное влияние на ум.

¹ Необходимое условие.

Когда в комнате повторяют *мантру* или имя Господа, в ее эфирном пространстве остаются мощные вибрации. Через полгода сама атмосфера помещения начнет приносить покой и очищение. Когда разум будоражат земные заботы, удаляйтесь в эту комнату и в течение получаса повторяйте имя Господа. Состояние души очень быстро изменится. Занимайтесь, и вы сами ощутите это успокаивающее духовное воздействие. Создайте святиню в собственном доме, и тогда вам уже не понадобится уезжать для отдыха в горы. Ничто на свете не сравнится с духовной *садханой* или занятиями йогой.

6. Место для медитации

«На ровном, чистом [месте], свободном от камешков, огня, песка, своими звуками, водой и прочим благоприятствующем размышлению, не оскорбляющем взора, в скрытом, защищенном от ветра убежище пусть он предается упражнениям».

Шветашватара-упанишада, 2:10

По мере движения по духовному пути мирское окружение все менее благоприятно для медитации. Много в нем отвлекает от созерцания: пейзажи не настраивают на возвышенное, а друзья превращаются в злейших врагов, так как отнимают драгоценное время пустой болтовней. Это неизбежно. Возникают озадаченность, встревоженность, и тогда ты пытаешься вырваться из такой обстановки. Во имя сбережения средств, времени и сил я расскажу о том, какие места пригодны для медитации. Такое место должно иметь умеренный климат без резких перепадов, позволяющий заниматься медитацией зимой и летом, весной и осенью. Выбрав место, нужно три года с твердой решимостью придерживаться его. У каждого места есть свои недостатки и достоинства. Это зна-

чит, что следует выбирать место с наибольшими выгодами и наименьшими недостатками. В этом мире все относительно. Едва ли найдешь безупречное место, удовлетворяющее всем желаниям, даже если пройдешь по всему миру, от одного полюса до другого. Особая духовная атмосфера создается в выбранном месте самим учеником путем *джаны*, медитации и молитв. Найти идеальное место просто невозможно. Столкнувшись с неудобствами, не спешите искать другое прибежище. Оставайтесь. Долгие скитания не идут на пользу. Не сравнивайте одно место с другим. Майя искушает нас самыми разными способами. Пользуйтесь *вивекой* и здравым смыслом. Нам всегда кажется, что хорошо там, где нас нет. Не доверяйте разуму и чувствам. Не поддавайтесь на их хитрости. Будьте начеку, берегитесь обмана чувств и внутренних искушений.

Для медитации нужна прохлада. В жарком месте разум быстро утомляется, а в прохладе можно медитировать сутки напролет без малейшей усталости.

Подумайте о некоторых удобствах, например, близости к библиотеке, больнице и железнодорожной станции. Нужно иметь возможность достать неподалеку фрукты и молоко, иначе трудно будет долгое время продолжать *садхану*. Впрочем, добившись успеха в *садхане* и возвысившись над телесным сознанием, можно вести духовную жизнь в любом месте.

Одиночество и регулярная медитация — два обязательных условия Самоосознания. Уединенное место занятий с умеренным климатом, полное духовных вибраций, обязательно для концентрации.

7. Жизнь в пещере

Жизнь в пещере очень полезна для медитации. Древние *риши* и пророки Индии жили в пещерах и

соблюдали суровую *тапасчарью*. Температура в пещерах почти не меняется. В глубину не проникают палящие солнечные лучи, и потому там обычно прохладно, а зимой довольно тепло. В пещеру не проникают внешние звуки. Там можно достичь чудесной медитации. В пещере пусто, она наполнена возвышенными духовными потоками. Из-за отсутствия цивилизации там не возникает мирских мыслей. Вот преимущества жизни в пещере.

Такая жизнь едва ли подойдет ученику с современным образованием, слабым здоровьем и робким характером. Она предназначена для учеников с крепким телом, бесстрашным характером и огромной выносливостью. В частности, в пещерах могут жить те, кто владеет определенными сверхъестественными способностями (*дивья-сиддхи*), хорошо разбирается в травах, укрепляет тело особыми оздоровительными процедурами (*кайя-кальпой*), невосприимчив к укусам ядовитых насекомых и прочих тварей благодаря *ними-кальпе* (постепенному привыканию к яду), владеет *мантра-сиддхи*, способен покорять диких зверей, хорошо переносит жару и холод, голод и жажду, потерял всякую привязанность к миру, чувственному восприятию и работе, может медитировать долгое время и бесстрастен душой.

Некоторые незрелые ученики со слабым телом и скверным здоровьем, в ком после изучения религиозных книг едва забрезжил луч *вивеки* и бесстрастия, бегут от невзгод и жизненных трудностей в Гималаи, не успев пройти никакой телесной и душевной подготовки к жизни в пещере. При сильном жаре ртуть термометра поднимается до 40 градусов; еще выше, до самой макушки возносятся переполняющие незрелых учеников бурлящие чувства. Но жизнь в пещере их быстро остужает. Там трудно выжить, и поторо-

пившийся ученик покидает пещеру уже через несколько дней. Некоторым такой образ жизни просто не подходит, из-за плохой вентиляции у них возникают кожные болезни и лейкокровие.

У жизни в пещере есть и другой недостаток: те, кто долго пребывает там, переполняются *тамасом* и теряют способность к любому труду. Они уже не могут общаться с людьми и панически боятся больших стечений народа. Их мысли может прервать даже слабый шум, не говоря уже о человеческом обществе. Такой образ жизни лишен равновесия. Это одностороннее развитие. Живущий в пещере должен сохранять уравновешенность разума, даже оказавшись в шумном городе. Это и станет признаком его духовного роста.

Самая лучшая, по-настоящему уединенная, уютная, красивая и вызывающая благоговение пещера находится в нашем сердце. Это *хридайя-гуха*, о которой говорят упанишады. Именно там в древности жили Даттатрейя, Шанкара и Яджнавалкья. Отрешаясь от ощущений и мыслей, туда и сейчас переносятся мудрецы и *риши*. Они пьют там нектар Бессмертия и испытывают вечное блаженство.

Поселитесь и вы в этой таинственной, величественной пещере сердца, живите там наедине со своим Внутренним Я, единосущным Брахманом, Абсолютом, Целью, Уединенным Прибежищем!

8. Подготовка к медитации

Удерживайте голову, шею и спину на одной прямой. Сядьте на сложенное вчетверо одеяло, прикрытое сверху чистой белой тканью. Еще лучше найти хорошую шкуру тигра или оленя. Тигровая шкура имеет особые преимущества: она быстро возбуждает

телесное электричество и препятствует его утечке. Этот материал полон магнетизма.

9. Как медитировать

Огромным подспорьем на духовном пути являются привычки медитировать и хранить молчание. Медитация приносит духовную твердость и покой, обновляет запас жизненных сил. Если медитирующий часто раздражается, это свидетельствует о том, что он еще не добился хорошей, непрерывной медитации. Его *садхана* и созерцание далеки от совершенства.

Медитировать нужно в спокойном состоянии, только тогда быстро погрузишься в *самадхи*. Спокойствие приходит, когда владеешь *индрийями* и лишаешься желаний. Острая жажда освобождения и мысли о Боге разрушают все желания. Тот, чей разум спокоен, становится царем среди царей. Его состояние невозможно описать.

При медитации и концентрации следует разнообразными средствами развивать свой ум, только тогда грубый разум станет тонким (*сукшма*).

Все, о чем медитируешь в тишине, должно проявляться в повседневности. Следует на практике хранить равновесие и гармонию. После этого приходит неизменный покой. Только тогда можно насладиться подлинными плодами медитации.

Процесс медитации

«Удерживая верхние конечности [грудь, шею и голову] прямо, на одном уровне с [другими конечностями], подчинив в сердце своим ощущения и мысли, мудрый пересечет на плоту Брахмана (*ОМ*) самые устрашающие водовороты мира.

Покоряя органы чувств (*праны*), искореняя желания, спокойно и мягко дыша ноздрями, мудрый

ухаживает за разумом с таким же тщанием, как возничий, правящий упряжкой норовистых коней.

Когда в теле йога, состоящем из земли, воды, света, воздуха и эфира, проявляются пять нижеописанных качеств, свидетельствующих о концентрации, для него уже не существуют болезни, старость и боль, так как тело его пылает огнем концентрации.

Когда ум лишается желаний, тело становится легким и здоровым, имеет блестящий цвет и источает приятный запах, голос становится мягким и благозвучным, а выделений мало, говорят, что достигнута первая ступень концентрации».

Общие указания

Как сахар и соль впитывают влагу, так разум должен впитывать мысли о Боге, Божественной Славе, Божественном Присутствии и все прочие возвышенные, пробуждающие душу мысли. Только тогда навсегда утвердишься в Божественном Сознании.

Чтобы достичь настоящей медитации и *самадхи*, Самоосознания, нужно выполнять пять требований: *мауна*, легкое питание (молоко, фрукты и т. д.), уединенная жизнь на живописном лоне природы, личное общение с учителем и прохладное место.

В глубокую медитацию можно погрузиться только в том случае, если ведешь высоконравственную жизнь. Далее нужно направить усилия на развитие дара различения и другие свойства разума. Сначала ум воспитывают концентрацией, а затем переходят к медитации. Чем нравственнее образ жизни, чем больше медитируешь, тем скорее достигнешь *нирвикальпа-самадхи*, которое освобождает от колеса перерождений, дарует Вечное Блаженство и Бессмертие.

Чему учит флейта в руках Господа Кришны? Каков философский смысл символа флейты? Она олицетворяет *ОМ*. Кришна говорит: «Избавься от ощу-

щения себя, и Я сыграю на флейте твоего тела. Пусть твоя воля станет единой с Моей. Укройся в *ОМ*. Слейся с Моей сущностью. Слушай звучащую внутри волнующую музыку души и покойся в вечном мире!»

Самадхи можно достичь благодаря концентрации и медитации в сочетании с легким питанием. Медитируйте в течение 2—3 часов. Если устали, сделайте получасовой перерыв, выпейте чашку молока и снова займитесь медитацией. Делайте это снова и снова. Вечером можно прогуляться на террасе. Не позволяйте разуму даже на минуту отвлекаться на земные дела.

У студента рано или поздно возникает интерес к математике и геометрии, хотя сначала эти предметы казались ему скучными. Его интерес основан на мыслях о тех преимуществах, которые он получит, сдав предстоящие экзамены. Сходным образом, вызывайте у себя интерес к медитации посредством мыслей о бесчисленных благах, которые приносят постоянные занятия, — о Бессмертии, Высшем Покое и Бесконечном Блаженстве.

Когда нет желания работать и хочется заниматься исключительно медитацией, можно перейти к образу жизни полного отшельника, питаясь только молоком и фруктами. Это приносит большой духовный прогресс. Если же появляется склонность к труду, а медитативное настроение исчезает, беритесь за работу. Так, постепенной практикой, проводится обуздание разума.

Бросьте в доменную печь кусок железа, и он станет красным, как огонь. Выньте его, и он потеряет красный цвет. Чтобы железо оставалось красным, его нужно все время держать в огне. Сходным образом, чтобы разум пылал огнем Брахмической Мудрости, его нужно постоянно держать в соприкосновении с

Брахмическим пламенем знания, а этого добиваются постоянной и упорной медитацией. Следует поддерживать непрестанное течение Брахмического сознания, и тогда достигнешь *сахаджа-авастхи*, Естественного Состояния.

Получасовая медитация заряжает покоем и духовными силами, которых хватит на целую неделю битвы повседневности. Поскольку в обыденной жизни приходится сталкиваться с людьми самого разного умонастроения, запасайтесь силами и покоем в медитации. Беспокойства и волнения исчезнут.

Тому, кто только начинает заниматься медитацией, полезно в течение десяти минут перед началом созерцания повторять возвышенные *шлоки* (стихотворные строфы) или *стотры* (духовные гимны). Это приводит разум в соответствующее настроение, после чего он легко отрешается от земного. Затем остановите и этот процесс мышления. Энергичным и неослабным усилием сосредоточьте разум на единственной мысли. После этого наступает *ништха* (устойчивость).

Образы

Перед медитацией следует создать конкретный или абстрактный мысленный образ Бога, Брахмана. Когда сидишь с открытыми глазами и медитируешь, глядя на изображение Кришны, это конкретная медитация. Когда размышляешь над мысленным образом Кришны с закрытыми глазами, это тоже конкретная медитация, хотя она и носит более абстрактный характер. Еще более абстрактной является медитация на бесконечном свете. Первые два примера медитации относятся к типу *сагуна*, а третий пример — к типу *ниргуна*. Даже в *ниргуна*-медитации для первоначального сосредоточения используется абстрактная форма объекта. Позже форма исчезает,

объект медитации и медитирующий сливаются в одно. Медитация зарождается в разуме.

Практические указания

Во время медитации отмечайте, насколько долго вам удастся отключиться от мыслей о земном. Внимательно наблюдайте за разумом. Если, к примеру, вам удалось сделать это на двадцать минут, постарайтесь увеличить срок полной отрешенности до тридцати-сорока минут, и так далее. Вновь и вновь направляйте мысли на Господа.

Когда разум научится устойчиво пребывать в медитации, неподвижными станут и глаза. Йог, чей разум спокоен, обладает твердым, устойчивым взглядом. Он не мигает. Его глаза могут стать красными или совершенно белыми.

Любое действие, внешнее и внутреннее, возможно лишь тогда, когда разум связан с соответствующими органами. Мысль — это основа действия. Овладев разумом, научившись руководить своими чувствами и настроением, перестанешь поступать глупо или неправильно. Медитация помогает управлять различными чувствами и порывами.

Концентрируйтесь и медитируйте на бескрайнем небе. Это тоже *ниргуна*-медитация. Благодаря ей разум прекращает мыслить о конечных формах. Он медленно растворяется в океане покоя, так как лишается своего содержимого, многообразных форм. Разум становится все утонченнее.

Одни предпочитают медитировать с открытыми глазами, другие с закрытыми, а третьи с полуприкрытыми. Когда медитируешь с закрытыми глазами, в них не попадут пыль и соринки, но при этом некоторых учеников быстро начинает клонить в сон. Если глаза открыты, взгляд новичка начинает блуждать по окружающим предметам. Руководствуясь здравым

смыслом, подберите себе подходящий способ медитации. День за днем, при любых обстоятельствах, продолжайте преодолевать все прочие помехи.

Занятия медитацией должны быть регулярными. Это очень желательно. Регулярность обеспечивает быстрое развитие и большие успехи. Сохраняйте упорство, рвение, терпение и настойчивость, даже если в первое время не замечаете ощутимых результатов занятий. Рано или поздно вы добьетесь успеха. В этом не должно быть сомнений. Ни в коем случае не прерывайте занятия даже на день.

Снова и снова наполняйте разум *саттвическими* и Божественными мыслями. В разуме будут возникать новые борозды. Игла записывающего устройства оставляет на граммофонной пластинке тонкую бороздку. Сходным образом, *саттвические* мысли прокладывают новые, здоровые борозды в веществе мозга и разума. Образуются новые *санскары*.

Прана — это внешняя оболочка разума. Вибрация тонкой психической *праны* дает начало возникновению мысли. Пранаяма способствует медитации, делает разум более устойчивым.

Если держать сок лимона или финика в позолоченной чаше, он остается свежим. Если же хранить его в медном или бронзовом сосуде, сок быстро испортится. Когда в очищенном разуме человека, постоянно занимающегося медитацией, возникают определенные *вишайя-вритти* (мысли, связанные с чувственным восприятием), они не оставляют следов и не вызывают *викары*, чувственного возбуждения. У человека с неочищенным разумом подобные мысли непременно вызовут возбуждение.

Телесное здоровье

Асаны (позы) делают тело устойчивым, *бандхи* и *мудры*¹ — крепким, а пранаяма — легким. *Нади-суддхи* (очищение нервной системы) способствует *самья-вастхе*, уравновешенности разума. Только благодаря этим упражнениям можно сосредоточить разум на Брахмане и добиться устойчивой, полной счастья медитации.

В четыре часа утра в течение пяти минут выполняйте *ширшасану*, стойку на голове. После пятиминутного отдыха садитесь и приступайте к медитации. После выполнения этой *асаны* медитация будет чудесной.

Перед началом медитации двадцать раз проведите легкую *кумбхаку*, задержку дыхания. Пранаяма изгоняет *тандри* и *аласью* (сонливость и вялость) и сделает ум устойчивым.

В течение недели питайтесь только молоком и фруктами. Такое питание способствует медитации, делает легким, *саттвичным*. Выработайте привычку не есть вечерами ничего, кроме молока. Это облегчает борьбу с сонливостью. Тяжелая пища на ночь усиливает вялость.

Медитативная поза

Тот, кто медитирует по четыре-пять часов подряд, может выполнять сначала *ваджрасану*, а затем *падмасану*, *ваджрасану* или *сиддхасану*. Иногда возникает легкое неудобство, вызванное застоем крови в ногах. Через два часа рекомендуется перейти из *падмасаны* или *сиддхасаны* в *ваджрасану* либо просто вытянуть ноги во всю длину. Прислонитесь к стене или подушке, держите позвоночник прямым. Это самая

¹ *Бандха*: «узел, оковы», поза, в которой происходит сокращение, сжатие органа тела с целью регуляции его функций; *мудра*: «печать», поза с «запечатыванием» телесных отверстий.

удобная *асана*. Приставьте друг к другу два стула, сядьте на один и протяните ноги на второй. Пользуйтесь во время занятий подобными приспособлениями.

Вот пример медитации для начинающих: сядьте в *падмасану* в уединенной комнате. Закройте глаза и медитируйте на лучезарности солнца, великолепии луны, величественности звезд или красоте небес!

Предварительные указания

В первое время развивайте разум разнообразными формами концентрации. Прикрывая уши, сосредоточивайтесь на звучаниях *анахата*, возникающих в сердце. Концентрируйтесь на дыхании, повторяя «Со-хам». Сосредоточивайтесь на любом конкретном образе, голубом небе, всепроникающем свете солнца. Концентрируйтесь на различных *чакрах* и абстрактных идеях: *сатьям, джняна, ананта, экам, нитьям* (Истина, Мудрость, Бесконечность, Единственность, Вечность) и так далее. Позже придерживайтесь только одного объекта.

При медитации не напрягайте глаза и мозг. Не сражайтесь с разумом. Расслабьтесь. Позвольте Божественным мыслям спокойно течь в разуме. Думайте только о *лакшье*, объекте медитации. Не прилагайте усилий, чтобы отогнать посторонние мысли. Наполните сознание возвышенными, *саттвическими* мыслями.

Если во время медитации возникает значительное напряжение, на несколько дней сократите продолжительность занятий. Медитация должна проходить легко. Восстановив нормальное течение занятий, можно снова увеличить их продолжительность. Я не устану повторять, что в *садхане* следует руководствоваться здравым смыслом.

10. Когда и где медитировать

Медитируйте в период *брахма-мухурта*, это лучшее время. Подбирайте для занятий то время суток, когда разум ясен и вам никто не мешает. Можно заниматься непосредственно перед сном, так как в это время разум спокоен. Хорошо медитировать в воскресенье, поскольку это выходной и разум свободен от забот. По выходным получаются особо плодотворные медитации. Концентрация улучшается, когда питаешься только молоком и фруктами либо вообще голодаешь. Всегда поступайте так, как велит здравый смысл, и старайтесь извлечь из медитации наибольшую пользу.

Медитируйте вечерами. Второе занятие в день очень полезно. Если свободного времени мало, медитируйте недолго, хотя бы десять-пятнадцать минут, и тогда ночью не приснятся дурные сновидения. Божественные мысли отпечатаются в разуме и останутся во сне.

Ученик, медитирующий в уединенной комнате на верхнем этаже городского здания, будет окружен такой же тишиной, какая бывает в лесу. Конечно, он лишится благотворных духовных вибраций, которыми полны святые места. Вибрации играют большую роль в развитии разума и достижении *экаграты*. Эфирное пространство священных мест заполнено такими вибрациями, созданными великими *риши*, и ученики извлекают из них огромную пользу. В таких местах *вайрагья*, *саттвическая бхава* и медитативное настроение приходят сами собой, без усилий и борьбы. Некоторые люди, выходя из поезда на станции Ришикеш, при виде Гималаев восклицали: «Что такое «сын»? Что такое «отец»? Все есть *майя*. Все ложно!» Таково влияние вибраций на умы людей. Только муд-

рецы и йоги способны сразу распознать характер вибраций в местах, выбранных для медитации.

Вам дан ключ, открывающий путь ко многим загадкам жизни. Этот ключ — медитация. Регулярно медитируйте в период с четырех до семи утра, обретите вечное блаженство и бессмертие.

Сосредоточенности ума лучше всего способствует уединенное место с прохладным климатом и духовными вибрациями.

Ранним утром разум чист и спокоен. Вокруг царит одухотворенность и таинственная тишина. В эти часы все святые и йоги занимаются медитацией и рассылают по всему миру свои духовные вибрации. Их вибрации окажут благотворное влияние на любого, кто приступит в это время к молитве, *джане* или медитации. Не потребуются никаких усилий, медитативное настроение придет само собой.

11. Что необходимо для медитации

Медитация — это состояние, в котором разум становится *нирвишайя*, то есть освобождается от мыслей, связанных с чувственным восприятием объектов и их применением.

Господь скрыл Себя в этом мире, Его обителью является полость в лотосе каждого сердца. Он подобен временно отсутствующему хозяину. Очистив разум, нужно отыскать Его путем концентрации и медитации. Это чем-то напоминает игру в прятки.

Чтобы добиться цели медитации, все нужно сделать *саттвическим*: место медитации, пищу, одежду, знакомства, беседы, окружающие звуки, мышление и обучение. *Саттвическим* должно стать все. Только тогда возможен успех в *садхане*, особенно в самом начале.

Итак, для медитации необходимы:

а) прохладное *саттвическое* место, так как во время медитации мозг нагревается;

б) способность к *садхане*;

в) хорошая, *саттвическая*, плотная, легкая и содержащая все необходимое пища;

г) опытный духовный наставник (*анубхава-гуру*);

д) хорошие книги;

е) пламенная *вайрагья* (отвращение к чувственному), пылающая *мумукша* (стремление к спасению от перерождений) и сильная *вивека* (дар различения);

Для того чтобы постичь *брахма-таттву* (истинное бытие Брахмана) и *брахма-васту* (сущность Брахмана), требуется обостренное, утонченное, спокойное и целеустремленное *буддхи*. Только тогда станет возможным Осознание. Многие лишены перечисленных выше условий духовной *садханы*. Именно поэтому они не добиваются значительного духовного прогресса.

Медитация возможна, когда разум наполнен *саттва-гуной*. Желудок не должен быть тяжелым. Между пищей и мышлением существует тесная связь. Тяжелая пища вредна. В одиннадцать часов утра можно основательно подкрепиться, а вечером лучше ограничиться чашкой молока. У тех, кто занимается медитацией, вечерняя трапеза должна быть легкой.

Каждый человек обладает различными потенциальными способностями. Он представляет собой целое хранилище сил и знаний. По мере развития он раскрывает в себе новые силы, способности и качества, после чего может вызывать перемены в окружающих условиях и оказывать влияние на других людей. Он способен покорить чужие умы, победить внешнюю и внутреннюю природу, перейти к состоянию сверхсознания.

Если разбить горшок, прикрывающий лампу, прежде темная комната озарится светом. Если путем постоянной медитации на Высшем Я разбить темную телесную оболочку, то есть неведение (*авидья*) и его следствия (например, отождествление со своим телом), подняться выше телесного сознания, то все вокруг озарится высшим светом Атмана.

Асана, поза тела, в действительности принимается в голове. Попробуйте мысленно принять *надмасану* или *сиддхасану*. Если разум мечется, попросту не удастся добиться устойчивого воображаемого положения. Когда разум устойчив и сосредоточен на Брахмане, тело тоже становится устойчивым.

Постоянно думайте о Боге. Разум всегда должен стремиться к Богу. Тонкой шелковой нитью прикрепите разум к лотосоподобным стопам Шивы или Хари. Не впускайте в разум мысли о земном. Не позволяйте уму отвлекаться на физические или душевные удовольствия. Если он погрузится в подобные мысли, дайте ему крепкую «затрещину», чтобы мысли вновь обратились к Богу. Ганг неуклонно течет к океану. Сходным образом, мысли должны неуклонно течь к Господу. Гармоничный звон колоколов проникает в ухо непрерывным потоком. Точно так же, единым и плавным потоком мыслей, должен направляться к Богу разум. Должна воцариться непрерываемая, божественная *вритти-праваха*, движение *саттвического* ума к Господу в постоянной *садхане*.

Не думать ни о чем — значит достичь высшего созерцания.

При *нидидхьясане*, глубокой и продолжительной медитации, мышление останавливается. Остается только одна мысль: «*Ахам Брахма асми*», «Я — Брахман». Когда исчезает и она, наступает *нирвикальпа-*

самадхи, или *сахаджа адвайта-ништха* (утверждение в естественной недвойственности).

Человек пытается постичь абстрактное посредством форм. Благодаря *шраване* (слушанию духовных разговоров и священных текстов) и *брахма-чинтане* (размышлениям о Брахмане) в очищенном разуме возникает абстрактный образ, который позже растворяется в глубокой *нидидхьясане*. Остается только *чин-матра* («только сознание»), или *кевала-асти* (Единственное Существование).

Разуму следует поклоняться как самому Брахману. Это душевное поклонение, *упасана-вакья*, речение для медитации.

Разум — это Брахман в проявленном состоянии. Это Бог в движении.

Поскольку к Брахману приближаются посредством разума, вполне естественно медитировать на разуме как на Брахмане.

Те, кто занимаются *атма-джняной* и получают удовольствие от этого процесса, не станут стремиться к незамедлительным результатам. Они будут регулярно медитировать на грядущих плодах, и тогда разум постепенно созреет, после чего они достигнут Бесконечного Атмана.

Когда читаешь книгу с глубоким интересом и вниманием, разум сосредоточивается на ее содержании. Сходным образом, в *ниргуна-медитации* на Брахмане, то есть в лишенной формы *дхьяне*, разум прикован к единственной мысли — идее Атмана.

Для медитации нужен хорошо отточенный инструмент: разум. Он должен быть спокойным, ясным, очищенным, утонченным, острым, устойчивым и целеустремленным. Брахман чист и утончен, и потому для приближения к Нему требуется чистый и утонченный разум.

В уединенном месте примите *надмасану*, *сиддхасану* или *сукхасану*. Освободитесь от страстей, чувств и порывов. Подчините себе органы чувств. Отрешитесь от объектов. Разум станет спокойным, целенаправленным, чистым и утонченным. С помощью этого отточенного инструмента и дисциплинированного мышления созерцайте Единственное Бесконечное Я. Не думайте ни о чем другом.

Пусть непрерывно и плавно течет только одна мысль, мысль о Брахмане. Мягко отгоняйте посторонние мысли о земном. Старайтесь удерживать *брахма-кара вритти*, мысленно повторяя *ОМ* или «*Ахам Брахма асми*». Повторение *ОМ* следует сопровождать идеями Бесконечности, океана Света, полноты Знания и *ананды*. Если разум блуждает, шесть раз произнесите вслух протяжный слог *ОМ* (*диргха-права*) продолжительностью три с половиной *матры* (размера). Это избавит от *викшепы* и прочих помех.

После трудной и долгой работы разум устает и, следовательно, не может быть Атманом. Атман — это хранилище всех сил (*ананта-шакти*). Разум — лишь орудие Атмана. Его следует надлежащим образом воспитывать. Материальное тело развивают гимнастикой и прочими физическими упражнениями. Точно так же нужно развивать разум с помощью умственных упражнений, культуры и дисциплины.

Как соль растворяется в воде, так во время медитации *саттвический* разум безмолвно растворяется в Брахмане, Его *адхиштхане* (субстрате).

ОМ — это лук, разум — стрела, а Брахман — мишень. Только тот, чьи мысли сосредоточены, способен пронзить Брахмана. Тогда его природа сливается (*танмайя*) с природой Брахмана, как стрела соединяется с мишенью, когда поражает ее.

Лучшее, самое благоприятное время для медитации, безусловно, *брахма-мухурта*, период с 4 до 6 часов утра. В это время разум уже освежен здоровым сном, спокоен и относительно чист. Он похож на белый лист бумаги. Только такому разуму можно придать любую форму. Кроме того, утренний воздух в эти часы тоже заряжен чистотой и благостью.

Чтобы заниматься *дхьяна-йогой*, осознать Господа путем концентрации разума, нужно на пять-шесть лет полностью прекратить любую мирскую деятельность и безжалостно отказаться от всех привязанностей. Следует также прекратить чтение газет и переписку с близкими, так как это отвлекает разум, приносит мирские мысли. Без такого уединения не обойтись.

Разум существует благодаря идее «я». Идея «я» существует благодаря разуму. «Я» — это только мысль в разуме. «Разум» и идея «я» тождественны. Если исчезнет «я», исчезнет и разум; если исчезнет разум, исчезнет идея «я». Уничтожайте разум с помощью *таттва-джняны*, а идею «я» с помощью *бхаваны* «*Ахам Брахма асми*», то есть постоянной и мощной *нидидхьясаной*. Когда разум исчезнет, когда мышление остановится, *нама-рупа* (мир имен и форм) прекращает свое существование. Достигается Цель.

12. Три сеанса медитации

В первое время медитируйте дважды в день: с четырех до шести часов утра и с шести до восьми часов вечера. Через полгода-год (в зависимости от прогресса) можно переходить к трем сеансам в сутки, устраивая еще одну медитацию с четырех до пяти часов дня. Срок сосредоточения в каждом сеансе можно постепенно увеличивать до двух часов. Летом это довольно утомительно и тяжело из-за жары, так что в

летнее время достаточно медитировать два раза в день. Упущенное можно наверстать зимой. В Индии лучшим периодом для первичных занятий медитацией является зима и начало весны. Зимой разум совсем не устает. Можно без напряжения медитировать сутки напролет. Продолжительность медитации следует увеличивать постепенно, с большой осторожностью. Медитацией нельзя заниматься урывками. Она должна быть размеренной и регулярной. В *садхане* следует руководствоваться рассудком и здравым смыслом. Восходите по лестнице йоги постепенно, не торопясь, шаг за шагом, ступень за ступенью. Не прекращайте занятия ни на день.

В первое время медитируйте по часу каждое утро и каждый вечер, затем постепенно увеличивайте продолжительность сеансов. Однако ощущение Брахмана должно оставаться все двадцать четыре часа в сутки. Поддерживайте непрерывный, непрекращающийся поток сознания. Ни на секунду не забывайте идею «*Ахам Брахма асми*», ощущение Божественного Присутствия. Подлинной гибелью является потеря памяти о Боге. Это настоящее самоубийство, *атма-дроха*, страшнейший грех.

13. Качества, необходимые для медитации

Прежде чем насытить разум мыслями о Брахмане, следует впитать божественные мысли. Сначала поглощение, затем насыщение. После этого сразу, без промедления, приходит осознание. Запомните эту трехчленную формулу: «Поглощение, насыщение, осознание».

Волю следует укрепить, очистить, сделать непреодолимой путем усиленной *атма-чинтаны*, искоренения *васан*, управления органами чувств и обогащения внутренней жизни. Пользуйтесь каждым мгнове-

нием выходного или праздничного дня, чтобы ускорить свое духовное развитие.

Если целый месяц питаешься *раса-гулой*, леденцами, в голове возникает привязанность к сладкому. Если живешь среди *санньясинов*, читаешь книги о йоге и веданте, возникает сходная душевная тяга к Божественному Сознанию. Но одной душевной привязанности слишком мало. Нужны пылающая *вайрагья*, пламенная *мумукша*, способность к духовной *садхане*, упорная и постоянная *нидидхьясана* (медитация). Только тогда возможно Самопознание.

Для Богоосознания мало одной только добродетельной жизни. Совершенно необходима постоянная медитация. Добродетельный образ жизни лишь готовит разум, превращая его в подходящий инструмент для концентрации и медитации. Именно концентрация и медитация ведут к Самоосознанию.

В «Гите» часто встречаются слова: «*Манманах, матпарах*» — «Думающий обо Мне, преданный Мне». Они означают, что нужно уделять Господу все свои мысли, весь свой разум. Только тогда возможно Самоосознание. Если хотя бы луч разума вырвется наружу, Божественного Сознания не достичь.

Мутную воду очищают особыми химическими фильтрами. Точно так же разум, замутненный *васанами* и ложными *санкальпами*, нужно очистить с помощью *брахма-чинтаны* (размышлений об Абсолюте). Только тогда возможно подлинное просветление.

Не нужно нетерпеливо ждать немедленных результатов медитации. Одна молодая госпожа, страдавшая бесплодием, 108 раз обошла дерево *ашваттха*¹ и тут же коснулась живота в надежде нащупать

1 *Ficus Religiosa* Linn, вид индийской смоковницы, который считается священным деревом. Его называют также деревом *бодхи*, так как по легенде под одним из таких деревьев Будда достиг просветления.

ребенка. Это просто глупо. Ей нужно подождать несколько месяцев. При регулярной медитации рано или поздно созреет и вы непременно достигнете *атма-сакшаткары*, непосредственного восприятия Атмана. Тише едешь — дальше будешь.

Вполне понятно, что когда изучающий йогу *грихастха*, домохозяин¹, добивается успехов в медитации, он прекращает всякую мирскую деятельность. Для опытных учеников труд становится помехой. Именно поэтому Господь Кришна говорит в «Гите»: «Для стремящегося к йоге мудреца [муни] действие именуется средством; для достигшего йоги [йога-руд-дха] спокойствие [шама] именуется средством» (6:3). После этого труд и медитация становятся несовместимыми, как кислота и щелочь, огонь и вода, свет и тьма.

Ежедневно нужно укреплять *вайрагью*, медитации и такие *саттвические* черты, как терпение, настойчивость, милосердие, любовь, всепрощение, чистоту и т. д. *Вайрагья* и благие черты характера способствуют медитации, а медитация, в свою очередь, развивает эти качества.

Пусть возникает единая всепроникающая *брахма-бхавана*, ощущение Брахмана. Отрицайте бренное тело, относитесь к нему как к внешней видимости. Старайтесь всегда сохранять это чувство.

Зачем закрывать глаза во время медитации? Откройте их и продолжайте медитировать. Уравновешенность ума должна сохраняться даже среди городской суеты. Только тогда можно говорить о совершенстве. Новички, чья концентрация еще слаба, могут при-

¹ В данном случае «домохозяин» обозначает вторую ступень жизни человека, семейную жизнь. По традиции, жизнь индуйста делилась на четыре части (*ашрамы*): *брахмачарин* (ученик), *грихастха* (домохозяин), *ванастха* (отшельник) и *санньясин* (странствующий аскет).

крывать глаза, чтобы мысли не отвлекались, но позже следует медитировать с открытыми глазами, научиться делать это при ходьбе. Энергично размышляйте о нереальности мира, о том, что его нет, что существует только Атман. Умение медитировать на Атмане с открытыми глазами — признак силы характера. Такого человека трудно отвлечь. Медитировать можно только в том случае, если разум поднялся выше любых тревог.

Медитация и концентрация требуют разнообразной подготовки разума. Только так грубый разум становится утонченным (*сукшма*).

Благодаря *джане* и медитации такие *вритти*, как гнев, ревность или ненависть принимают иные, утонченные формы. Они редуют, после чего их следует окончательно уничтожить в *самадхи*. Только тогда можно считать себя находящимся в безопасности. Дремлющие *вритти* будут ждать удобного случая, чтобы принять самые мрачные формы. Будьте бдительны и осторожны.

Регулярная медитация помогает сопротивляться темным, противоборствующим силам, увлекающим вниз. Избавляйтесь от бесцельных блужданий разума посредством ясного и упорядоченного мышления. Не слушайте лживый шепот низшего ума. Обратите внутренний взор к божественному центру. Не бойтесь трудных преград, встречающихся на пути. Будьте отважны. Смело шагайте по пути, пока не сможете отдохнуть в собственном средоточии вечного блаженства.

В восемь утра в большом городе царит шум и суета. Через час их уже меньше, спустя другой — еще меньше, а к одиннадцати шум заметно стихает. К часу дня всюду воцаряется спокойствие. Сходным образом, в начале занятий йогой разум переполнен бес-

численными *вритти*. Он возбужден, мечется из стороны в сторону, но со временем волны мыслей постепенно успокаиваются. Рано или поздно все видоизменения становятся управляемыми. Йог наслаждается совершенным покоем.

Проходя по рынку крупного города, не различаешь мелких звуков, но когда сидишь в тихой комнате и медитируешь вместе с друзьями, замечаешь самые слабые поскрипывания. Сходным образом, во время работы или другого занятия трудно заметить дурные мысли, но они легко выявляются, когда садишься медитировать. Не пугайтесь, если во время медитации в голове мелькают дурные мысли. Займитесь упорной *джапой*, продолжайте медитацию, и эти мысли исчезнут.

Медитируя, не обращайтесь внимания на возникающие в голове мысли, вызванные органами чувств. Тщательно избегайте сравнения одних мыслей с ассоциациями и воспоминаниями. Сосредоточьте всю энергию разума только на мысли о Боге, Атмане, не сравнивая ее ни с чем другим.

Тот, кто занимается йогой, не должен владеть большими богатствами, так как оно увлечет его к земным искушениям. Ему нужны скромные средства, позволяющие удовлетворять потребности тела. Денежная независимость освобождает ум от тревог и позволяет проводить непрерывающуюся *садхану*.

14. Продолжительность медитации

Для начала можно медитировать полчаса утром (с четырех до половины пятого) и полчаса вечером (с восьми до половины девятого). Лучше всего медитировать в утренние часы, когда разум освежен крепким сном. Кроме того, в это время в организме и воздухе преобладает *саттва*. В «Йога-Васиштхе» гово-

рится: «О, Рама, сначала отдавай четверть ума медитации, четверть ума отдыху, четверть ума обучению и еще четверть — служению гуру. Затем отводи три восьмых ума медитации, одну восьмую отдыху, три восьмых обучению и еще одну восьмую — служению гуру». Под отдыхом здесь понимаются такие занятия, как умывание, гигиена и т. д. Это отнюдь не игры в гольф или регби. Такой отдых означает расслабление, разгрузку ума после концентрации и медитации, иначе он переутомится и откажется работать. В завершение половина ума отдается медитации, а вторая половина — обучению. Постепенно увеличивайте продолжительность медитаций. Через два месяца оно может составить один час (с четырех до пяти утра и с восьми до девяти вечера). Спустя год занимайтесь по полтора часа утром и вечером, на третий год — по два часа, а на четвертый — по три. Такой режим подойдет большинству учеников. Старательный *садхака* с большим запасом жизненных сил и утонченным умом уже в первый год *садханы* способен медитировать по шесть часов в день. Помимо медитаций, изучайте благие книги — упанишады, «Йога-Васиштху», «Гиту», «Вивекачудамани» и «Авадхута-Гиту». Они возвышают душу. Шесть часов медитации и шесть часов обучения принесут очень много пользы, а со временем подтолкнут к непрерывной *нидидхьясане*, длящейся двадцать четыре часа в сутки.

15. Вспомогательные средства

Мула-бандха. Принимая *асану* перед *джапой*, сократите анальный сфинктер. В хатха-йоге это упражнение называется *мула-бандха*. Оно способствует концентрации и не позволяет *апана-вайю* (нисходящему потоку энергии) опускаться вниз.

Кумбхака. Задержите дыхание, пока это не вызывает неудобств. Такая задержка называется *кумбхой*. Она существенно успокаивает разум, способствует концентрации и приносит мощное духовное блаженство.

Йогическое питание. Придерживайтесь *митахары* (умеренной, *саттвической* пищи). Когда желудок перегружен рисом, овощами и мучным, наступает сонливость, что мешает *садхане*. Обжора и сластолюбец, тупица и лентяй не могут заниматься медитацией. Молочная диета делает тело легким. Она позволяет часами оставаться в одной *асане*, не испытывая неудобств. Почувствовав упадок сил, можно день-два съесть немного рисовой или ячменной каши с молоком. Однако тому, кто посвятил себя служению, выступает с лекциями или занимается другой духовной деятельностью, нужна плотная, питательная пища.

Храните молчание. Познайте себя. Познайте *То*. Растворите мысли в *Том*. Истина чиста и проста.

16. Асаны

В первое время в течение получаса выполняйте *падмасану*, *сиддхасану*, *свастикасану* или *сукхасану*. Постепенно доведите продолжительность выполнения *асаны* до трех часов. Через год появятся *асана-сиддхи*. *Асаной* называется любая легкая и удобная поза.

Падмасана. Это поза лотоса. Подтяните правую стопу на левое бедро, а левую — на правое бедро. Опустите ладони на бедра рядом с коленными суставами. Удерживайте голову, шею и туловище на одной прямой. Закройте глаза и сосредоточьтесь на *трикути*, участке лба между бровями. Это поза лотоса, она очень хороша для медитации. Эта *асана* полезна для домохозяина.

Сиддхасана. Это совершенная поза. Она великолепно подходит для медитации. Сядьте так, чтобы одна пятка прижалась к анальному отверстию, *гуде*, завершению прямой кишки, откуда выделяются отходы пищеварения. Пятку другой ноги прижмите к основанию полового органа. Руки опустите на колени. Закройте глаза, сосредоточьтесь на *трикути* или кончике носа. Голову, шею и туловище держите на одной прямой. Ладони, как и в *надмасане*, покоятся возле коленных суставов. Эта *асана* очень полезна для *брахмачаринов* и *санньясинов*.

Свастикасана. *Свастикасана* выполняется сидя, без напряжения, с выпрямленным телом. Подтяните правую стопу к бедру, а левую разместите между правым бедром и икроножной мышцей. Обе стопы окажутся между бедром и голенью. Это *свастикасана*.

Сукхасана. Это любая простая и удобная поза для *джаны* и медитации. Очень важно держать голову и туловище прямо. Я опишу особую разновидность *сукхасаны*, которая хорошо подходит пожилым людям.

Возьмите кусок ткани длиной в два с половиной метра и сверните его по всей длине. Подтяните колени к груди. Удерживая один конец получившегося каната у левого колена, пропустите другой за спиной через левый бок, чтобы правое колено подтянулось к левому. Завяжите концы веревки узлом. Поместите ладони между коленями. Поскольку при этом ноги, руки и позвоночник имеют опору, в такой *асане* можно сидеть очень долго.

Польза асан. *Асаны* избавляют от множества недугов, например геморроя, расстройства пищеварения и запоров. Кроме того, они помогают избавиться от излишков *раджаса*. Благодаря *асанам* тело по-настоящему отдыхает. Освоив *асану* и добившись устойчивости позы, легко переходить к пранаяме. *Асаны* —

это третья ступень восьмизвенной раджа-йоги Патанджали.

Первое звено — самоограничение, то есть *ахимса* (ненасилие), *сатьяма* (правдивость), *брахмачарья* (ограничение чувственных удовольствий) и т. д. Затем выполняются религиозные традиции и обряды — *шауча* (чистоплотность), *сантоша* (удовлетворенность), *тапас* (самоограничение), *свадхья* (самопостижение) и т. д. Третьей ступенью являются *асаны*. Когда *асана* становится устойчивой, тела не ощущаешь. При настоящем совершенстве в *асанах* человека уже не затрагивают пары противоположных качеств (например, жара и холод). *Асаны* не следует выполнять сразу после еды. Перед занятиями лучше ограничиться чашечкой молока, чая или кофе.

Асаны делают тело устойчивым, *бандхи* и *мудры* — крепким, а *пранаяма* — легким. *Нади-шуддхи* приносит уравновешенность разума. Добившись этих качеств, следует сосредоточить мысли на Брахмане. Только тогда медитация будет устойчивой и принесет счастье. Для медитации, концентрации и *джаны* полезны *надмасана* и *сиддхасана*. *Ширшасана*, *сарвангасана*, *матсьясана*, *пашчимоттанасана* оказывают общеоздоровительное воздействие и способствуют *брахмачарье*.

17. Регулярность медитации

Любая духовная практика — *джана*, *асаны*, конкретная медитация на *сагуна-мурти*¹ или *пранаяма* — требует систематических и регулярных, ежедневных занятий. Награда будет очень велика: Бессмертие (*амритатва*), Вечная Жизнь. Все желания рассеются, наступит *нитья-трипти*, вечное удовлетворение.

¹ Картина с изображением божества.

Медитируйте, медитируйте. Концентрируйтесь, мои дорогие друзья. Ни на день не уступайте лени. Лени — злейший враг *садхаки*. Жизнь коротка, время быстротечно, а препятствий на духовном пути много. Одно за другим преодолевайте их стараниями и молитвами. Искренние усилия непременно привлекут поддержку — внутреннюю и внешнюю. Помощь придет с астрального плана, от рассеянных по всему миру *дживанмуков* и таких бессмертных душ (*амартапуруш*), как Шри Вьяса¹, Васиштха², Капила Муни³, Даттатрейя и Агастья Муни⁴.

Мы едим четыре раза в сутки: утром, в полдень, после обеда и вечером. Сходным образом, чтобы быстро достичь осознания, нужно медитировать четырежды в день. Поэтому медитация должна быть регулярной и систематической.

Даже в малых количествах конопля, опиум и спиртное вызывают опьянение, тянущееся несколько часов. Опьянение Богом, которое приносит регулярная медитация, тоже длится несколько часов, даже если медитировать всего полчаса в день. Поэтому занимайтесь регулярно.

Когда медитируешь, развиваешь божественные, *саттвические* добродетели, в разуме прокладывается духовная дорога. Если медитация не регулярна, если бесстрашие тает, приходят легкомыслие и небрежность, этот духовный путь будет смыт недостойными

1 Букв. «разделитель». Считается, что он разделил некогда единые веды на четыре части. Автор «Махабхараты» и пуран, создатель философии веданты, герой мифологии.

2 Мудрец, предполагаемый автор 7-й книги Ригведы; герой «Рамаяны».

3 Легендарный основатель философии санкхья.

4 Упоминающийся в Ригведе как автор некоторых гимнов знаменитый мудрец-риши. В Южной Индии считается культурным героем, так как принес туда полученные от Шивы письмо и грамматику.

мыслями и дурными *васанами*. Занимайтесь медитацией регулярно, это самое главное.

Занятия медитацией, *джапа*, *киртан*, пранаяма или размышления подавляют земные мысли, желания и *васаны*. Если же медитация не регулярна, подавленное снова поднимется на поверхность, начнет сопротивляться и упорствовать. Потому регулярно занимайтесь медитацией и старательной *садханой*. Развивайте бесстрашие. Мысли о земном постепенно угаснут и окончательно исчезнут.

ПРАКТИКА МЕДИТАЦИИ

1. Практические стороны медитации

Этот мир полон несчастий и страданий. Чтобы избавиться от мук и невзгод этой *сансары*, нужно заниматься медитацией. Медитация ведет к самопознанию, которое дарует Вечный Покой и Высшее Блаженство. Медитация готовит к всеобъемлющему восприятию, прямому интуитивному знанию. Медитация — это течение непрерывной мысли об одном: Боге, Атмане. Медитация — путь к божественности. Это царская дорога в мир Брахмана. Это таинственная лестница, соединяющая землю и Небеса (*Вайкунтха, Кайласа, Брахмалока*), ведущая от заблуждений к Истине, от тьмы к Свету, от страданий к Блаженству, от тревог к вечному Покою, от неведения к Знанию, от бренности к Бессмертию.

Истина есть Брахман. Истина есть Атман. Ее нельзя постичь без созерцания и медитации. Форма медитации зависит от выбранного учеником пути. *Бхакта* занимается *сагуна-дхьяной* на облике *иштадэваты*. *Хатха-йог* медитирует на *чакрах* и их божествах-управителях. *Джняна-йог* медитирует на собственном Я, занимается *ахамграха-упасаной*. *Раджа-йог* медитирует на *пуруше*, неподвластной бедам и желаниям.

Ум принимает форму познаваемого объекта, только тогда возможно восприятие. *Бхакта* постоянно медитирует на облике своего божества-хранителя,

иштадэваты. Его разум все время принимает форму этого божества. Утверждаясь в медитации, достигая уровня *пара-бхакти*, высшей преданности, он всюду видит только своего *иштадэвату*. Имена и формы исчезают. Тот, кто поклоняется Кришне, всюду видит только Кришну и переживает состояние, описанное в «Гите» словами «*Васудэва сарвам*»: «Все вокруг — Васудэва¹». Джняна-йог и ведантист видит повсюду собственное Я, Атмана. Из его поля зрения исчезает мир имен и форм. Он переживает то, о чем мудрецы упанишад говорят: «*Сарвам кхалвидам Брахман*» («Поистине, все есть Брахман»).

Чтобы осознать свое Я, нужно иметь чистый разум. Пока разум не освободится от всех желаний, стремлений, тревог, заблуждений, гордости, похоти, привязанностей, влечений и отвращений, он не в силах проникнуть в царство Высшего Покоя и неомрачаемого счастья, Обитель Бессмертия. Обжора и сластолюбец, тупица и лентяй не могут заниматься медитацией. Тот, кто овладел чувствами, обладает острой проницательностью, ест, пьет и спит умеренно, разрушил в себе эгоизм, похоть, жадность и гнев, может заниматься медитацией и достичь *самадхи*.

Нельзя наслаждаться покоем ума и заниматься медитацией, пока разум полон *викшепы*, блуждающих мыслей. *Викшепа* — это *раджас*. *Викшепа* и желания всегда соседствуют. Чтобы по-настоящему уничтожить *викшепу*, нужно избавиться от всех мирских желаний и страстей с помощью бесстрастия и подчинения себя Богу.

Если бросить в костер свежую ветку, она не загорится. Если бросить в костер сухую ветку, она тут же займется пламенем. Сходным образом, тот, кто не очистил свой разум, не может зажечь огонь меди-

1 Патронимический эпитет Кришны, «сын Васудэвы».

тации. Занявшись медитацией, он заснет или начнет грезить, строить воздушные замки. Но тот, кто очистил свой ум *джаной*, служением, благотворительностью, пранаямой и прочими средствами, погружается в глубокую медитацию, стоит ему присесть. Чистый, созревший ум мгновенно охватывается пламенем медитации.

Разум похож на сад. Удобряя и обрабатывая почву, пропалывая сорняки, орошая деревья и клумбы, в саду можно вырастить прекрасные цветы и плоды. Сходным образом, пропалывая такие сорняки, как похоть, гнев, жадность, заблуждение и гордость, орошая сознание потоком божественных мыслей, в саду разума можно вырастить цветы преданности и поклонения. Сорные травы появляются в сезон дождей и пропадают летом, но в почве остаются их семена. С первым же ливнем они прорастают вновь. Сходным образом, *вритти*, видоизменения разума, поднимаются на поверхность сознания, а затем исчезают, принимая потаенную форму семян — *санскар*, впечатлений. *Санскар*ы снова превращаются во *вритти* под влиянием внешних и внутренних побуждений. Если сад чист и в нем нет сорняков, урожай будет хорошим. Когда разум очищен, свободен от похоти, гнева и прочих пороков, пожиная плоды глубокой медитации. Таким образом, прежде всего следует очистить разум от загрязнений, и тогда поток медитации потечет сам собой.

Для того чтобы сад всегда оставался чистым, нужно не только прополоть сорняки, но и избавиться от их семян, кроющихся в глубине почвы и пускающих ростки в дождливый сезон. Что касается разума, то нужно уничтожить не только крупные волны, *вритти*, но и *санскар*ы, семена грядущих перерождений, которые снова и снова порождают *вритти*. Только

так можно достичь *самадхи*, освобождения, полной свободы.

Без медитации не познаешь Себя. Без нее не погрузишься в божественное состояние, не освободишься от оков разума и не достигнешь Бессмертия. Тот, кто не занимается медитацией, никогда не познает высшего великолепия и неувядаемой славы Атмана. Занимайтесь медитацией и сорвите скрывающую душу пелену. Постоянной медитацией разорвите пять окутывающих Атмана оболочек и обретите окончательную красоту жизни.

2. Настоящий отдых

Утомленные *индрии* требуют отдыха. По этой причине каждую ночь мы погружаемся в сон. Движение и покой — чередующиеся периоды жизни. Разум движется по магистралям чувств, увлекаемый силой *васаны*. Строго говоря, крепкий сон без сновидений, *дридха-сушупти*, — очень редкое явление. Во сне разум продолжает вести незаметную деятельность, и потому даже ночью мы не отдыхаем по-настоящему. Подлинный отдых приносит только медитация. Настоящий покой могут испытать только *дхьяна-йоги*, занимающиеся медитацией. Во время медитации разум полностью сосредоточен. Он далек от объектов и близок к Атману. Из-за отсутствия объектов не возникает потоков *рага-двеши*. Благодаря этому проявляется устойчивая, продолжительная, настоящая духовная *ананда*, достигается полный, настоящий отдых. Ощутите это сами, и вы со мной согласитесь. В Бенаресе есть один хатха-йог, который умеет левитировать. Он никогда не спит. Всю ночь он выполняет *асаны*. Он отдыхает в медитации и потому обходится без сна. В начале практики вы еще можете не доби-

ваться полного отдыха, так как погружаетесь в утомительную борьбу между силой воли и *свабхавой* (характером, привычками), старыми и новыми *санскарами*, *пурушархтой* (устремлением души) и прежним поведением. Разум восстает. Когда он утончается, когда достигается состояние *тануманаси* (нитеподобности разума), третьей *дхьяна-бхумики*, можно насладиться настоящим отдыхом в медитации. После этого продолжительность сна можно постепенно снизить до трех-четырех часов в сутки.

3. Зрительные образы

Несколько минут пристально смотрите на изображение Господа, своего *иштадэваты*, а затем закройте глаза. Попробуйте мысленно увидеть этот образ. Добейтесь четкой и ясной картины. Когда она поблекнет, снова откройте глаза и пристально смотрите на изображение. Повторите весь процесс пять-шесть раз. Через несколько месяцев занятий вы научитесь создавать отчетливый мысленный образ *иштадэваты*, божества-хранителя.

Если восстановить сразу все изображение трудно, попробуйте вообразить любой его участок. Пусть в первое время образ будет размытым. Благодаря упорной практике туманная картина примет ясный, отчетливый вид. Если упражнение вызывает трудности, сосредоточьтесь на лучезарном Свете в сердце и считайте его образом Бога или Дэви.

Не расстраивайтесь, если с закрытыми глазами вам не удастся добиться хорошего мысленного образа. Продолжайте энергичные и регулярные занятия. Рано или поздно успех придет. Все, что нужно, — *прэм*, любовь к Богу. Развивайте ее. Пусть любовь станет непрестанной и самопроизвольной. Это важнее, чем четкость мысленного образа.

4. Йога медитации

В первое время медитируйте два раза в день — с четырех до шести часов утра и с семи до восьми вечера. Позже продолжительность сеанса можно постепенно увеличивать, руководствуясь здравым смыслом и благоразумием. Кроме того, со временем можно ввести третью медитацию (с десяти до одиннадцати утра или с четырех до пяти часов дня).

В «Йога-Васиштхе» есть такие слова: «Вот верные правила для ученичества: две части ума должны заполняться объектами наслаждения, одна часть философией, а оставшаяся часть преданностью учителю. Чуть позже ученик должен наполнять одну часть ума объектами наслаждения, две части — преданностью учителю, а оставшуюся часть посвящать проникновению в философские истины. Став опытным, ученик должен заполнять две части ума философией и высшим отречением, а оставшиеся две части — медитацией и преданным служением гуру. В конце концов это приведет к медитации, длящейся двадцать четыре часа в сутки».

Заняв излюбленную медитативную позу, удерживая голову и туловище прямо, закройте глаза и без напряжения сосредоточьтесь на кончике носа, межбровье или сердцеподобном лотосе в макушке. Выбрав один из этих центров сосредоточения, неукоснительно придерживайтесь его. Никогда не меняйте объект концентрации. Если выбрали сердцеподобный лотос, работайте только с ним. Только тогда можно надеяться на быстрое развитие.

Медитация бывает двух видов: *сагуна* (имеющая *гуны*, качества) и *ниргуна* (лишенная *гун*). Медитация на Кришне, Шиве, Раме или Иисусе — это *сагуна*-медитация, медитация с формой и атрибутами. Одновременно следует повторять Имя Бога. Это метод

бхакти. Медитация на подлинной действительности Я — это *ниргуна*-медитация. Так медитируют ведантисты. Медитация над «Ом», «Сохам», «Шивохам», «Ахам Брахма асми» и «Тат твам аси» — это тоже *ниргуна*-медитация.

Мудрый рассекает узел себялюбия острым мечом постоянной медитации. Начинается заря высшего постижения Себя, полного просветления, Самоосознания. Освобожденный мудрец лишен сомнений и заблуждений. Все оковы кармы разрываются. Поэтому всегда пребывайте в медитации. Это универсальный ключ к вратам в мир Вечного Блаженства. В первое время медитация может вызывать скуку и усталость, так как все время разум отклоняется от выбранного объекта (*лакшми*). Однако через некоторое время он сосредоточится в центре. Наступит Божественное Блаженство.

Не пугайтесь, испытав вспышку просветления. Это незнакомое ощущение приносит огромную радость. Не возвращайтесь назад. Не прекращайте медитировать. Не останавливайтесь на этом. Это лишь проблеск истины. Это еще не полное переживание, не высочайшее осознание, только новая ступень. Старайтесь подняться еще выше. Стремитесь к Бесконечному. Отныне нечего бояться искушений. Вы вкусили нектар Бессмертия. Это высшая точка, окончательное состояние. Можно наслаждаться вечным покоем. Медитировать уже не нужно. Окончательная цель достигнута.

В человеке таятся невероятные силы и дремлющие способности, о которых многие даже не подозревают. Эти спящие силы нужно пробудить медитацией и йогой. Развивайте силу воли, покоряйте органы чувств и разум. Очищайтесь и регулярно

занимайтесь медитацией. Только так можно стать сверхчеловеком, Богочеловеком.

Каждый человек обладает разнообразными потенциальными способностями. Он являет собой хранилище знаний и силы. Развиваясь, он раскрывает новые силы, новые качества, новые умения. Он способен изменять окружающий мир и других людей, подчинять чужие умы. Он покоряет внутреннюю и внешнюю природу. Он способен перейти в состояние сверхсознания.

Подобно огню в керосиновой лампе, в лампаде сердца с незапамятных времен горит Божественное Пламя. Закройте глаза. Слейтесь с этим Божественным Пламенем. Углубитесь в чертоги своего сердца. Медитируйте на этом Божественном Пламени, станьте единым с Огнем Бога.

Если фитиль мал, огонь тоже будет слабым. Если фитиль велик, свет будет ярким. Сходным образом, если *джива*, душа человека, чиста, если он занимается медитацией, мощными будут проявления и выражения его Высшего Я. Он будет излучать яркий свет. Если же это нераскаившаяся, неочищенная душа, она будет напоминать выгоревшую головню. Чем больше фитиль, тем ярче свет. Чем чище душа, тем величественнее ее проявления.

Если взять сильный магнит, он будет притягивать железные опилки даже на большом расстоянии. Если человек развит, он оказывает огромное влияние на окружающих людей. Он способен воздействовать даже на тех, кто живет далеко.

Во время медитации обращайтесь внимание на то, на какой срок вам удастся полностью отрешиться от мирских мыслей. Наблюдайте за своим умом. Если этот срок составляет, например, двадцать минут, ста-

райтесь увеличить его до получаса. Снова и снова наполняйте разум мыслями о Боге.

«Даже если отправлять *танас*, тысячу лет подряд стоя на одной ноге, это ни в коей мере не сравнится и с одной шестнадцатой долей *дхьяна*-йоги [медитации]» («Пайнгала-упанишада»).

Ежедневно усиливайте *вайрагью*, медитацию и *саттвические* добродетели — терпение, настойчивость, милосердие, любовь, всепрощение и т. д. *Вайрагья* и благие черты характера способствуют медитации, а медитация усиливает *саттвические* качества.

Медитация приводит к существенным изменениям в разуме, мозге и нервной системе. Образуются новые нервные потоки, вибрации, пути, борозды, новые клетки и новые каналы. Полностью меняется устройство мышления и нервной системы. Появляется новое сердце, новый ум, новые ощущения, новый образ мышления, новое восприятие вселенной как Бога в проявленном состоянии.

Во время медитации возникает восторг, экстаз, который бывает пяти видов: малый трепет, кратковременный восторг, переполняющий восторг, уносящий восторг и всепроникающий восторг. От малого трепета на теле вздымаются волоски, оно словно покрывается гусиной кожей. Кратковременный восторг походит на повторяющиеся вспышки молний. Подобно волнам, накатывающимся на берег, переполняющий восторг прокатывается по всему телу и затихает. Уносящий восторг силен, тело будто возносится к небу. Когда приходит всепроникающий восторг, все тело полностью переполняется и расширяется, как воздушный шар.

«Что бы он [занимающийся йогой] ни увидел, пусть считает это Атманом. Что бы он ни услышал, пусть считает это Атманом. Что бы он ни обонял,

пусть считает это Атманом. Что бы ни пробовал на вкус, пусть считает это Атманом. К чему бы ни прикоснулся, пусть считает это Атманом. Потому йог должен непрестанно радовать свои органы чувств в течение одной *ямы* [трех часов] каждый день, не жалея сил. Йог обретает различные чудесные силы: ясновидение, яснослышание, умение в один миг переноситься на огромные расстояния, поразительную силу речи, способность принимать любой облик, способность становиться невидимым и умение превращать железо в золото, покрывая его своими выделениями» («Йогататтва-упанишада»).

Для Богоосознания мало одной только добродетельной жизни. Совершенно необходима постоянная медитация. Добродетельный образ жизни лишь готовит разум, превращая его в подходящий инструмент для концентрации и медитации. Именно концентрация и медитация ведут к Самоосознанию.

5. Уединение и медитация

Многие мудрецы достигали осознания путем духовной *садханы* в мирской жизни. Основной урок «Гиты» — возможность осознания в мирской жизни, посредством мирской жизни. Это действительно возможно, все сказано верно, но большая часть людей не способна на такой подвиг. Легче сказать, чем сделать. Много ли было таких людей? Большинству это не под силу.

Иисус уходил на восемнадцать лет. Будда восемь лет жил отшельником в лесу Урувала. Свами Рама Тиртха два года жил в лесу Брахмапури. Шри Ауробиндо¹ говорит, что осознание следует искать в обычной жизни, но сам он сорок лет не выходил из своей

¹ Ауробиндо Гхош (1872—1950) — выдающийся мыслитель, общественный деятель, поэт и мистик; создатель интегральной веданты.

комнаты. Очень многие уединяются на время *садханы*. Начать духовный путь можно и в мирской жизни, но когда делаешь определенный шаг вперед, следует приступить к дальнейшей практике и перебраться в особое место, где царят тишина и духовные вибрации.

Сила воли у многих людей слаба, они не проходили религиозного воспитания в школах и пребывают во власти материалистического влияния, и потому им нужно на несколько недель, месяцев или лет удалиться в уединение, чтобы напряженно, без помех, заниматься *джаной* и медитацией.

Успокойте кипящие чувства, инстинкты и порывы посредством безмолвной медитации. Последовательная и систематическая практика придаст чувствам новое направление. Мирскую природу можно целиком преобразить в Божественную. Благодаря медитации можно развивать власть над нервными центрами, нервами, мышцами, пятью *кошами* (оболочками), чувствами, инстинктами и душевными порывами.

Тот, кто устроил жизнь своих детей, ушел на покой и лишился привязанностей, может оставаться в уединении четыре-пять лет, посвятив их упорной медитации, *тапасу* во имя очищения и Самоосознания. Это все равно что перейти на старший курс университета или поступить в аспирантуру, где изучают более сложные науки. Когда *тапас* завершен, когда человек познает себя, он должен вернуться в мир и поделиться знаниями и блаженством с другими. Он должен распространять науку о самопознании посредством лекций, выступлений, семинаров и откровенных бесед, проводимых в соответствии с его способностями и склонностями.

Домохозяин (*грихастха*) со склонностью к йоге и духовным вопросам может заниматься медитацией в уединенной, тихой комнате своего дома или любом безлюдном месте на берегу священной реки. Это можно делать в выходные либо, если он уже оставил работу, круглый год.

Домохозяин, жаждущий напряженной *садханы* и желающий уединиться для занятий медитацией, не может внезапно разорвать связь с домашними. Резкий разрыв с земными делами и близкими людьми причинит душевные муки и станет потрясением для семьи. Это нужно делать постепенно. Для начала можно уединяться на неделю, месяц, а затем немного увеличивать эти периоды. Тогда никто из родных не пострадает от боли разлуки.

Ученик должен освободиться от надежды, желания и жадности. Только тогда его ум будет устойчивым. Эти качества делают разум вечно беспокойным и блуждающим. Надежда, желание и жадность — враги покоя и самопознания. Кроме того, у ученика не должно быть много вещей. Достаточно иметь то, что совершенно необходимо для нормальной жизни тела. При избытке вещей разум всегда думает о них и о том, как их уберечь. Тот, кто стремится к быстрому успеху в медитации, должен на время уединения прервать всякую связь с внешним миром, прекратить переписку и чтение газет, перестать думать о семье и имуществе.

В уединении способен жить тот, кто сократил свои потребности, не испытывает никакого интереса к мирской жизни, обладает различением, бесстрастием и горячим желанием освободиться, а также умеет долгие месяцы соблюдать *мауну*.

Ученик должен быть безмятежным. Божественный Свет нисходит только в безмятежный ум. Безмя-

тежность достигается искоренением *васан*, желаний и страстей. Кроме того, ученик должен быть бесстрашным. Это очень важно. Робкий и трусливый ученик очень далек от Самоосознания.

Ученику не стоит тревожиться о нуждах тела. Бог обеспечивает все необходимое. Мать-*пракрити* обо всем позаботилась. Она следит за телесными потребностями каждого человека лучше, чем он сам. *Пракрити* лучше знает, что нужно, и предоставляет телу все необходимое. Постигайте таинственные пути Матери, набирайтесь мудрости. Будьте признательны Ей за невообразимую доброту, милость и благосклонность.

Семя, сок жизни, тонизирует нервы и мозг, наполняет энергией весь организм. Тот, кто берегает жизненную силу половым воздержанием и перегоняет семя в *оджас-шакти* (духовную энергию), способен долгое время пребывать в устойчивой медитации. Только он может подняться по лестнице йоги. Без *брахмачарьи* невозможно ни на йоту продвинуться в духовном развитии. *Брахмачарья* — вот та основа, на которой можно возвести здание медитации и *самадхи*.

Многие люди впустую растрачивают эту жизненную энергию, поистине огромное духовное сокровище! В ослеплении полового возбуждения они теряют рассудок. Жалок их удел! Им никогда не добиться серьезных успехов в йоге.

Прежде чем перейти к серьезной и постоянной медитации, следует обрести полную власть над телом с помощью регулярного выполнения *асан*. Без устойчивой позы невозможно заниматься медитацией. Когда неустойчиво тело, неустойчивым будет и разум. Между телом и умом существует тесная связь. Тело должно быть совершенно неподвижным. Ежед-

невная практика приносит *асана-джайю*, победу над *асанами*. Нужно стать неподвижным, как статуя или скала. Когда шея, туловище и голова находятся на одной прямой, позвоночник тоже выпрямлен, а *кундалини* может свободно подниматься по *сушумне*. Сонливость полностью исчезает.

Утвердившись в практике *пратьяхары* (отрешенности от ощущений), установив полный контроль над чувствами, можно найти покой и тишину даже в самых людных и шумных местах большого города. Если же чувства беспокойны, покой разума не удастся обрести даже в уединенной гималайской пещере. Опытный йог, покоривший свои чувства и разум, может наслаждаться покоем в тишине пещеры, но если в пещере поселится полный страстей человек, он будет просто строить воздушные замки.

Нужно научиться устойчиво удерживать взгляд на кончике носа (*насикагра-дришти*), а разум — только на внутреннем Я. В 25-й шлоке пятой главы «Гиты» Господь Кришна говорит: «Заставив ум пребывать во внутреннем Я, не позволяй ему думать о чем-либо другом». Есть еще одна форма пристального взгляда — *бхрумадхья-дришти*, сосредоточенность на межбровье (*аджня-чакра*). Он описан в 27-й шлоке пятой главы «Гиты». При таком *дришти* закрытые глаза обращены к *аджня-чакре*. Если этот *дришти* выполнять с открытыми глазами, может возникнуть головная боль, а в глаза попадают соринки, что отвлекает разум. Взгляд не должен быть напряженным. Выполняйте *дришти* спокойно. Сосредоточение на кончике носа приносит ощущение *дивья-гандхи*, божественного благоухания, а концентрация на *аджня-чакре* — зрелище *дивья-джьотис*, божественного света. Эти переживания ободряют, помогают идти по духовной тропе, убеждают в существовании трансценденталь-

ных, сверхматериальных явлений. Испытав их, не прекращайте свою *садхану*. На *аджня-чакре* концентрируются йоги и те *бхакты*, которые медитируют на Шиве. Выбирайте наиболее подходящую форму *дришти*.

Собирая рассеянные лучи ума воедино, научите разум сосредоточиваться на одном. Вновь и вновь уводите его от посторонних предметов, удерживая на *лакшье*, центре, объекте медитации. Постепенно возникнет однонаправленность разума, концентрация. Будьте терпеливы и настойчивы. Занимайтесь регулярно. Только так можно добиться успеха. Регулярность чрезвычайно важна.

Изучайте привычки разума и собственный образ мышления путем ежедневного погружения в себя, самоанализа и самопроверки. Законы мышления нужно знать. Это поможет предотвратить блуждания разума. Если, приступая к медитации, попытаться намеренно забыть о земном, в голове будут то и дело возникать мирские, неуместные и пустые мысли, которые помешают медитации. В первое время это очень удивляет. В голове мелькают мысли многолетней давности, старые воспоминания, заставляющие разум метаться во всех направлениях. В подсознании распаивается потайная дверь, ведущая в обширную кладовую мыслей и воспоминаний, приоткрывается люк бескрайнего хранилища, сквозь который нескончаемым потоком льются мысли. Чем больше усилий прилагается, чтобы их успокоить, тем мощнее напор этих мыслей.

Не теряйте присутствия духа. Никогда не отчаивайтесь. Регулярная и постоянная медитация поможет очистить подсознание и овладеть своими мыслями и воспоминаниями. Не сомневайтесь, пламя медитации сожжет все мысли. Медитация —

мощнейшее противоядие, уничтожающее отравляющие мирские мысли. В этом не может быть сомнений.

Погружаясь в себя, внимательно следите за тем, как разум переключается с одного направления мыслей на другое. В этих переменах кроется возможность придать уму верную форму, направить мысли и энергию мышления по Божественному руслу. Им можно придавать другую структуру, создавать свежие ассоциации на новой, *саттвической* основе. Искореняйте бесполезные мирские мысли точно так же, как вырывают из почвы сорные травы. Возращивайте в Божественном саду своего разума, *антах-караны*, возвышенные, Божественные мысли. Такой труд требует большого терпения. Это поистине колоссальная задача, но для полного решимости йога, вооруженного стальной волей и божественным благословением, это сущие пустяки.

Медитация на Бессмертном Я действует как динамит — она разрывает все мысли и воспоминания в подсознании. Не подавляйте мысли силой, даже если они причиняют много неприятностей. Оставайтесь безмолвным свидетелем, и посторонние мысли постепенно отступят. После этого можно вырвать их корни путем безмолвной медитации.

Занятия должны быть постоянными, только тогда можно быстро и уверенно достичь Самоосознания. Тот, кто медитирует урывками, всего по паре минут в день, никогда не достигнет ощутимых результатов в йоге.

Как проверить степень контроля над чувствами, если живешь в лесу, где нет искушений? Достигнув существенного роста, живущий в уединении ученик йоги должен проверить себя, вернувшись в оживленные равнины. С другой стороны, не стоит подвергать

себя проверкам слишком часто, иначе можно уподобиться человеку, который каждый день выкапывает из земли росток, чтобы посмотреть, пустил ли тот корни.

Желаю всем вам достичь успеха в йоге и, благодаря регулярной, постоянной медитации и власти над чувствами и разумом, погрузиться в *нирвикальпа-самадхи*, Блаженное Единение с Богом.

6. К высочайшей вершине

Мудрый рассекает узел себялюбия острым мечом постоянной медитации, после чего разгорается заря высшего знания Себя, полное внутреннее просветление, Самоосознание. Освобожденный мудрец лишается любых сомнений и заблуждений. Оковы кармы рассыпаются в прах. Поэтому все время будьте погруженным в медитацию. Это универсальный ключ к царству Вечного Блаженства. В первое время медитация может казаться утомительной и скучной, так как разум то и дело отклоняется от *лакшми*. Однако после некоторой практики ум сосредоточивается на выбранном объекте. Наступит Божественное Блаженство.

Таинственный внутренний голос станет вашим проводником. Слушай его очень внимательно, дорогой Йогиндра!

Не пугайтесь, испытав проблеск просветления, незнакомое ощущение огромной радости. Не поворачивайте назад. Не бросайте медитацию. Не останавливайтесь на достигнутом. Нужно идти дальше. Это лишь проблеск, а не полное восприятие Истины. Это не самое высшее состояние, не Осознание. Это просто новая ступень. Добейтесь устойчивости, станьте на ней твердо и старайтесь подняться выше. Тянитесь к *бхуману*, Бесконечности, Необусловленному. Вскоре

вы будете постоянно пить нектар. Это высшая цель, окончательная ступень. Теперь можно насладиться вечным покоем. Медитация уже не нужна.

Если разбить колпак вокруг лампы, установленной в темной комнате, мрак рассеется, комната заполнится светом. Сходным образом, если постоянной медитацией на Высшем Я расколоть колпак тела, то есть разрушить неведение, *авидью*, и ее следствия (*деха-адхьяса*), подняться выше телесного сознания, все вокруг озарится Высшим Светом Атмана.

Если разбить плавающий в море горшок, вода из него сольется с водами океана. Сходным образом, когда сосуд тела раскалывается под влиянием медитации на Атмане, индивидуальная душа становится единой с Высшим Я.

Математика и геометрия кажутся в первые годы обучения скучными, но позже студент начинает испытывать интерес к этим предметам, поскольку представляет себе те преимущества, которые принесет ему успешная сдача экзаменов. Вызывайте у себя интерес к медитации, думая о том, что постоянные занятия принесут бесчисленные дары: Бессмертие, Высший Покой и Бесконечное Блаженство.

Человек, который никогда не встречался со Свами Рамакришнанандой из Бадринараяна, очень много узнает о его личности и качествах от другого человека, который видел его лично и хорошо знает; после этого первый пытается нарисовать в воображении мысленный портрет Свами. Сходным образом, ученик слушает рассказы достигших Самоосознания святых о незримом, сокровенном Брахмане, а затем медитирует на Атмане, Высшем Я.

Подобно ровному свету фонаря, в светильнике наших сердец с незапамятных времен горит Божественное Пламя. Закройте глаза и слейтесь с этим Бо-

жественным Огнем. Погрузитесь в тайники своего сердца. Медитируйте на Божественном Огне и станьте Пламенем Бога.

Читая книгу с глубоким интересом, мы не слышим, как нас окликают по имени, не чувствуем сладкого аромата стоящих на столе цветов. Это концентрация, однонаправленность разума. Разум прочно соединяется с одним-единственным объектом. Такой должна быть концентрация, когда думаешь о Боге, Атмане. Легко сосредоточивать разум на объектах внешнего мира, так как ум интересуется ими естественным образом, в силу привычки. В мозгу уже прорезаны соответствующие бороздки. Разум нужно постепенно развивать ежедневной концентрацией, многократным сосредоточением на Боге или внутреннем Я. Путем медитации следует проложить в уме новые духовные борозды. После этого разум перестанет отвлекаться на внешние объекты, так как испытает невероятную радость медитации.

Концентрация и *пранаяма* взаимозависимы. Занятия *пранаямой* влекут концентрацию, а следствием концентрации становится естественная *пранаяма*. Хатха-йог занимается *пранаямой*, а затем достигает контроля над умом. Он поднимается снизу вверх. Раджа-йог занимается концентрацией и обретает власть над *праной*. Он движется сверху вниз. В конечном счете оба приходят к одному результату. Существуют разные приемы, соответствующие разнообразию способностей, вкусов и характеров. Одним легче начинать с *пранаямы*, другим проще дается концентрация. Последние, судя по всему, уже занимались *пранаямой* в прежних воплощениях и потому в этой жизни сразу переходят к следующему звену йоги — концентрации.

7. Ошибки в медитации

Некоторые ученики часто путают сочетание *тандри* (вялости) и *манораджьи* (бесплодных мечтаний) с глубокой медитацией и *самадхи*. Им кажется, что разум утвердился в концентрации и освободился от *викшепы*, рассеянности, но это ошибка. Внимательно следите за своим разумом. Избавьтесь от двух названных препятствий путем *вичары*, *пранаямы* и легкого, *саттвического* питания. Будьте вдумчивы, осторожны и осмотрительны. При возникновении сонливости сделайте десятиминутный перерыв и окатите голову холодной водой.

Сосредоточенное состояние иногда усиливается острым вожделением. При этом человек сосредоточен на чем угодно, кроме *лакшьи*. Следите за этим и своевременно отвлекайте разум от постороннего. Многие ошибочно принимают за *самадхи* глубокий сон. *Самадхи* — это положительное состояние настоящего всеведения. Не допускайте подобных ошибок. Предвестниками *самадхи* являются испытываемое в медитации спокойное состояние *саматы*, безразличия, особенная концентрация и *ананда*. Не прерывайте это состояние. Постарайтесь удерживать его как можно дольше. Хорошо запомните это состояние.

Познавайте явления в их собственном свете. Не вводите себя в заблуждение. Чувства часто принимают за благочестие, безумные прыжки во время *санкиртаны* — за божественное блаженство, а полуобморок после неистовых прыжков — за *бхава-самадхи*. *Раджасическую* непоседливость и суетливость путают с божественными деяниями и карма-йогой, *тамасичного* человека с *саттвичным*, ревматические схватки в спине — с восхождением *кундалини*. *Тандри* и глубокий сон считают *самадхи*, *манораджью* — медита-

цией, а физическую наготу — признаком состояния *дживанмукты*. Научитесь различать, будьте мудры.

Не путайте *тандри с савикальна-самадхи*, а глубокий сон — с *нирвикальна-самадхи*. Величие состояния *турийя*, или *бхуман*, невыразимо. Его великолепие неопишимо. Признаками состояния медитации являются легкость в теле, доброжелательность в душе и ясность в мыслях. Если же в теле тяжесть, а в уме тусклость, то это просто сонливость.

Ученики часто жалуются: «Я занимаюсь медитацией уже двенадцать лет, но не продвинулся вперед, не достиг осознания». Почему? В чем причина? Они не погружались в глубокую медитацию, не углублялись в тайники своего сердца. Они не наполнили разум мыслями о Боге. Их *садхана* не была регулярной, систематической. Они не воспитали *индрийи*, не собрали все исходящие лучи разума воедино. Им не хватило решимости заявить самим себе: «Я достигну осознания прямо сейчас». Они не отдали весь свой разум Богу, не поддерживали непрерывно усиливающегося течения Божественного Сознания, подобного потоку масла, *тайла-дхарават*.

Даже если во время медитации у *садхаки* замирает биение сердце и останавливается дыхание, это еще не значит, что он пребывает в *нирвикальна-самадхи*. Оттуда человек возвращается со сверхчувственным, божественным знанием. Только тогда можно утверждать, что он достиг настоящего *самадхи*. Дыхание и сердцебиение могут останавливаться и по другим причинам. Это случается, если человек воздерживается от еды и воды и немного занимается концентрацией либо просто достаточно долго неподвижно пребывает в одной и той же *асане*. В медитации *садхака* должен сохранять полное осознание. Обычное состояние *джада*, неподвижности, даже при потере чув-

ствительности к внешним звукам, не принесет особенных духовных обретений.

Два *санньясина* были как-то обмануты одним *садху*, который умел несколько часов сидеть в медитации с остановившимся дыханием и сердцебиением. Позже выяснилось, что он был просто мошенником. Он обворовал тех *санньясинов*. В подобных суждениях нужно быть очень осторожным.

Не позволяйте себе погружаться во время медитации в состояние *джада*. Не путайте это состояние со слиянием с Господом. Длительное пребывание в таком состоянии нежелательно. Оно напоминает глубокий сон и ничуть не способствует духовному развитию. Намного полезнее потратить это время на *джану*, *киртан*, *мантры* или изучение священных книг. Будьте начеку. Неусыпно следите за собой. При подлинном Единении, в настоящей глубокой медитации возникают покой, блаженство и божественное знание. Освобождайтесь от сомнений, страха, заблуждений, себялюбия, гнева, страстей и *рага-двешы*. Некоторые глупые, неопытные ученики ошибочно принимают состояние *джада* за *нирвикальпа-самадхи*, испытывают ложное удовлетворения и прекращают свою *садхану*.

8. Указания к медитации

Ученики! Сражайтесь упорно. Прилагайте искренние усилия. Медитируйте регулярно и систематически. Не останавливайтесь ни на день. Упустив даже один день, можно очень много потерять.

Довольно разговоров! Хватит споров и горячих дискуссий. Уединитесь в отдельной комнате, закройте глаза и займитесь глубокой безмолвной медитацией. Ощутите Его присутствие. С усердием, радостью и любовью повторяйте Его имя — *ОМ*. Пусть ваше

сердце заполнит *прэм*, любовь. Уничтожайте *санкальпы*, мысли, капризы, фантазии и желания, поднимающиеся на поверхность ума. Остановите блуждающий разум и направьте его к Богу. Тогда *ништа*, медитация, станет глубокой и мощной. Не открывайте глаза. Не поднимайтесь на ноги. Растворитесь в Нем. Погрузитесь в глубочайшие тайники своего сердца. Нырните в сверкающий Атман. Пейте нектар Бессмертия. Наслаждайтесь тишиной. Там я и оставлю вас, сыны Нектара! Радуйтесь! Радуйтесь! Покой! Тишина! Величие!

О возлюбленный Рама! Теперь ты в прочной духовной крепости. Нет искушений, способных тебя затронуть. Ты в полной безопасности. Отныне ты можешь бесстрашно продолжать свою деятельную *садхану*. У тебя есть духовная опора. Стань храбрым солдатом. Безжалостно умертви своего врага — разум. Увенчай себя духовными лаврами покоя, уравновешенного восприятия и удовлетворенности. Твое лицо уже сияет величием Брахмана. Всемилостивый Господь даровал тебе всевозможные удобства, крепкое здоровье и *гуру*. Чего еще желать? Расти. Иди вперед. Осознай Истину и провозгласи ее повсюду.

Снова и снова проясняй свой разум. Мысли ясно. Добейся глубокой концентрации и правильного мышления. В уединении занимайся самонаблюдениями. Очищай свои мысли, успокаивай их. Заставь кипящий разум умолкнуть. В больнице хирург пускает в кабинет или операционную не больше одного пациента. Сходным образом, нужно следить за тем, чтобы в разуме поднималась и плавно опускалась, исчезая, только одна волна мысли. Лишь после этого туда можно пускать следующую. Гоните прочь любые посторонние мысли, не имеющие ничего общего с выбранным объектом. Мощный контроль над мыслями,

выработанный долгой практикой, очень помогает медитации.

Внимательно следите за каждой мыслью. Оградите разум от бесполезных размышлений. Жизнь должна соответствовать требованиям медитации. Продолжайте медитировать и во время работы. Не давайте дурным мыслям возможности воспрянуть с новой силой. Сдерживайте их, заменяйте возвышенными размышлениями. Без контроля над мышлением не обойтись. Не растрачивайте ни единой мысли попусту.

Заставьте разум и мысли замолчать. Сдерживайте обращенную вовне энергию мышления. Собирайте рассеянные мысли в один пучок.

Не храните в голове ненужные сведения. Научите разум искусству забывать. Забудьте все, чему учились, так как теперь это бесполезно. Только тогда можно будет наполнить разум во время медитации Божественными мыслями и обрести свежие силы мышления.

Ювелир превращает руду в чистое золото, обрабатывая ее кислотой и многократно переплавляя в тигле. Вам предстоит очистить свой подвластный чувствам разум путем концентрации, размышлений над словами духовного наставника и изречениями из упанишад, а также медитацией и *джапой*, то есть мысленным повторением имени Бога.

Положительное вытесняет отрицательное. Благая мысль изгоняет дурную. Смелость избавляет от страха. Любовь разрушает ненависть. Единение уничтожает разобщенность. Великодушие убивает мелочность, а щедрость отталкивает алчность и скупость. Настраивайтесь на положительное, и тогда медитация будет замечательной.

Храните молчание. Познавайте себя. Познайте *То*. Растворите разум в *Том*. Истина совершенно чиста и проста. Важнейшими условиями Самоосознания являются уединение и усердная медитация. Гоните прочь отрицательные мысли и держитесь положительного. Положительное вытесняет отрицательное и способствует хорошей медитации.

Если *садхана* по каким-то причинам нарушена, наверстайте упущенное вечером, ночью или на следующее утро. Медитация — единственное по-настоящему ценное достояние. Успеха в йоге можно достичь лишь в том случае, если ученик постоянно занимается глубокой медитацией. Он должен постоянно сдерживать себя, так как чувства в любой миг могут вырваться из-под контроля. По этой причине Господь Кришна советует Арджуне: «О Каунтея, бурные чувства насильственно увлекают сердце даже подвижающегося и мудрого человека. [...] Ибо у того, кто направляет сердце, [согласно] блуждающим чувствам, оно уносит сознание, как ветер — корабль по водам» («Гита», 2:60; 2:67).

Ум извечно меняется и блуждает. Эти привычки проявляются по-разному. Нужно быть всегда начеку, нужно следить за такими привычками. Ум домохозяина занят мыслями о кино, театре, цирке и прочих развлечениях. *Садху* может мысленно метаться по множеству крупных городов. Многие *садху* не могут усидеть на месте во время *садханы*. Стремление разума к блужданиям нужно обуздать, приковав его к одной точке, одному методу *садханы*, одному *гуру* и единственной форме Йоги. Кому на месте не сидится, тот добра не наживет. Выбрав книгу для изучения, заканчивайте ее, прежде чем переходить к следующей. Занявшись каким-то делом, посвятите ему все свое внимание, непременно завершите и лишь потом

беритесь за другую работу. В каждый миг следует заниматься только чем-то одним.

Тем, кто не знаком с йогической дисциплиной, то есть укрощением чувств и *вритти*, будет трудно заниматься концентрацией и медитацией. Их разум будет раскачиваться, как маятник часов. Он будет метаться, как дикий бык или беспокойная обезьяна.

Избавьтесь от жадности, самолюбия и раздражительности, чтобы не причинять страданий ни одному живому существу. Отделайтесь от злобы и недоброжелательности. Отбросьте склочность и сварливость. Перестаньте спорить. Ввязавшись в ссору или горячий спор, вы на три-четыре дня потеряете способность к медитации. Это нарушит уравновешенность разума. Много энергии уйдет впустую. Кровь разгорячится, нервы расшатаются. Старайтесь всеми силами сохранять безмятежность. Только спокойный разум может погрузиться в медитацию. Безмятежный ум — очень ценное духовное достояние.

Ученику следует быть восприимчивым, но в то же время его тело и нервная система должны пребывать под полным контролем. Чем выше чувствительность, тем труднее эта задача. Есть звуки, которые обычный человек не слышит, хотя для обостренных чувств они становятся настоящей пыткой.

Концентрируйте свои мысли, развивая тем самым внутреннюю силу. Это поможет избавиться от привычки разума обращаться вовне и разовьет его способности. Концентрация мыслей означает концентрацию энергии.

Пустыми тратами энергии являются бессмысленные досужие разговоры и сплетни, несбыточные замыслы и беспочвенные тревоги (*чинта*). Избавляясь от этих трех изъянов, можно сберечь энергию, чтобы воспользоваться ею во время медитации на мыслях о

Боге. Тогда медитация будет чудесной. Кроме того, если возникнет желание заняться активной земной деятельностью во имя единства мира (*лока-санграха*), сбережение энергии, которая прежде расходовалась впустую, позволит сделать удивительно много полезных дел.

За двумя зайцами погонишься — ни одного не поймаешь. Если медитирующий пытается одновременно сосредоточиться на двух противоречащих мыслях, он не сможет удержать ни ту, ни другую. Если десятиминутные размышления о Божественном сменяются десятиминутными путаными мыслями о земном, достичь Божественного Сознания не удастся. Нацельтесь на одного «зайца» и преследуйте его с помощью выносливого и мощного сосредоточенного разума. Тогда вы непременно достигнете добычу. Разум всегда должен быть наполнен мыслями о Божественном. Тогда вы обязательно осознаете Бога.

Тот, кто вслух или мысленно твердит: «Я ежедневно занимаюсь глубокой медитацией», хотя еще не избавился от *викар*, дурных привычек разума, обманывает не столько окружающих, сколько самого себя. Это первоклассный, неисправимый лицемер.

Если тратить во время медитации слишком много сил, пытаясь перепрыгнуть свои возможности, следствием перенапряжения станут лень и бездеятельность. Медитация должна прийти естественно, благодаря безмятежности ума, которая, в свою очередь, возникает благодаря *саме* (ровное состояние ума), *даме* (самообладание), *упарати* (пресыщенность восприятием) и *пратьяхаре* (отрешенности от чувственного восприятия). Атман — это первоисточник энергии. Размышление об Атмане как источнике энергии представляет собой мощный метод увеличения энергичности и силы.

Сберегайте энергию немногословностью, соблюдением *мауны* и *брахмачарьи*, сдерживанием гнева, занятиями *пранаямой*, контролем над неуместными и несущественными мыслями. Благодаря этим практикам у вас появятся огромные запасы энергии, с помощью которой можно перевернуть землю.

Без сожалений расставайтесь с любыми объектами чувственного восприятия, так как в них кроются истоки страданий. Постепенно развивайте уравновешенность ума. Покоряйте свои чувства. Уничтожайте похоть, гнев и жадность. Медитируйте и созерцайте неразрушимого Атмана. Прочно утвердитесь в Высшем Я и тогда ничто не сможет причинить вам вред. Вы станете неуязвимым.

О страстном человеке

Что делает страстный человек? Он вновь и вновь повторяет один и тот же недостойный поступок, до отказа набивает живот при любой возможности. Что делает ученик, пылающий страстным стремлением к Самоосознанию? Он выпивает немного молока, а затем снова и снова, день и ночь, повторяет процесс медитации, после чего наслаждается вечным блаженством Высшего Я. Оба заняты своим делом. Первый кружится в колесе перерождений, а второй достигает Бессмертия. Постоянная практика позволяет обрести власть над своим разумом. Он всегда должен быть занят созерцанием Божественного. Если ослабить усилия, праздные мысли тут же снова ворвутся в сознание. Только постоянные занятия позволяют без труда подчинять себе разум.

О необходимости вайрагьи

Чтобы достичь успехов в йоге, нужно отбросить все земные удовольствия, соблюдать *тапас* и *брахмачарью*. Они помогут достичь концентрации и *самадхи*.

Когда разводят костер, собирают солому, клочки бумаги и щепки. Чтобы пламя не погасло, его приходится раздувать, но через некоторое время огонь становится сильным. Чтобы погасить его, нужно приложить немало усилий. Сходным образом, в начале занятий медитацией новички то и дело выходят из этого состояния. Им приходится вновь и вновь собираться с мыслями и направлять их на *лакшью*. Но когда медитация становится глубокой и устойчивой, ученики утверждают в Боге. Медитация становится естественной (*сахаджа*) и привычной. Чтобы развести костер медитации, раздувайте ее пламя устойчивой концентрацией и *тивра-вайрагьей*, мощным бесстрашием.

О бдительности

Даже после долгих лет духовной практики нужно бдительно наблюдать за собой, убеждаться в том, что не свернул с духовного пути и продолжаешь развиваться. Во времена затишья в медитативной практике ученик откатывается назад. Возникает противодействие. Некоторые занимаются медитацией по пятнадцать лет, не добиваясь при этом ни малейших успехов. Причиной является недостаток серьезного отношения, *вайрагьи*, острого стремления к освобождению и усердия в *садхане*.

Ученик, склонный обижаться по пустякам, не добьется успеха в медитации. Такому ученику следует воспитывать в себе добродушие, любовь и умение приспособливаться к обстановке, после чего обидчивость исчезнет. Некоторые ученики сердятся, когда замечают свои дурные качества и изъяны. Они возмущаются и обижаются на человека, указавшего на подобные недостатки. Им кажется, что тот просто выдумал эти упреки из зависти или недоброго нрава. Это очень плохо. Наши недостатки всегда лучше вид-

ны окружающим. Тот, кто не занимается самонаблюдениями, чей разум всегда обращен вовне, никогда не замечает собственных ошибок. Самомнение — это вуаль, затуманивающая мышление. Если ученик хочет развиваться, он должен признавать в себе недостатки, о которых говорят другие, поблагодарить их за это, а затем изо всех сил постараться искоренить замеченные изъяны. Только тогда возможен духовный рост.

Медитации очень мешает *викшена*. Избавиться от этой серьезной преграды помогут *муртьюпасана* (медитация на изображении), *пранаяма*, *тратака*, распевание *диргха-пранавы* (протяжный *ОМ*), *манана* (размышление), *вичара* и молитвы. *Викшена* — это рассеянность мыслей. Уничтожайте желания. Перестаньте составлять планы и мысленные схемы. На какое-то время прервите любую *вьавахару* и *правритти* (мирская деятельность).

О випарита-бхаване

Людей одолевает *випарита-бхавана* (неверное представление о том, что личность есть тело, а окружающий мир — подлинная действительность) и *саншайя-бхавана* (неуверенность). При орошении полей часть воды уходит в крысиные норы. Сходным образом, из-за *раги* (влечения) к вещам, из-за скрытых и неявных желаний часть энергии направляется по неверным каналам. Подавленные желания рано или поздно проявляются и начинают беспокоить. Человек может, не подозревая того, стать жертвой таких желаний.

О противодействии

При уборке в комнате, которая полгода оставалась закрытой, из углов выметается много пыли и грязи. Во время медитации, под влиянием могущест-

ва йоги и милостью Господа, на поверхность разума тоже всплывают различные загрязнения. Отважно устраняйте их одно за другим, терпеливо и усердно пользуясь соответствующими приемами и противодействующими добродетелями. Застарелые порочные *санскары* мстят, когда их пытаются подавить. Не бойтесь этого. Со временем они потеряют свою силу. Разум следует приручать так же, как укрощают слона или тигра. Не нужно потворствовать порочным мыслям, которые служат пищей для ума. Сделайте разум *антармукха* (погруженным в себя). Воспитывайте у себя благие, добродетельные и возвышенные мысли. Питайте разум облагораживающими, вдохновляющими идеями. Прежние дурные *санскары* постепенно ослабеют и окончательно исчезнут.

Неопытные ученики часто ошибочно путают игру собственного воображения и внезапные порывы с внутренним голосом или *адешей*, божественным повелением. Это очень большая ошибка. Иногда разум получает удовольствие от созерцания прекрасных форм. В конечном счете, разум всегда требует удовольствий. Если путем медитации приучить разум наслаждаться Блаженством лишенного формы Брахмана, или Высшего Я, пребывающего в сердцевине всего сущего, он потеряет интерес к красивым внешним формам.

Если не получается сосредоточить мысли на образе *иштадэваты*, своего божества-хранителя, можно попробовать вслушиваться в звучание повторяемой *мантры* или размышлять над образующими ее буквами. Это остановит блуждания ума. Причиной всех сложностей является *викшепа*. Чтобы избавиться от недуга *викшепы*, рассеянности ума, вызванной противодействием загрязняющих впечатлений, восполь-

зуйтесь лучшим, волшебным снадобьем — уединением.

Предположим, что во время медитации разум вырывается наружу сорок раз за час. Если удастся сократить это число до тридцати восьми, это уже большое достижение. Оно свидетельствует о некоторой власти над умом. Чтобы останавливать блуждания ума, нужна напряженная и продолжительная практика. *Викшепа* очень могущественна, но *самтва* еще сильнее. Усиливайте *самтву*, она поможет установить контроль над колебаниями ума.

9. Двадцать указаний к медитации

1. Держите комнату для медитаций под замком. Не позволяйте никому туда входить. Воскуривайте в этой комнате благовония. Мойте ноги, прежде чем войти внутрь.

2. Уединяйтесь в тихом месте или помещении, где никто вас не потревожит. Там разум будет чувствовать покой и безопасность. Конечно, трудно найти идеальные условия, но все равно постарайтесь подыскать самую подходящую обстановку. Чтобы достичь единения с Богом, или Брахманом, нужно пребывать в полном одиночестве.

3. Просыпайтесь в четыре часа утра (*брахма-мухурта*) и медитируйте с четырех до шести. Второй сеанс медитации проводите вечером, с семи до восьми часов.

4. Храните в своей комнате изображение своего *иштадэваты* и религиозные книги — «Гиту», упанишады, «Йога-Васиштху», «Бхагавату» и так далее. Принимайте *асаны* перед изображением божества.

5. Выполняйте *надмасану*, *сиддхасану*, *сукхасану* или *свастикасану*. Голова, шея и туловище должны

быть на одной прямой. Не отклоняйтесь вперед или назад.

6. Закройте глаза и спокойно сосредоточьтесь на *трикути*, участке между бровями. Сплетите пальцы рук.

7. Никогда не боритесь с умом. При концентрации не предпринимайте чрезмерных усилий. Расслабляйте мышцы, мозг и нервную систему. Спокойно думайте о своем *иштадэвате*. Медленно, с *бхавой* и значением, повторяйте *гуру-мантру*. Успокойте кипящий разум. Заставьте посторонние мысли умолкнуть.

8. Управляя разумом, не прилагайте отчаянных усилий. Предоставьте ему определенную свободу, и вскоре он устанет. В первое время он воспользуется полученной возможностью и начнет прыгать, как сорвавшаяся с привязи обезьяна, но позже замедлится и вернется к вам в ожидании распоряжений. Укрощение ума требует времени, но с каждым новым занятием он будет возвращаться все быстрее.

9. Мысли должны иметь определенную основу — конкретную (например, *ишта-мурти* в сочетании с *мантрой*) или абстрактную (в джняна-йоге: идея Бесконечности в сочетании с *ОМ*). Такой подход уничтожает все мысли о земном и приближает к Цели. В силу привычки разум начнет уединяться в выбранной основе, стоит ему отвлечься от какого-либо обыденного занятия.

10. Если разум отвлекается от *лакшми* и устремляется к другим вещам, вновь и вновь возвращайте его к объекту медитации. Такая борьба обычно продолжается несколько месяцев.

11. Если вы медитируете на Господе Кришне, в первое время размещайте перед собой Его изображение. Смотрите на него пристально, не моргая. Начи-

найте с Его ног, затем последовательно переводите взгляд на желтые шелковые одежды, украшения на шее, Его лицо, серьги, бриллиантовый венец на голове, браслеты на руках и, наконец, на раковину, диск, жезл и лотос. Снова вернитесь к ногам и повторите процесс. Выполняйте упражнение в течение получаса. Почувствовав усталость, смотрите только на лицо. Посвятите этой практике три месяца.

12. Переходите к усложненному варианту: закройте глаза и мысленно представьте образ Бога. Как и прежде, переводите мысленный взор на разные части Его тела.

13. Во время медитации размышляйте о таких качествах Бога, как всемогущество, всеведение, чистота, совершенство и так далее.

14. Если в голове появляются дурные мысли, не пытайтесь изгнать их волевыми усилиями, так как это приведет лишь к потере энергии, перенапряжению и усталости. Чем больше усилий предпринимается, тем мощнее станут дурные мысли при последующем возвращении. Кроме того, тогда они будут возвращаться все чаще. Поэтому оставайтесь равнодушными к ним. Сохраняйте спокойствие, и посторонние мысли скоро исчезнут. Их можно вытеснить противоположными благими мыслями (метод противодействующих представлений, *пратипакша-бхавана*). Можно, наконец, вновь и вновь возвращаться к изображению Бога, *мантре* или молитве.

15. Не пропускайте ни дня. Занимайтесь регулярно и систематически. Питайтесь *саттвической* едой. Фрукты и молоко способствуют сосредоточению. Откажитесь от мяса, рыбы, яиц, табака, спиртного и т. п.

16. Чтобы отогнать сонливость, умойте лицо холодной водой, сделайте перерыв на четверть часа.

Можно привязать пучок волос на голове к вбитому в стену гвоздю — если начнете дремать, нитка натянется и вы проснетесь. Сделайте импровизированные качели и покатайтесь на них минут десять, чтобы прогнать сон. Сделайте десять-двадцать *кумбхак* (задержка дыхания). Выполните *ширшасану* или *маюрасану*. Вечером ешьте только фрукты и молоко. Все эти средства помогают избавиться от сонливости во время занятий.

17. Будьте осторожны в выборе друзей. Не ходите в кино. Говорите как можно меньше. Ежедневно в течение двух часов соблюдайте *мауну*. Не общайтесь с дурными людьми. Читайте хорошие, воодушевляющие, религиозные книги (в отсутствие хорошего общения они его заменят. Все это способствует медитации).

18. Тело не должно подергиваться. Будьте неподвижными, как скала. Дышите медленно. Не чесывайтесь. Сохраняйте правильное умонастроение, которому учит *гуру*.

19. Не занимайтесь концентрацией, когда ум утомлен. Дайте ему возможность отдохнуть.

20. Когда разум занят одной-единственной мыслью, она воплощается в физическое или душевное состояние. Если ум всецело занят только мыслью о Боге, быстро наступает *нирвикальпа-самадхи*. Трудитесь серьезно, изо всех сил.

10. Медитативные упражнения

1. Поместите перед собой изображение Иисуса. Примите излюбленную позу для медитации. Мягко сосредоточивайтесь на изображении, пока не выступят слезы. Последовательно созерцайте крест на груди, длинные волосы, прекрасную бороду, большие глаза и другие участки Его тела, а также тонкий ду-

ховный нимб. Думайте о Его жизни, сотворенных Им чудесах и различных сверхъестественных силах, которыми Он обладал. Закройте глаза и постарайтесь мысленно представить себе изображение Бога. Повторяйте упражнение несколько раз.

2. Поместите перед собой изображение Господа Хари и примите медитативную позу. Концентрируйтесь на изображении, пока не выступят слезы. Созерцайте Его стопы, ноги, желтую шелковую накидку, золотую гирлянду с бриллиантами, драгоценный камень *каустубха* на груди, серьги, лицо, венец на голове, диск в правой верхней руке, раковину в левой верхней руке, палицу в правой нижней и цветок лотоса в левой нижней руке. Закройте глаза и мысленно восстановите это изображение. Повторите упражнение несколько раз.

3. Возьмите изображение Господа Кришны с флейтой в руках. Сядьте в медитативную позу и концентрируйтесь на изображении, пока не выступят слезы. Размышляйте о Его украшенных браслетами стопах, желтых шелковых одеждах, узорах вокруг шеи, ожерелье с камнем *каустубха*, большой гирлянде из ярких цветов, серьгах, венце с бесценными самоцветами, длинных темных волосах, искрящихся глазах, *тилаке*¹, ауре вокруг головы, тонких руках с браслетами и флейте, на которой Он готов заиграть. Закройте глаза и восстановите изображение мысленно. Повторите упражнение несколько раз.

4. Вот разновидность медитации для начинающих: примите *надмасану*, закройте глаза. Медитируйте на лучезарности солнца, великолепии луны или звезд.

5. Медитируйте на величественности океана, его бескрайности. Сравнивайте океан с бесконечным

¹ Цветная точка на лбу, знак касты или секты.

Брахманом, а волны, пену и айсберги — с различными именами и формами. Отождествляйте себя с этим океаном. Храните молчание. Расширяйтесь, расширяйтесь.

6. Вот еще один вид медитации — медитация на Гималаях. Представьте, как священный Ганг зарождается в заснеженных районах, течет к Ришикешу и Варанаси, а затем впадает в Бенгальский залив. Гималаи, Ганг и океан — только эти три мысли должны занимать ум. Мысленно перенеситесь к ледяным вершинам, а потом проследуйте по течению Ганга до самого моря. Размышляйте об этом в течение десяти минут.

7. Существует одушевленная всеобщая Сила, которая лежит в основе всех названий и форм. Медитируйте на этой лишенной формы Силе. Рано или поздно это приведет к осознанию Абсолюта — *ниргуна* (лишенного качеств), *ниракара* (лишенного формы) Сознания.

8. Примите *надмасану*. Закройте глаза. Пристально созерцайте лишенный формы воздух. Сосредоточьтесь на нем. Медитируйте на его всепроникающей природе. Этот вид медитации ведет к осознанию не имеющего названия и формы Брахмана, Единой живой Истины.

9. Примите медитативную позу. Закройте глаза. Представьте себе, что за всеми названиями и формами кроется Высшая Бесконечная Лучезарность, сравнимая с мириадами солнц. Это еще один вид *ниргуна*-медитации.

10. Концентрируйтесь и медитируйте на беспредельном синем небе. Это тоже *ниргуна*-медитация. Благодаря предшествующему опыту концентрации разум прекращает мыслить о конечных формах. Лишившись содержимого, он начнет медленно раство-

ряться в океане Покоя, будет становиться все утонченнее.

11. Поместите перед собой изображение с символом *ОМ*. Концентрируйтесь на нем, пока не потекут слезы. Размышляя над *ОМ*, связывайте с ним представления о вечности, бесконечности, бессмертии и т. д. Жужжание пчел, нежные трели соловья, семь музыкальных нот и все прочие звуки берут начало в *ОМ*, являются его порождениями. *ОМ* — это сущность Вед. Вообразите, что *ОМ* — это лук, разум — стрела, а Брахман — мишень. Цельтесь старательно. Как стрела сливается с мишенью, так душа соединяется с Брахманом. Краткий *ОМ* смывает все грехи, долгий приносит *мокшу*, а протяжный наделяет *сиддхи*, психическими силами. Тот, кто распевает этот слог и медитирует на нем, медитирует на всех священных писаниях мира.

12. Примите *надмасану* или *сиддхасану*. Следите за своим дыханием. Вслушивайтесь в звучание *СОХАМ* — «со» при вдохе и «хам» при выдохе. «*Сохам*» означает: «Я есть он». Дыхание постоянно напоминает нам о тождественности с Высшей Душой. Мы пятнадцать раз в минуту, 21600 раз в сутки неосознанно повторяем «*Сохам*». Связывайте с *СОХАМ* мысли о Чистоте, Покое, Совершенстве и Любви. Повторяя эту *мантру*, отрешайтесь от тела и отождествляйтесь с *СОХАМ*, Атманом, Высшей Душой.

13. «Уддхава спросил Господа Кришну: “О Лотосоокий! Как медитировать на Тебе? Расскажи мне о сущности такой медитации”. На это Господь Кришна ответил: “Прими удобную *асану*, не высокую и не низкую, в которой тело выпрямлено. Руки положи на колени. Сосредоточь взгляд на кончике носа [чтобы сосредоточить разум]. Очисти пути *праны*, выполняя *пураку*, *кумбхаку* и *речаку*, а затем снова в об-

ратном порядке [то есть сначала правая ноздря зажимается большим пальцем руки, вдох проводится левой ноздрей, затем левая ноздря зажимается кончиками указательного пальца и мизинца, а дыхание задерживается; после большой палец отпускается, выдох проводится через правую ноздрю; процесс повторяется зеркально: вдох через правую ноздрю, задержка дыхания с обеими зажатыми ноздрями и выдох через левую ноздрю]. Занимайся такой *пранаямой*, подчиняя себе чувства.

АУМ, напоминающий звон колокола, поднимается вверх от *муладхары*. словно подтягивая стебель лотоса, поднимай *АУМ* к сердцу [на двенадцать пальцев] с помощью *праны*. Пусть он дополнится *бинду*, звучанием пятнадцатой гласной. Так выполняй *пранаяму* в сочетании с *пранавой*, повторяя букву десять раз. Занимайся три раза в день — и через месяц ты будешь управлять жизненным ветром. Стебель лотоса сердца направлен вверх, а цветок обращен вниз [кроме того, он закрыт, как соцветие банана]. Однако медитируй на нем так, будто он обращен вверх, в полном расцвете, с восемью лепестками и зрелой сердцевинкой. Созерцая сердцевину, думай последовательно о солнце, луне и огне. Сначала размышляй обо всех конечностях, затем пусть разум отстранит ощущения от всех вещей и, став сосредоточенным, полностью перенесется на Меня посредством *буддхи* [высшего разума]. Оставь мысли о конечностях и сосредоточься лишь на одном — Моем улыбающемся лице. Не думай ни о чем другом. Затем отстрани сосредоточенный разум от Моего лица и направь на *акашу* [эфир]. После оставь и это, сосредоточься на Мне [как на Брахмане]. Не думай ни о чем. Ты узришь Меня в Атмане, тождественного со всеми Атманами, как любой свет тождествен с любым другим светом. Тогда ложные

представления о вещах, знаниях и поступках окончательно исчезнут»».

Это великолепное медитативное упражнение предписывается самим Господом Кришной в «Бхагавата-пуране».

11. Состояние медитации

После крепкого сна мы обычно не запоминаем сновидений. Сон без сновидений означает полное отключение сознания, это состояние похоже на смерть. Однако возможен и такой сон, когда все частицы твоего существа погружаются в полную тишину, бессмертие и покой, а сознание растворяется в *Сат-Чит-Ананде*. Едва ли можно называть это сном, так как сознание целиком сохраняется. В таком состоянии можно оставаться несколько минут. Оно приносит больше отдыха и бодрости, чем несколько часов обычного сна. Его нельзя испытать случайно, нужна долгая подготовка.

Когда медитация становится глубокой, человек действует только посредством тонкого причинного тела, *карана-шарира*. Сознание *карана-шарира* замещает обычное сознание. Йогам свойственно именно это состояние сознания. Такие *бхакты*, как Тукарам и Тулсидас¹, отождествлялись со своими *карана-шарира* и всегда пребывали в таком состоянии. *Бхакта* достигает единения с Брахманом. Он обладает божественной *айшварьей*, но одновременно имеет и тонкое эфирное тело, то есть сохраняет индивидуальность. Водоворот неразрывно связан со всей водой реки, но в то же время существует и сам по себе. Сходным образом живет и *бхакта*, овладевший своим *карана-шарира*.

¹ Тукарам (1598/1608—1649/1650) и Тулсидас (1532—1623) — великие поэты, черпавшие вдохновение в медитации.

Вам предстоит пройти шесть ступеней медитации и в завершение погрузиться в состояние *нирвикальпа-самадхи*, Сверхсознания. К тому времени восприятие форм и рефлекторное восприятие окончательно исчезают. Уже нет ни медитации, ни объекта медитации. Медитирующий и объект медитации становятся одним целым. Приходит высшее знание, вечный и высочайший покой. В этом заключается цель существования. Это вершина жизни. Человек становится настоящим мудрецом, просветленным *дживанмуктой*, то есть достигшим спасения при жизни. Он полностью освобождается от страданий, горестей, страха, сомнений и заблуждений. Он становится единым с Брахманом. Капля растворяется в океане. Река впадает в море и сливается с ним, становится морем. Все различия полностью исчезают. Человек знает: «Я — Бессмертная Душа. Поистине, все есть Брахман. Нет ничего, кроме Брахмана».

В начале медитации перед глазами возникают разноцветные вспышки — красные, белые, синие, зеленые. Это вспышки *танматры*, атомарной материи. У каждой *таттвы*, стихии, свой оттенок. *Притхивитаттва* (стихия земли) имеет желтый цвет, *апа* (вода) — белый; *агни* (огонь) — красный, *вайю* (воздух) — зеленый, *акаша* (эфир) — синий. Разноцветные вспышки вызваны проявлениями *таттв*.

Иногда во время медитации перед глазами появляются солнце, луна или вспышки молний. Не обращайтесь внимания на такие видения. Пусть они остаются в стороне. Старайтесь погрузиться глубже, к источнику этих огней.

Временами в процессе медитации приходят *дэваты*, *риши* и *нитья-сиддхи*. Принимайте их с почтением. Поклонитесь им. Слушайте их советы. Они являются, чтобы ободрить и помочь.

Когда в разуме остается только одно *вритти*, наступает *савикальна-самадхи*. Когда гибнет и это *вритти*, приходит *нирвикальна-самадхи*.

В состоянии *самадхи* исчезает *трипути* (троица «познающий, познание и познаваемое»). Медитирующий и объект медитации, мыслящий и мысль становятся одним и тем же. В состоянии *самадхи* нет медитации. Она прекращается. Медитирующий (*дхьята*) и медитация (*дхьяна*) сливаются с объектом медитации (*дхьейя*).

Начинающие испытывают во время медитации судорожные подергивания в голове, ногах и туловище. Неуверенных в себе людей это очень тревожит, но нет причин беспокоиться. Медитация вызывает изменения в клетках мозга и нервной системы. Старые клетки заменяются новыми, более крепкими, наполненными *саттвой*. В мозгу образуются новые «борозды», новые каналы для течения саттвических мыслей, новые пути. Из-за этого мышцы испытывают определенное возбуждение. Будьте смелыми и отважными. Смелость — важная добродетель, необходимое качество ученика. Воспитывайте в себе эту положительную черту.

Конечно, в течение первых дней заметных перемен не случится. Повышенная возбудимость сохранится. Продолжайте заниматься каждое утро. Обычно после вспышки раздражения в голову приходит мысль: «Мне следовало быть терпеливее». Продолжайте трудиться. Скоро такая мысль начнет возникать одновременно с любым приступом раздражения, что позволит сдерживать внешние проявления нетерпения. Продолжайте заниматься, и тогда раздражительность совсем исчезнет, в привычку войдет спокойное терпение. Тем же способом можно развить и другие добродетели: сопереживание, воздержанность,

чистоту, скромность, доброжелательность, благородство, великодушие и так далее.

Только подготовленный ум, в совершенстве овладевший телом, способен бесконечно долго размышлять и медитировать. Пока живы, ни на мгновение не упускайте из виду цель своих исканий и созерцания — Брахмана. Не допускайте, чтобы земные искушения хоть на минуту затмили эту цель.

При обычном выдохе из легких выходит довольно много воздуха. По мере сосредоточения объем выдыхаемого воздуха постепенно уменьшается. При погружении в очень глубокую медитацию дыхание почти замирает, могут возникнуть лишь случайные движения грудной клетки и живота. По характеру дыхания ученика можно судить о степени его сосредоточенности. Будьте внимательны, дыхание говорит о многом.

Духовный рост приводит к тому, что однажды становится очень трудно совмещать медитацию и обычную работу, так как разум испытывает двойную нагрузку. Во время медитации он задействует иные бороздки и каналы, работает с другими *санскарами*. Ему трудно приспособиться к чуждым по духу видам деятельности. Выходя из состояния медитации, он словно оказывается в полной темноте, теряется, бредет наощупь. Ему приходится переходить на другие каналы и нервные борозды. Но вечером, когда человек вновь садится медитировать, ему приходится усиленно бороться, пытаясь стереть приобретенные за день новые *санскары* и добиться однонаправленности ума. Иногда от этого начинает болеть голова. Во время медитации *прана* (энергия) движется по одним каналам, а в процессе обыденной деятельности — по другим. В первом случае она утонченна, а во втором принимает очень грубую форму.

Когда ум устойчив, устойчивыми становятся и глазные яблоки. У йога со спокойным умом взгляд неподвижен. Он почти не моргает. Его глаза становятся сверкающими, красными или чисто белыми.

Путь очищения ведет к углубленному проникновению в Истину. Во время медитации душа познает ее Милостью Господа. В этой нисходящей Благодати возникает свет разума, на который Бог направляет луч Своего незамутненного Величия. Этот Свет чрезвычайно могуществен.

Когда работает *сушумна-нади*, то есть дыхание течет через обе ноздри, медитация проходит легко и радостно. Разум спокоен. В период активности *сушумны* преобладает *саттва-гуна*. Приступайте к медитации, когда начинает действовать *сушумна*.

Под влиянием медитации в разуме, мозгу и нервной системе происходят большие перемены. Образуются новые нервные токи, новые вибрации, новые клетки, борозды и каналы. Разум и нервная система полностью преображаются. Возникают новое сердце, новый ум, новые ощущения, новые чувства, новый образ мышления и взгляд на вселенную как на Бога в проявлении.

Комнату для медитации следует считать Божьим храмом. В ней нельзя вести мирские разговоры. Там не допускаются дурные и злобные, завистливые и корыстные мысли. В эту комнату нужно входить в благочестивом, почтительном настроении. Все, что мы делаем, думаем и произносим, оставит свой след в этом помещении. Если не принять соответствующие меры предосторожности, такие вибрации окажут влияние на разум ученика, сделают его испорченным и своенравным, неспособным к настоящему поклонению. Произнесенные слова, вынашиваемые мысли и совершенные поступки не исчезают бесследно. Они

отражаются в тонких слоях окружающего эфира и впоследствии оказывают влияние на разум. Чтобы преодолеть это воздействие, нужны большие усилия. Впрочем, сознательно следить за этими правилами требуется лишь несколько месяцев. Когда они войдут в привычку, все будет в порядке.

Когда разум *саттвичен*, возникают вспышки интуиции. Хочется писать стихи, легко постигаешь смысл упанишад. Но у новичков этот этап длится недолго. На фабрику мышления стремятся прорваться *тамас* и *раджас*. Первые достижения всегда неустойчивы и непродолжительны. Иногда кажется, что почти достиг цели, а потом пятнадцать-двадцать дней не испытываешь ничего, кроме разочарований. Это не столько поступательное развитие, сколько прыжки с одного уровня на другой. Добивайтесь устойчивой, сильной *вайрагьи*, проводите усиленную, продолжительную *садхану*. В течение нескольких лет оставайтесь под прямым руководством *гуру*, в тесном общении с ним. Тогда прогресс будет устойчивым и непрерывным.

Во время медитации, когда наступает блаженство, ему мешает некое особое ощущение. Оно нарушает утонченное счастье. В медитации усиливается влияние *саттвы*, но *раджас* извечно пытается одержать над ней верх. Странное ощущение, препятствующее чувству блаженства, тоже вызвано *раджасом*. Помехой ему могут стать и мысли о предстоящей работе. Забудьте обо всех заботах. Скажите своему разуму: «Мне нечего больше делать, я уже все сделал». Когда *саттва* укрепится благодаря размышлениям, усердной *садхане* и усилившейся *вайрагье*, подобные преграды исчезнут, медитация станет глубокой. Блаженство будет длиться дольше.

Однажды Уддалаку Муни окружили *сиддхи*, *дэвы* и другие существа. Небесные девы во множестве толпились вокруг него. Дэвендра предлагал святому всю *дэвалоку*, обитель божеств, но Уддалака отказывался что-либо принять. Прекрасные девушки пытались соблазнить его чарами плоти, они говорили: «Сядь в небесную колесницу, она унесет тебя в *дэвалоку*, к дарующим бессмертие родникам. Небесные нимфы будут служить тебе. Ты заслужил все это удивительной силой своего *тапаса*. Вот *чинтамани*, камень исполнения желаний». Отважный Уддалака не поддался искушениям и воссиял в своей лучезарности. Он не стремился к вещам, радующим чувства. Через полгода *муни* вышел из *самадхи*. Он мог проводить в этом состоянии дни, месяцы и годы. Похожие на изваяние Бали и Джанака пребывали в *самадхи* очень долго. Прахлада¹ неподвижно провел в *нирвикальпа-самадхи* много лет.

12. Саньяма

Дхарана, *дхьяна* и *самадхи* составляют *саньяму*. Так называют эти три практики, осуществляемые одновременно. Благодаря *саньяме* на внешних объектах йог получает *сиддхи* и сокровенное знание о вселенной, *танматрах* и т. д. Концентрируясь на *индрийях* (органах чувств), *ахамкаре* (сознании своего «я») и разуме, он обретает различные силы и переживания.

Дхарана, *дхьяна* и *самадхи* имеют более внутренний характер, чем предшествующие им *яма*, *нияма*, *асана*, *пранаяма* и *пратьяхара*. Три составляющие *саньямы* — глубинная часть йоги. Пять первых ступеней представляют собой внешние средства йоги, они очищают тело, *прану* и *индрийи*. Три последних звена непосредственно ведут к *самадхи*, потому их называ-

1 Герой послеведийской мифологии, преданный почитатель Вишну.

ют *антаранга-садханой*, внутренней духовной практикой.

С овладения *саньямой* начинается этап познания. По мере укрепления *саньямы* все отчетливее становится постижение *самадхи*. Таковы плоды *саньямы*. Она должна стать совершенно естественной, и тогда знания вспыхивают ярче любого света. Для йога *саньяма* является мощным оружием. Подобно лучнику, который тренируется на больших мишенях, а затем переходит к малым, йог непрестанно упражняется и ступень за ступенью восходит по лестнице йоги.

Саньяма на солнце приносит знания о всех мирах. *Саньяма* на луне дарует знания о звездных просторах, а *саньяма* на Полярной звезде — познания о движении звезд. *Саньяма* на физической силе слонов и других зверей наделяет их мощью.

Саньяма на внешних чертах других людей позволяет читать их мысли. *Саньяма* на связи звуков и эфира приносит божественный слух. *Саньяма* на взаимосвязи эфира и материального тела делает йога легким как пух и позволяет свободно переноситься в эфире (по воздуху).

Благодаря *саньяме* и прямому восприятию *санскар* (впечатлений ума) приходит знание прошлых перевоплощений. *Саньяма* на особенностях взаимоотношений между *саттвой* (чистотой) и *пурушей* (душой) дарует всемогущество и всеведение. *Саньяма* на чакре в области пупка (солнечном сплетении) приносит познания о работе организма.

Саньяма на чакре в области горла избавляет от голода и жажды. *Саньяма* на свечении вокруг головы приносит *даршана-сиддхи*.

13. Прашноттари о медитации

Вопрос: Что такое *брахма-мухурта*?

Ответ: Так называют часы с четырех до шести утра.

Вопрос: Почему *риши* так хвалят этот период?

Ответ: Он очень благоприятен для медитаций на Боге, Брахмане. Потому его и называют *брахма-мухурта*.

Вопрос: Какие преимущества получит *садхак*, медитирующий в эти часы?

Ответ: В это время суток разум очень спокоен и безмятежен. Он свободен от земных мыслей, забот и волнений. Разум похож на чистый лист бумаги и относительно свободен от мирских *санскар*. В это время, пока ум не заполнен обыденными мыслями, ему легче придать нужную форму. Кроме того, воздух в эти часы больше, чем когда-либо, заряжен *саттвой*. Наконец, ранним утром обычно нет шума и суеты.

Вопрос: Нужно ли принимать ванну перед медитацией?

Ответ: Если ты достаточно силен, молод, крепок и здоров, если позволяет погода и время года, можно принять холодную, горячую или теплую ванну — по выбору. Можно и просто омыть лицо, руки и ноги холодной водой. Проводи *ачаману* (питье воды маленькими глотками, сопровождаемое *мантрой*: «*Ом ачьютайя намах, Ом анантайя намах, Ом говиндайя намах*»).

Вопрос: Как медитировать или концентрироваться на *экаграте*?

Ответ: Сначала нужно в течение года сосредотачиваться на изображении четырехрукого Господа Хари. Затем можно переходить к абстрактной медитации, медитации на идее. Можно медитировать на такой мантре: «*Ом экам акханда, чидакаша, сарва-бхута-антаратма*»: «Единый неразделимый Атман,

внутренняя сущность всех существ, эфироподобное всепроникающее утонченное сознание».

Вопрос: Концентрация дается мне с большим трудом. Во время медитации разум почти всегда отвлекается. Что мне делать?

Ответ: Укрепляй *вайрагью* и *абхьясу*. Нужно снова и снова возвращать мысли к *лакшье*. Если удастся уменьшить число отклонений с пятидесяти пяти до полусотни, это уже большое достижение. Очень поможет *мауна*, обет молчания. Зимой занимайся медитацией четыре раза в сутки: утром, днем, вечером и перед сном.

Вопрос: Что, кроме *пранаямы*, бодрит разум, если он притупляется во время медитации? Можно ли пользоваться противоположным внушением?

Ответ: Когда разум притупляется, думай: «Я — Атман, я полон знаний, я *джняна-сварупа* (знающий природу Брахмана), я всемогущ. *ОМ, ОМ, ОМ*». Разум взбодрится и сможет продолжать медитацию.

Вопрос: Один йог сказал, что, медитируя на Боге, он слышит звучание флейты Шри Кришны и пение раковины. Правда ли это? Если да, то как этого добиться?

Ответ: Да, такое бывает. Концентрируйся на изображении Кришны, и услышишь эти два звука. Заткни уши большими пальцами или шариками из воска с ватой, глубоко сосредоточься на звуках в правом ухе. Ты услышишь музыку. Занимайся этим по вечерам.

Вопрос: Прошу, дайте мне дополнительные указания, какие-нибудь новые методы *дхьяны* и советы о том, как идти по верному пути.

Ответ: Мысленно воображай все части тела Шри Кришны, Его украшения, *питамбару* (желтую шелковую одежду), флейту и так далее. Образ должен быть устойчивым. Если разум мечется и ты не можешь вернуть его к цели, на некоторое время предоставь ему полную свободу. Вскоре он устанет метаться и успокоится.

Вопрос: Зачем тратить время на медитацию? Ведь Богу не нужны наши молитвы.

Ответ: Все несчастья, рождение, старость и смерть прекращаются только после осознания Бога. Осознания можно достичь путем медитации на Боге. Другого пути нет, мой дорогой Рама. Потому и нужно заниматься медитацией. Бог побуждает нас к молитвам, *джане* и тому подобному, потому что Он — *пре-рака* (подгоняющий, ускоряющий).

Вопрос: Могу ли я получить помощь от Бога во время медитации?

Ответ: Да. Присутствие, извечно обитающее и сияющее в твоём сердце, с распростертыми объятиями ждёт искренне преданного.

Вопрос: Можно ли медитировать вечером, после ужина? *Грихастха* обычно слишком занят, чтобы заняться медитацией раньше.

Ответ: Медитировать вечером, второй раз в сутки, совершенно необходимо. Если есть время, медитируй хотя бы десять-пятнадцать минут перед сном. Это усиливает духовные *санскары* — очень важные, бесценные сокровища. Кроме того, ночью не приснятся дурные сны. Мысли о Божественном перенесутся в сновидения и оставят благие впечатления.

Вопрос: В чем разница между *джаной* и медитацией?

Ответ: Джапа — это беззвучное повторение Имени Господа. Медитация — это непрерывное течение одной мысли о Боге. Когда повторяешь: «*Ом намо на-райяна*», это *джапа вишну-мантры*. Когда думаешь о раковине, диске, палице и цветке лотоса в руках Вишну, о Его серьгах, венце на голове, Его *питамбаре*, — это медитация. Размышления о качествах Бога (Всеведение, Всемогущество и так далее) — тоже медитация.

Вопрос: Дайте мне практические советы о том, как нужно медитировать.

Ответ: В уединенной комнате прими *надмасану* или *сиддхасану*. Держи голову, шею и туловище на одной прямой. Закрой глаза. Представь, что в тайниках твоего сердца сияет огромное лучистое солнце. Помести в центр цветка лотоса изображение Вишну, а затем перенеси всю картину в центр сверкающего солнца. Мысленно повторяй Его *мантру* («*Ом намо нарайяна*») и созерцай Его образ, перемещая мысленный взор от ног к голове. Отгоняй любые мысли о земном.

Вопрос: Медитируя, я чувствую тяжесть в голове. Как от нее избавиться?

Ответ: Принимай холодные ванны. Перед медитацией окати голову холодной водой. Тебе станет лучше. Не сражайся со своим умом.

Вопрос: Насколько важно уединение?

Ответ: Оно совершенно необходимо. Без этого не обойтись.

Вопрос: Как долго нужно вести жизнь отшельника?

Ответ: Три года.

Вопрос: Как подготовить себя к созерцательной жизни?

Ответ: Раздай свое имущество трем сыновьям. Оставь немного себе, чтобы было на что жить. Часть потрать на благотворительность. Построй в Ришикеше *кутиру* (хижину) и живи там. Не пиши писем сыновьям. Не спускайся на равнину. Приступай к медитациям. Тогда твой разум успокоится. Не тяни с этим. Тебе нужно спешить.

Вопрос: Когда я жил в Гималаях, у меня были *ништха*, возвышенные *вритти* и хорошая *дхарана*. После прихода сюда, на равнину, они исчезли, хотя я продолжаю *садхану*. Почему это случилось? Как мне вернуться к прежнему состоянию?

Ответ: Общение с людьми, которые переполнены обыденными заботами, оказывает непосредственное влияние на разум. Появляется *викшепа*. Разум начинает подражать окружающим. Развиваются дурные привычки, тяга к роскоши. Дурное окружение и дурное общение играют огромную роль, они очень плохо влияют на разум *садхака*. Оживают старые *санскары*. Я советую немедленно вернуться в горы. Не задерживайся ни на минуту. Разум подпитывается самой тонкой составляющей пищи и потому привязывается к тому, от кого получает питание. Не думай, что ты кому-то чем-то обязан. Живи независимо. Полагайся только на самого себя.

ВИДЫ МЕДИТАЦИИ

1. Выбор медитации

Есть разные виды медитации. Каждому подходит своя форма. Подходящий тип медитации определяется вкусами, характером, способностями и складом ума. Ревностный поклонник медитирует на покровительствующем божестве, *иштадэвате*. Раджа-йог медитирует на *пуруше*, или *ишваре*, не подвластном влиянию желаний, печалей и кармы. Хатха-йог медитирует на *чакрах* и их божествах-управителях. Джняна-йог медитирует на своем Я, Атмане. Нужно определить, какой тип медитации подходит вам лучше всего. Если не удастся сделать это самостоятельно, следует посоветоваться с наставником, достигшим Самоосознания. Он сможет увидеть природу вашего ума и выбрать подходящий для вас метод медитации.

Разум принимает форму познаваемого объекта, иначе восприятие просто невозможно. *Бхакта* постоянно медитирует на своем *иштадэвате*, и его разум принимает форму этого божества. Овладев медитацией и достигнув уровня *пара-бхакти*, Высшей Преданности, он повсюду видит только *иштадэвату*. Названия и формы исчезают. Поклоняющийся Богу Кришне видит везде только Его и погружается в состояние, описанное в Гите так: «*Васудэва сарвам ити*» — «Все есть Васудэва (Кришна)». Джняна-йог или ведантист всюду видит собственное Высшее Я, Атмана. Для не-

го мир форм и названий прекращает существование. Он испытывает то, о чем мудрые авторы упанишад сказали: «*Сарвам кхалвидам Брахман*» — «Поистине, все есть Брахман».

Существуют две основные формы медитации: *сагуна* (конкретная) и *ниргуна* (абстрактная). При конкретной медитации ученик сосредоточивается на образах Кришны, Рамы, Шивы, Хари, Гайятри или Шри Дэви. При абстрактной медитации он концентрирует всю энергию разума на единственной идее Бога, или Атмана, избегая каких-либо сопоставлений с воспоминаниями и всех прочих мыслей. Его разум наполняет только одна мысль.

Когда созерцаешь изображение Господа Кришны с открытыми глазами и медитируешь, это конкретная медитация. Если размышляешь над тем же образом с закрытыми глазами, это тоже конкретная медитация, хотя она носит более абстрактный характер. Медитация на абстрактном Бесконечном Свете еще абстрактнее. Два первых примера относятся к *сагуна*-медитации, а последний — к *ниргуна*. Даже в *ниргуна*-медитации для первоначального сосредоточения используется некая конкретная форма. Позже она исчезает, а медитирующий сливается с объектом медитации.

Сагуна-медитация — это медитация на *мурти*, внешнем облике божества. Это конкретная форма медитации для людей со склонностью к религиозному поклонению. Она связана с *гунами*, качествами Бога. Повторяйте имя Господа или просто *ОМ*. Думайте о Его качествах: Всеведении, Всемогуществе, Вездесущности и так далее. Разум наполнится чистотой. Пусть Господь воссядет на престол лотоса в вашем сердце посреди ослепительного света. Мысленно сосредоточивайтесь на Его стопах, ногах, груди,

голове, руках, одежде и украшениях, а затем снова возвращайтесь к стопам и снова повторяйте тот же процесс.

Вообразите прекрасный сад с чудесными цветами. В одном его уголке цветут великолепные розы, в другом — магнолии, в третьем — жасмин, в четвертом — желтые цветы дерева *чампака*. Сначала медитируйте на жасмине, потом на розах, магнолиях и, наконец, на цветах *чампака*. Последовательно сосредоточивайтесь на них в течение четверти часа. Грубая медитация такого рода готовит разум к более утонченной, абстрактной медитации на возвышенных идеях.

Поместите перед собой табличку с изображением *ОМ* и концентрируйтесь на ней. Проведите *тратаку*, то есть смотрите на изображение пристально, не мигая, пока слезы не покатятся из глаз. Это одновременно и *сагуна* (наделенная качествами), и *ниргуна* (лишенная качеств) медитация. Держите изображение *ОМ* в комнате для медитаций. Вы можете поклоняться ему как Брахману. Воскуривайте благовония, подносите ему цветы и так далее. Это вполне соответствует взглядам современных образованных людей.

Вот абстрактная медитация на *ниргуна-брахмане*: мысленно, с *бхавой* (чувством), повторяйте *ОМ*. Дополняйте это мыслями о *Сат-Чит-Ананде*, Чистоте, Совершенстве. «Я — само Счастье, Я — само Блаженство».

Мир — иллюзия. Нет ни тела, ни разума. Есть только *чайтанья*, Чистое Сознание. «Я» — это чистое Сознание. Такова *ниргуна-медитация*, медитация без качеств.

Медитация на *махавакьях* равнозначна медитации на *ОМ*. Можно медитировать на словах «*Ахам брахма асми*» («Я — Брахман») либо «*Тат твам аси*»

(«Я есть То»). Это *махавакьи*, великие речения из упанишад. Медитируйте на их смысле. Сбрасывайте *коши*, вложенные оболочки, и отождествляйте себя со скрывающейся под ними единой сущностью.

Медитируйте. Очищайте разум. В уединении занимайтесь концентрацией. Всем сердцем постигайте упанишады и «Гиту». Не полагайтесь на несовершенные комментарии. Искреннее стремление позволит понять подлинные *санкальпы* (идеи) авторов упанишад и Господа Кришны, постичь, что именно они хотели выразить, когда произносили мудрые *шлоки* (строфы) священных писаний.

Путем концентрации и медитации высвободите таящуюся в вашем сердце Божественность. Не тратьте время. Не растрачивайте жизнь впустую. Медитируйте, медитируйте. Не теряйте ни минуты. Медитация избавит от всех житейских невзгод. Это единственный путь. Медитация — враг разума, так как вызывает *mano-нашу*, гибель ума.

Итак, медитация бывает конкретной и абстрактной. Когда медитируешь на изображении или материальном предмете, это конкретная медитация. Когда медитируешь на отвлеченной идее или абстрактном качестве (например, милосердии, терпимости и т. п.), это абстрактная медитация. Новичкам лучше начинать с конкретной медитации, хотя некоторым абстрактная дается легче, чем конкретная.

Ученик может переходить к занятиям медитацией после того, как он хорошо овладеет *пратьяхарой* (отрешенностью от *индрий*) и концентрацией. Если *индрии* возбуждены, а разум не способен задерживаться на одном объекте, медитации не достичь и за сотню лет. Нужно двигаться вперед шаг за шагом, ступень за ступенью. Если разум ускользает в сторону, его следует вновь и вновь возвращать к выбранному

объекту. Ученик должен сократить свои нужды, отказаться от причудливых и тщетных желаний. Только тот, кто лишился желаний, может сидеть неподвижно и заниматься медитацией. Важными условиями медитации являются легкая, *саттвическая* пища и *брахмачарья*.

Сознание бывает двух видов: сосредоточенное и рассеянное. При концентрации на *трикути*, межбровье, сознание сфокусировано на этом участке. Представим, что на руку медитирующего села муха и он отогнал ее другой рукой. Если при этом он заметил, что произошло, его сознание рассеянно.

Зерно, хотя бы на секунду побывавшее в огне, никогда не взойдет, даже если его посадить в самую плодородную почву. Сходным образом, разум, который на некоторое время погружается в медитацию, но затем из-за неустойчивости мчится в погоню за объектами чувственного восприятия, никогда не принесет всех плодов йоги.

2. Медитация в разных школах

Медитация бывает двух видов — конкретная и абстрактная. Медитация следует за концентрацией.

Самадхи становится естественным (*сахаджа*) благодаря длительной *нидидхьясане*, а не *пранаяме* или упражнениям хатха-йоги.

Раджа-йог входит в медитативное состояние путем практики *ямы*, *ниямы*, *асаны*, *пранаямы*, *пратьяхары* и *дхараны*. *Бхакта* погружается в медитацию путем воспитания чистой любви к Богу. Ведантист и джняна-йог достигают того же благодаря четырем средствам, слушая *шрути* и размышляя над услышанным. Хатха-йог достигает медитации посредством постоянной глубокой *пранаямы*.

Медитируйте на внешнем облике четырехрукого Бога Хари, Господа Кришны с флейтой в руках или Бога Рамы с луком и стрелами. Это конкретная, или грубая медитация (*стхула-дхьяна*). Медитируйте на *шанти* (покое и тишине). Это абстрактная, или тонкая медитация (*сукшма-дхьяна*). Медитируйте: «Я — воплощение покоя и тишины». Это ведантистская *ниргуна-медитация*, или *ахамграха-упасана*. Медитируйте на *ананде*, блаженстве. Это тоже абстрактная медитация. Выбирайте форму медитации в соответствии со своим характером, вкусами, способностями и склонностями. Достигайте цели существования уже в этом перерождении.

Дхьяна (медитация) бывает двух видов: *джапа-сахита-дхьяна* (медитация, сопровождаемая *джапой*) и *джапа-рахита-дхьяна* (медитация без *джапы*, чистая медитация). Когда вслух или мысленно повторяешь: «*Ом намo нарайяна*», это *джапа*. Когда повторяешь *мантру* и одновременно медитируешь на облике Господа Хари с раковиной, диском, лотосом и палицей в руках, на Его одежде из желтого шелка (*питамбаре*), браслетах и так далее, это *джапа-сахита-дхьяна*. По мере роста в медитации потребность в *джапе* сама собой исчезает. Остается чистая медитация, *джапа-рахита-дхьяна*.

Подобно огню под колпаком лампы, в светильниках наших сердец с незапамятных времен пылает Божественный Огонь. Закройте глаза и слейтесь с этим Божественным Пламенем. Углубитесь в тайники своего сердца. Медитируйте на этом огне и сами станьте пламенем Господа.

Отстраняйте *индрийи* от объектов. Умиротворяйте Господа совершенством своего *тапаса*. Медитируйте на Господе Хари, сядьте в ослепительную божествен-

ную колесницу и поднимайтесь к высочайшей обители Вишну.

Друзья, довольно спать, проснитесь! Медитируйте. Настал час *брахма-мухурты*. Ключом любви отприте врата Божьего храма в вашем сердце. Слушайте музыку любви. Пойте песню *прэм* своему Возлюбленному. Наигрывайте мелодию Бесконечности. Растворите ум в Его созерцательности. Слейтесь с Ним. Погрузитесь в океан Любви и Блаженства.

Есть признаки того, что достигаешь успехов в медитации и приближаешься к Богу: ты не испытываешь влечения к земному, объекты чувственного восприятия уже не искушают; ты лишаешься желаний и страха, ощущений «я» и «мое»; *деха-адхьяса* (отождествление с материальным телом) постепенно слабеет; ты прекращаешь думать: «Она моя жена», «Он мой сын» или «Это мой дом»; ты чувствуешь, что все вокруг — проявления Господа, и видишь Его во всем.

Тело и разум обретают легкость. В душе навсегда поселяются доброжелательность и радость. На устах всегда имя Господа. Разум извечно сосредоточен на лотосоподобных стопах Бога. Разум постоянно рисует Его образ, а глаза все время созерцают его. По-настоящему ощущаешь, как *саттва* — чистота, свет, блаженство и знания — непрестанно течет к тебе от Господа и переполняет твое сердце.

По словам Патанджали Махариши, основоположника философии раджа-йоги, окончательная цель человеческих дерзаний — не единение или слияние с Богом, а полное освобождение (*кайвалья*) Души от материи.

Успокойте разум. Сделайте рассудок устойчивым. Усмирите чувства. Тогда наступит глубокая медитация. Будьте бдительны. *Раджаас* может попытаться

помешать. Безжалостно отстегайте этого врага кнутом и снова погрузитесь в безмятежность.

В йоге зрение обращено внутрь. Неутомимой практикой йог сдерживает направленные вовне ощущения и мысли. Йог достигает власти над *вритти*, волнами мышления, и рано, или поздно погружается в *асампраджнята-самадхи*, *самадхи* «без зерна». Покоряя *вритти*, он сталкивается с огромными трудностями. Волны океана — ничто в сравнении с волнами мысли. Стойкий и усердный йог похож на моряка, капитана парохода-тела в штормящем океане *сансары*. Йог останавливает волны мышления благодаря неустанным *дхаране* (концентрации) и *дхьяне* (медитации). В конце концов он достигает другого берега, страны бесстрашия и бессмертия.

Поднимаясь на духовную вершину полного отсутствия мыслей, достигаешь обители Бессмертия, вечного Покоя и высшего Блаженства. Рама! Отправляйся в путь домой. Смело шагай по духовному пути. Не бойся трудностей. Будь отважен. Поднимайся с вершины на вершину. Преодолевай преграждающие путь глубокие ущелья утонченной *мохи* и гордыни. Сделай большой прыжок и минуй мистический военный рубеж. Вступи в беспредельную страну чистого Блаженства и высочайшего Знания. Верни себе былую Божественную Славу. Упокойся в родной *сварупе Сат-Чит-Ананды*.

Постигайте, сознавайте природу и силу мышления. Искореняйте низменные мысли, думая о возвышенном. Затем возноситесь и над возвышенным, переходя к состоянию отсутствия всякой мысли. Отождествляйте себя с чистым сознанием.

Даже ужасный грешник становится чище и сдержаннее, если хотя бы мгновение медитирует на неизменном Атмане.

Жертвенный огонь добывают трением одного куска дерева (*арани*) о другой. Сходным образом, медитация на Высшем Я зажигает пламя мудрости.

В первое время разум воспитывают сосредоточением на конкретном предмете или символе. Позже, когда такое сосредоточение становится устойчивым и утонченным, можно переходить к таким абстрактным идеям, как «*Ахам Брахма асми*».

Медитируйте так: «Я чистое сознание. Я *Сат-Чит-Ананда Брахман*. Я — неизменное, самолучезарное, бессмертное Я. Я безмолвный свидетель трех состояний (бодрствования, сновидения и глубокого сна). Я — не тело, не разум, не *прана* и не чувства. Я — не пять оболочек-ножен». Это принесет Самоосознание, постижение Высшего Я (*брахма-джняну*).

Йяти (отшельник) должен медитировать на *бхаве*, которая возникает на грани сна и бодрствования. Только это освободит его. Это единственная опора (*аламбана*), позволяющая достичь настоящего состояния *нихсанкальпы* (без мышления), *нирдванды* (вне пар противоположностей).

В разуме появляется желание. Оно удовлетворяется, а затем возникает новое желание. В промежутке между двумя желаниями разум совершенно неподвижен. В это время он свободен от *санкальпы*, любви и ненависти. В промежутке (*сандхи*) между двумя *вритти* в душе царит полный покой.

Когда разум сосредоточен на Брахмане, Высшем Я, он сливается с ним, как камфора с пламенем, соль с водой или вода с молоком. Разум тает в Брахмане, обретает природу Брахмана. Двойственность исчезает. Медитирующий становится Брахманом. Это состояние *кайвалы*.

Микрокосм и Макрокосм — три Бога (Брахма, Вишну и Шива) — содержатся в *ОМ*. В *ОМ* заключе-

ны Веды и шесть *даршан*¹. *ОМ* — это всё. Это Брахман. Медитируйте на *ОМ* со значением и чувством (*бхава*). Познайте Брахмана и станьте свободными.

После овладения шестью ступенями медитации происходит переход в совершенное состояние сверхсознания, *нирвикальпа-самадхи*. Восприятие внешних форм полностью прекращается. Исчезают и медитация, и ее объект. Медитирующий и предмет медитации сливаются воедино. Приходят высшие знания и вечный покой. Это окончательная цель существования. Человек становится просветленным мудрецом. Он освобождается еще при жизни, потому его называют *дживанмуктой*. Он совершенно свободен от страданий, печалей, страхов, сомнений и заблуждений. Он тождествен с Брахманом. Капля стала океаном. Река влилась в море и объединилась с ним. Все различия и особенности окончательно исчезают. Ощущается только одно: «Я — Бессмертная Душа. Поистине, все есть Брахман. Нет ничего, кроме Брахмана».

Старайтесь сохранить ощущение *акханда-брахмана*, неделимого Брахмана. Воспарите ввысь. Удерживайте это состояние как можно дольше. Утвердитесь в *Том*. Постоянно добивайтесь *сахаджа-авастхи* (естественного состояния Брахмана). Теперь только это должно быть целью и задачей.

3. Начальные виды медитации

а) Медитация на розе

Дхарана, концентрация — это сосредоточение разума на конкретном предмете или абстрактной мысли. Концентрация влечет медитацию — непрерывное, постоянное течение мыслей о предмете concentra-

1 Классические школы индийской философии — ньяя, вайшешика, миманса, веданта, санкхья и йога.

ции. В первое время неопытный ум должен начинать с конкретной медитации на каком-либо предмете.

Примите *надмасану*, *сиддхасану* или *сукхасану* в комнате, отведенной исключительно для медитаций. Медитируйте на цвете и форме розы, на ее частях — лепестках, стебле, пыльце и так далее. Медитируйте на разных сортах роз: белых, желтых и красных. Медитируйте на том, что делают из роз — розовом масле, сиропе, духах, эссенции и сладостях. Медитируйте на применениях розы: розовой настойке для лечения глаз, слабительных препаратах, цветочных гирляндах, предназначенных для украшения и богослужений. Медитируйте на целебных качествах розы, например, на том, что она оказывает на организм охлаждающее воздействие, имеет ветрогонные свойства. Вспоминайте о стоимости роз и розовых гирлянд, о местах, где эти цветы растут в изобилии. Думайте обо всем, что связано с розами. Отбрасывайте мысли, не имеющие ничего общего с предметом медитации. Благодаря такой конкретной медитации разум готовится к абстрактной *дхьяне*. Выполняйте это упражнение в течение получаса в 5 часов утра на протяжении месяца.

б) Медитация на буйволице

Кришна Чайтанья, *брахмачари* из *ашрамы*¹ на берегах священной Нармады, пришел к Рама Ачарье и попросил того дать ему урок медитации. Рама Ачарья сказал Кришне: «Кришна, медитируй на Господе Кришне со скрещенными ногами и флейтой в руках, восседающем в центре большого солнца в лотосе твоего сердца. Мысленно повторяй *мантру* Кришны: «*Ом намо бхагаватэ васудэва*». Кришна Чайтанья ответил: «*Гуруджи*, я туповат. Мне это не под силу. Это

¹ Несмотря на широкое распространение формы «ашрам», мы решили использовать в этой книге правильный санскритский вариант.

слишком трудно. *Мантра* такая длинная! Прошу тебя, посоветуй мне способ попроще».

Рама Ачарья сказал: «Кришна Чайтанья! Не бойся, я расскажу тебе о простом способе. Слушай. Поставь перед собой красивую медную фигурку Шри Кришны. Сядь в позу лотоса. Внимательно рассматривай эту фигурку, ее руки и ноги. Не смотри ни на что другое». Кришна Чайтанья ответил: «*Гуруджи*, это еще труднее. От сидения со скрещенными ногами у меня заболят колени и бедра. Я начну думать о боли и уже не смогу смотреть на фигурку. Мне придется сидеть неподвижно, смотреть внимательно и перемещать взгляд по разным частям фигурки, но я не могу делать одновременно много дел и помнить сразу о нескольких вещах. *Гуруджи* Махарадж, прошу тебя, посоветуй мне самый простой способ».

Рама Ачарья сказал: «Чайтанья, поставь перед собой фотографию своего отца, прими любую удобную позу и просто немного посиди, глядя на портрет». Кришна Чайтанья ответил: «*Гуру*, мой покровитель, это тоже трудно, потому что я очень боюсь отца. Он ужасный человек. Раньше он жестоко меня избивал. Я содрогаюсь от одной мысли о нем, мои ноги слабеют. Такой способ мне не подойдет. Должен сказать, он еще труднее предыдущих. Умоляю тебя, *Гуруджи*, посоветуй мне самый-самый простой способ. Я непременно последую твоему совету».

Рама Ачарья сказал: «Кришна, скажи-ка, что ты больше всего любишь?» Кришна ответил: «*Гуруджи*, у меня есть буйволица. Она дает много молока, из которого я делаю творог и масло. Больше всего я люблю ее. Я постоянно думаю о ней». Рама Ачарья сказал: «Кришна, иди домой и запри дверь. Сядь на коврик в углу и постоянно думай о своей буйволице, медити-

руй на ней, не вспоминая ни о чем другом. Сделай это прямо сейчас».

На этот раз Кришна Чайтанья был очень доволен. Он пришел домой в веселом, жизнерадостном настроении и сделал все в точности так, как велел гуру. Он усердно медитировал на буйволице и не сходил с места целых три дня.

Он позабыл о еде, не сознавал тела и всего, что происходило вокруг. Он целиком погрузился в мысли о буйволице. На третий день к нему пришел Рама Ачарья, который пожелал узнать, как идут дела у Кришны. Он увидел, что тот погружен в глубокую медитацию. Гуру громко произнес: «Кришна, как ты себя чувствуешь? Выходи из комнаты и поешь». Кришна ответил: «Гуруджи, я так тебе благодарен! Я погружен в глубокую медитацию и не могу выйти. Я стал большим. У меня на голове выросли рога. Я не смогу протиснуться через дверь комнаты. Я очень люблю свою буйволицу и сам стал буйволом».

Рама Ачарья понял, что разум Кришны достиг *экаграты* и готов к переходу в *самадхи*. Рама Ачарья сказал: «Кришна, ты не буйвол. Смени объект медитации. Забудь облик буйволицы (*нама* и *рупа*, название и форму), медитируй на основополагающей сущности буйвола, *Сат-Чит-Ананде*, собственной истинной природе». Кришна Чайтанья выполнил указания гуру и достиг *кайвалья-мукти*, окончательной цели существования.

Эта история показывает, насколько легко дается медитация, если разуму нравится ее объект.

Патанджали Махариши предлагает разные методы медитации: «...[размышление] о лучезарном, который недоступен никаким страданиям. Или [размышление] о сердце, отказавшемся от всех привязанностей к чувственным предметам. Или [размышление] о

знании, которое приходит во сне» («Йога-сутры», 1:36-38). Наконец, в 39-й сутре первой части он говорит: «*Ятхабхиматадхьянадва*» — «[Размышление] о чем бы то ни было, что привлекает как добро». Легко сосредоточиваться на том, что больше всего нравится уму.

в) Медитация на двенадцати добродетелях
Ежедневно по десять минут медитируйте на двенадцати добродетелях:

январь — скромность
февраль — прямодушие (*арджава*)
март — смелость
апрель — терпение
май — милосердие (*карунья*)
июнь — великодушие
июль — честность
август — чистая любовь
сентябрь — щедрость
октябрь — умение прощать
ноябрь — уравновешенность
декабрь — удовлетворенность

Медитируйте на Чистоте, Упорстве, Усердии, *сахе* (целеустремленности) и *утсахе* (рвении). Представляйте себе, что действительно обладаете этими качествами. Скажите себе: «Я терпелив. Отныне я перестану испытывать раздражение и докажу это в повседневности. Я совершенствуюсь». Думайте о преимуществах терпеливости и недостатках раздражительности.

Духовный путь извилист, тернист и обрывист. Он очень долог. Ноги устают и покрываются шрамами. Сердцу не хватает воздуха. Но награда очень велика — Бессмертие. Будьте настойчивы, упорно идите вперед. Будьте начеку. Оставайтесь ловким и проворным как белка. На этом пути есть места для отдыха.

Слушайте тихий внутренний голос, он направляет всех чистых и искренних.

г) Медитация на божественных песнях

При наличии голоса и слуха отправляйтесь в уединенное место и пойте от души. Забудьте себя, забудьте прошлое, забудьте обо всем вокруг. Это очень просто. Подберите прекрасные *стотры* (гимны), молитвы или философские отрывки. Этим способом достиг осознания Рам Прасад, известный святой из Бенгалии. Равана¹ усладил слух Бога Шивы строфами из Сама-веды, подыгрывая себе на струнах, вырванных из собственного тела.

Пение хорошо отвлекает разум от объектов чувственного восприятия. Оно быстро возвышает и расширяет мышление. Такой разум легко сосредоточить на *сагуна-* или *ниргуна-брахмане*. Нужны только хороший вкус, музыкальный дар, чистосердечность и усердные занятия концентрацией.

д) Медитация на шлоках «Гиты»

Заучите наизусть важные *шлоки* «Бхагавад-Гиты». Приняв какую-нибудь *асану*, мысленно повторяйте их.

1. Во второй главе есть важные *шлоки* о «бессмертии Души». Концентрироваться и медитировать на этих мыслях очень полезно.

2. Медитируйте на мыслях из тех *шлок* второй главы, которые рассказывают о состоянии *стхита-праджня*, упрочившегося знания.

3. Медитируйте на идеях *шлок* шестой главы, описывающих результаты йоги.

4. Медитируйте на идеях тринадцатой главы, где говорится о качествах джняна-йога.

¹ В «Рамаяне» царь ракшасов (демонов), антагонист Рамы, похитивший его жену Ситу.

5. Медитируйте над *шлоках* шестнадцатой главы, рассказывающих о природе божественных добродетелей.

6. Медитируйте на идее *вишварупа-даршаны* (видения Вездесущности) из одиннадцатой главы.

7. Медитируйте на шлоках «Поклоняющийся дорог Мне» из двенадцатой главы.

8. Медитируйте на идеях *гунатиты* (вне *гун*) из четырнадцатой главы.

Я дал восемь вариантов. Выбирайте самый подходящий. Кроме того, их можно чередовать.

4. Сагуна-медитация

а) Медитация над иштадэвате

Это медитация на *мурти*, внешнем облике Господа Кришны, Рамы, Шивы или Дэви. Это конкретная форма медитации для людей, склонных к *бхакти-марга* (пути религиозного поклонения). Такая медитация связана с *гунами*, качествами Бога. Повторяйте Его имя. Думайте о его качествах — Всеведении, Всемогуществе, Вездесущности и так далее. Разум наполнится чистотой. Чудесными объектами для конкретной медитации служат изображения Кришны с флейтой в руках и Бога Вишну, держащего раковину, диск, палицу и лотос. Представляйте Господа на престоле лотоса своего сердца, среди ослепительного света. Думайте о Его лотосоподобных стопах, желтой шелковой накидке, ожерелье с драгоценным камнем *каустубха*, серьгах, венце, браслетах, раковине, диске, палице и лотосе, а затем вновь возвращайтесь к стопам. Повторяйте это упражнение снова и снова.

Сагуна-медитация — это медитация на внешней форме. В соответствии с наклонностями и вкусами, выбирайте любого *мурти* — Шиву, Раму или Кришну — либо положитесь на советы *гуру*. Учитель может

выбрать для ученика *иштадэвату*, покровительствующее, направляющее божество. Лучник упражняется сначала на крупных мишенях, затем на мишенях средней величины и лишь потом начинает стрелять в крошечные мишени. Сходным образом, в первое время следует начинать с *сагуна*-медитации, а после, когда разум подготовлен и дисциплинирован, можно переходить к *ниракара*, *ниргуна*-медитации. В отличие от *сагуна*-медитации, *ниргуна-дхьяна* представляет собой медитацию на отвлеченной идее. *Сагуна-упасана* устраняет *викшепу*.

Три-шесть месяцев занимайтесь *тратакой*, используя любое изображение. Через полгода таких упражнений от получаса до двух часов медитируйте на мысленном образе *мурти*. Помещайте этот образ только в *трикути*, межбровье. Учитесь замечать, ощущать *иштадэвату* в каждом явлении мироздания. Медитируя, мысленно повторяйте *мантру* своего *дэваты*. Думайте о таких качествах божества, как Всемогущество, Всеведение и так далее. Почувствуйте, как эти *саттвические* качества перетекают от божества к вам. Ощутите, что тоже обладаете этими *саттва-бхаванами*. При добросовестной *садхане* ученик уже через год-два достигает способности видеть (*даршаны*) своего *иштадэвату*. Следуйте этим указаниям. Они способствуют концентрации. Перемещайте мысленный взор на различные части тела *мурти*. В *сагуна*-медитации очень полезна *тратака*. Вот как, например, можно медитировать на изображении четырехрукого Господа Вишну:

«Дхьейя сада савитримандаламадхьяварти
Нарайянах сарасиджасананнивиштах
Кейюраван макаракундалаван кирити
Хари хиранмайяванур-дхритасанкхачакрах.
Санкхачакрагаданэ
Двараканилайячьюта».

«Медитируйте на Нарайяне, восседающем в позе лотоса в сердцевине лучезарного солнца на лотосе сердца или в *трикути*; Он украшен золотыми браслетами с бриллиантами, серьгами, золотым венцом с алмазами, золотым ожерельем с камнем *каустубха*; в четырех руках держит Он диск, раковину, палицу и цветок лотоса, — вот неразрушимая, *ачьюта* [неизменная] Дварака¹».

Во время медитации направляйте разум на различные участки образа Вишну. Мысленно созерцайте сначала Его стопы, затем ноги, желтую шелковую накидку, золотую *хару* (нить жемчуга) с алмазом, камень *каустубху*, затем Его грудь, *макаракундалы* (серьги), лицо, венец на голове, диск в правой верхней руке, раковину в левой верхней руке, палицу в правой нижней руке и цветок лотоса в левой нижней руке. Таков порядок созерцания. Затем вернитесь к стопам и снова поднимайтесь вверх. При этом разум не будет ускользать в сторону.

Медитируйте сначала на *вират-пуруше*, затем переходите к *сагуна*-медитации и, наконец, к *ниргуна*-медитации.

б) Медитация на вират-пуруше

Приняв в своей комнате для медитаций *надмасану* или *сиддхасану*, по полчаса в день медитируйте над перечисленными образами:

1. Небо — Его голова.
2. Земля — Его стопы.
3. Стороны света — Его руки.
4. Солнце и Луна — Его глаза.
5. Огонь — Его рот.
6. *Дхарма* — Его грудь.
7. Травы — Его волосы.

¹ Название древней столицы Кришны в западной части современного Гуджарата.

8. Горы — Его кости.
9. Море — Его мочевой пузырь.
10. Реки — Его артерии и вены.

Эту грубую форму медитации выполняют в течение восьми месяцев. Она расширяет разум. После этого переходят к *сагуна*-медитации на облике Бога (Рамы, Кришны или Шивы). Такой медитацией занимаются на протяжении года, а затем переходят к *ниргуна*-медитации на Брахмане. Благодаря этим приемам разум становится пригодным для абстрактной медитации на отвлеченной идее.

в) Медитация на Гайятри

В Ведах Гайятри называют «Благословенной Матерью». Это символ Бога, Владыки всех сотворенных существ. *Джапа гайятри-мантры* приносит *читташуддхи* (очищение ума), без которого на духовном пути ничего не достичь. Без такого очищения нельзя продвинуться вперед ни на йоту. *Гайятри-мантра* — это очень действенная универсальная молитва. Ее называют также *брахма-гайятри*.

«Ом бхур бхувак свах; тат Савитур вареньям бхарго дэвасья дхимахи; дхийо йо нах праодайят»

<i>ОМ</i>	Парабрахман
<i>бхур</i>	<i>бху-лока</i> (материальный план)
<i>бхувах</i>	<i>антар-икша-лока</i> (астральный план)
<i>свах</i>	<i>сварга-лока</i> (небесный план)
<i>Тат</i>	Брахман, Параматман
<i>Савитур</i>	Савитар, <i>Ишвара</i> , Творец
<i>вареньям</i>	достойный поклонения
<i>бхарго</i>	устраняющий грехи и неведение
<i>дэвасья</i>	Величие Сиятельного

<i>дхимахи</i>	«медитируем»
<i>дхийо</i>	высшие разумы, <i>буддхи</i>
<i>йо</i>	«кто, который»
<i>нах</i>	«наш»
<i>прачодайят</i>	«просветлять»

«Медитируем на Величии *Ишвары*, который сотворил эту вселенную, который достоин поклонения, который устраняет грехи и неведение. Да просветит он наши *буддхи*».

Приняв ванну перед самым восходом солнца, уединитесь в комнате для медитаций. Приняв удобную *асану*, мысленно как можно больше раз — но не меньше ста восьми — повторите эту *мантру*. Почувствуйте, как *Гайатри* дарует свет, чистоту и мудрость. Концентрируйтесь на сущности *Гайатри*. Это очень важно. Взгляд сосредоточьте на *трикути*.

5. Ниргуна-медитация

а) Медитация на идеях,
связанных с *Брахманом*

Это медитация на *ниргуна-брахмане*. Это *ахамграха-упасана*. Это медитация на *ОМ*. Это медитация на отвлеченной идее. Сядьте в *падмасану*. Мысленно повторяйте *ОМ*. Постоянно удерживайте в голове содержание *ОМ*. Ощутите себя Всепроникающим Бесконечным Светом. Ощутите, что вы — *шуддха-Сат-Чит-Ананда*, *вьяпака Атман*, *нитья шуддха буддха мукта* (чистое существование-сознание-счастье, всенаполняющий *Атман*, вечный, чистый, мыслящий, освобожденный), вечно свободный *Брахман*. Почувствуйте себя *чайтаньей* (чистым сознанием). Ощутите

себя «акханда парипурна экараса шанта» (неделимым, исполненным полноты, однородным, спокойным), Бесконечным, Вечным, Неизменным Бытием. Каждый атом, каждая молекула, каждый нерв, вена, артерия тела должны мощно вибрировать в согласии с этими мыслями. Бессмысленное повторение *ОМ* не принесет пользы. *ОМ* нужно произносить сердцем, умом и душой. Нужно всей душой ощущать, что являешься утонченным всепроникающим сознанием. Следует всегда поддерживать в себе это ощущение.

Мысленно повторяя *ОМ*, отказывайтесь от идеи тела. Распевая *ОМ*, ощущайте:

Я — Бесконечность	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Свет	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Радость	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Величие	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Могущество	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Знание	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — <i>Ананда</i>	<i>ОМ ОМ ОМ</i>

Постоянно медитируйте на таких идеях. Нельзя обойтись без непрерывных усилий, рвения и усердия. Неутомимо повторяйте эти слова. Вы добьетесь Осознания. Через два-три года придет *атма-даршана*, видение Атмана.

Сила воли и *манана*, умение размышлять, — вот два условия, играющие решающую роль в *ниргуна-медитации* и ведантистской *садхане*. *Манане* предшествует *шравана*, слушание *шрути*. *Манана* влечет постоянную, ревностную и усердную *нидидхьясану*, глубокую медитацию. *Нидидхьясана* влечет *сакшат-кару*, или *анарокшу* (прямое восприятие). Падая на раскаленный металл, капля воды испаряется. Точно так же поглощаются Брахманом разум и *абхаса-чайтанья* (отраженное сознание). Остается *чинматра*, *чайтанья-матра* — «только сознание», Абсолютное

Сознание. *Шравана, манана и нидидхьясана* ведантис-тской *садханы* соответствуют *дхаране, дхьяне и самадхи* в раджа-йоге Патанджали Махариши.

При религиозном поклонении, медитации и *джане* разум принимает форму объекта поклонения и на некоторое время очищается чистотой этого объекта, *иштадэваты*. Благодаря постоянной практике (*абхьясе*), разум наполняется этим объектом, вытесняющим все прочие. Он утверждается в своей чистоте и не устремляется к нечистому. Пока разум живет и действует, ему требуется объект восприятия, а цель *садханы* заключается в том, чтобы предоставить разуму полный чистоты объект.

Постоянно повторяющийся мелодичный звук, возникающий при *джане*, воссоздает в восприятии соответствующий объект, то есть *дэвату*. Опираясь на могущество *санскар, мантры* набирают созидательную силу благодаря многократному повторению.

В *самадхи* разум теряет независимое сознание и отождествляется с объектом медитации. Медитирующий и объект медитации, поклоняющийся и предмет поклонения, мыслитель и мысль объединяются в неразрывное целое. Субъект и объект, *ахам и идам* («я» и «это»), *дрик и дришья* (видящий и видимое), воспринимающий и воспринимаемое становятся одним. *Пракаша* (свет истины) и *вимарша* (обдумывание) сливаются воедино. Единство, Тождественность, Однородность, Единственность, Одинаковость — вот что такое *нирвикальпа-самадхи*.

Есть два рода *нирвикальпа-самадхи*. В одном случае джняна-йоги видит весь мир внутри себя в форме движения мыслей, образа бытия и собственного существования; он уподобляется Брахману, покоящемуся в Брахмане (*сварупа-вишранти*, успокоение в самосуществовании). Брахман наблюдает мир в самом

Себе как собственную *санкальпу* (плод воображения), или *виварту* (видимость, иллюзию). Таким видит его и *джняни*. Это высшее состояние Осознания, которого достигли Господь Кришна, Даттатрейя, Шри Шанкара, Джнянадэва и другие.

«*Сарвабхутастхам атманам
Сарвабхутани чатмани
Икшатэ йогайюктатма
Сарватра самадаршана*».

«Все существа пребывающими в Атмане, и Атмана, пребывающего во всех существах, видит предавшийся йоге, везде зрящий Одно».

(«Гита», 6:29)

Тот, кто не достиг Осознания, видит мир как нечто внешнее, постороннее и независимое. Это вызвано *авидьей*.

Во втором виде *нирвикальпа-самадхи* мир полностью исчезает из восприятия и *джняни* обретает покой в *шуддха-ниргуна* Брахмане, разрешив проблему *радджу-сарпа ньяя*, змеи и веревки¹. Покинув *савикальпа-самадхи*, раджа-йоги встречается с *джняни* в *ниргуна* Брахмане благодаря *брахма-кара-вритти* (мыслям исключительно о Брахмане).

За всеми названиями и формами кроется всеобщая одушевленная Сила, Разум. Медитируйте на этой лишенной формы Мыслящей Силе. Это первоначальная *ниргуна-медитация*, рано или поздно приводящая к постижению Абсолютного, *ниргуна* и *ниракара* сознания.

¹ Аналогия, иллюстрирующая парадоксальность восприятия иллюзорного и проблему его существования: если веревку ошибочно принимают за змею, то что можно сказать о существовании подлинного и кажущегося предметов?

Примите *надмасану* и концентрируйтесь на воздухе. Это ведет к осознанию лишеного названий и форм Брахмана, Единой Живой Истины.

Вообразите, что за всеми явлениями кроется *нарама, ананта, акханда джьотис* (Высшая, Бесконечная, Неделимая Лучезарность), превышающая по яркости свет мириадом солнц. Медитируйте на ней. Это еще один пример *ниргуна*-медитации.

Сосредоточьтесь и медитируйте на беспредельном небе. Это тоже *ниргуна, ниракара* медитация. Благодаря предшествовавшим приемам концентрации разум прекращает мыслить о конечных формах, начинает медленно таять в океане Покоя, так как лишается содержимого — разнообразных форм. Он становится все утонченнее.

Ниргуна-медитация — это абстрактная медитация на *ниргуна* Брахмане. С *бхавой* (чувством) мысленно повторяйте *ОМ*, связывая с этим идею *Сат-Чит-Ананды*, Чистоты-Совершенства-Блаженства. Думайте: «Я — Счастье. Я — Блаженство. Я — *сварупа. Асангохам* (я ни с чем не связан). *Кевалохам* (я единственен). *Акханда-экараса-чинматрохам* (я неделимое, единообразное Сознание)».

б) Ведантистская медитация

В веданте занимаются только *ниргуна*-медитацией. Медитируйте на таких идеях:

Я — это Всё	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Всё во Всем	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Бессмертная Душа во Всем	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — живая Истина	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — полная жизни Действительность	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
<i>Ахам сакши авастхатрайя-сакши</i> (Я — Свет среди света)	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
Я — Солнце среди солнц	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
<i>Сат-Чит-Ананда-сварупохам</i> (Я — Существование, Знание и Блаженство)	<i>ОМ ОМ ОМ</i>

В первое время *садханы* абстрактный мысленный образ используется даже в *ниракара* (лишенной формы) медитации последователей *адвайта-веданты*¹. Позже этот образ исчезает. Медитируя, отрицайте три тела и отождествляйтесь со своей подлинной Сущностью. Отрицайте названия и формы. Не путайте Чистый, Вечный Атман с материальным телом, умом, *праной*, высшим разумом или *индрийями*. Высшее Я не имеет ничего общего с этими иллюзорными орудиями, порождениями *майи*. Помните об этом. Медитируйте на перечисленных ранее идеях, дополняя медитацию *бхавой*. Выбирайте любое из приведенных утверждений в соответствии со своими склонностями. Если разум блуждает, вновь и вновь возвращайте его к объекту. Если он продолжает метаться, переходите от одного утверждения к другому, а затем, когда он успокоится, задержитесь только на одном. Устойчивый разум похож на ровное пламя свечи в безветренном месте. Через некоторое время само собой исчезнет и последнее утверждение. Вы погрузитесь в собственную *сварупу*, лишенное мыслей состояние чистого блаженства. Придет *самадхи*, сверхсознание. Насладитесь блаженством в Атмане. Радуйтесь, пребывая в своем Бессмертном Я.

в) Утверждения для ведантистской
Нидидхьясаны

Я — Свет среди света	ОМ ОМ ОМ
Я — Чистота	ОМ ОМ ОМ
Я — Блаженство	ОМ ОМ ОМ
Я — Всепроникающее Сознание	ОМ ОМ ОМ
<i>Сат-Чит-Ананда сварупохам</i>	ОМ ОМ ОМ

1 «Недвойственная веданта». Самое влиятельное течение в философии веданты, оформленное Шанкарой. Адвайта-веданта основана на утверждении отождествления Атмана (духовной сущности человека) и Брахмана (абсолютная действительность).

<i>Акханда-экараса-чинматрохам</i>	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
<i>Бхумананда-сеарупохам</i>	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
<i>Ахам-сакши (я—наблюдатель)</i>	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
<i>Нирвишеша-чинматрохам</i>	
(я — лишенное различий сознание)	<i>ОМ ОМ ОМ</i>
<i>Асангохам</i>	<i>ОМ ОМ ОМ</i>

Неописуемо величие *дживанмукты*, освобожденного мудреца. Он — Сам Брахман. Восемь *сиддхи* (сверхъестественных сил) и девять *риддхи* (состояния чудесного восторга) лежат у его ног. Благодаря *сатсанкальпе* (правильной воле) он способен творить чудеса. Слава, слава такому *дживанмукте*, самой благословенной на земле душе! Желаю всем вам обрести то же благословение!

г) Ведантистское созерцание

Погрузитесь в глубины своего сердца, отрешаясь от объектов чувственного восприятия. Убейте иллюзорное крошечное «я» и осознайте: «*Сохам*», «Я есть Он». Падая в море, капля сливается с ним, теряет форму и название. Точно так же растворяется с именем и формой *джива* (душа), растворяющаяся в Высшей Душе.

При большой рабочей нагрузке или частых поездках не обязательно отводить медитациям особое помещение и место. Занимайтесь *сохам-джапой* и *дхьяной* прямо в процессе дыхания. Это очень просто. С дыханием можно сочетать и *рама-мантру*. При этом каждый вдох и выдох становится молитвой, медитацией. Не забывайте о «*сохам*» и «*рама*». Старайтесь всюду ощущать Его присутствие. Этого будет вполне достаточно.

Когда разум постоянно занят объектами чувственного восприятия, ложное представление о реальности мира усиливается. Когда разум непрестанно думает об Атмане, мир начинает казаться сном. Ос-

вободитесь от низменных мыслей и бесполезных *санкальпи* (впечатлений, плодов воображения). Постоянно размышляйте об Атмане. Обратите внимание: постоянно! Это очень важно. Только тогда займется заря духовного знания.

В веданте, на пути *джняны*, часто встречаются понятия *манана* (размышление) и *нидидхьясана*. *Манана* — это *виджатиья вритти-тираскара* (возвышение над мыслями о земном) и *сваджатиья вритти-праваха* (равномерное течение мыслей о Боге, Брахмане). *Нидидхьясана* — это глубокое созерцание. Это *анатма-вритти-ниродха* (обуздание мыслей, не связанных с Атманом) и *атмакара-вритти-стхити* (укрепление мыслей об Атмане). Разум полностью утверждается в Абсолюте, ему не мешают никакие мысли о земном. Созерцание подобно ровному потоку масла, *тайладхарават*.

В первое время, когда новичок еще слаб, он может прикрывать глаза, чтобы мысли не отвлекались, но потом ему следует медитировать с открытыми глазами, даже при ходьбе. Нужно научиться постоянно сохранять уравновешенность разума, иначе нет никаких надежд на достижение совершенства. Постоянно размышляйте о том, что мир явлений в действительности не существует. Есть только Атман.

Всё зримое — *майя*. *Майя* исчезает благодаря *джняне* и медитации на Атмане. Нужно изо всех сил стараться избавиться от *майи*. Ее разрушительное воздействие проявляется через разум. Уничтожить разум — значит уничтожить *майю*. Покорить *майю* можно только медитацией.

Деятельность ума справедливо называют *кармой*. Подлинное освобождение приходит после низвержения разума с престола. Тот, кто избавился от колебаний разума, обретает высшую *ништху*. Если очистить

разум от всех загрязнений, он станет совершенно спокойным, а после исчезнут и все заблуждения, связанные с перерождениями.

Если поставить перед собакой большое зеркало и миску с едой, пес тут же примется лаять на свое отражение, принимая его за другую собаку. Сходным образом, человек видит в зеркале ума только свои отражения, но полагает, будто все окружающие отличаются от него; подгоняемый ненавистью и завистью, он пускается в борьбу с другими людьми.

«Мира нет. Нет ни тела, ни разума. Есть только Единственное *Чайтанья* (чистое Сознание), и я — это Оно». Вот одна из форм *ниргуна*-медитации.

В *нидидхьясане* (медитации) следует развивать *сваджатийя вритти-праваху*. Пусть в разум наводнением хлынут мысли о Брахмане, Божественном присутствии. Воспитывайте в себе *виджатийя вритти-тираскару*, отказывайтесь от мыслей о предметах. Прогоняйте их кнутом *вивеки* и *вичары*. Вначале придется бороться, и это настоящее испытание, но со временем, когда становишься сильнее, чище и погружаешься в *брахма-чинтану* (мысли о Брахмане), *садхана* протекает все легче. Жизнь в единении приносит радость. Атман придает силу. Внутренние силы растут по мере того, как *вишайя-вритти* редуют, а разум становится *экагра* (сосредоточенным на одном).

Старайтесь отождествиться с вечным, бессмертным, чистым Атманом в тайниках сердца. Постоянно ощущайте и думайте: «Я — извечно чистый Атман». Одной только этой мысли достаточно, чтобы избавиться от всех тревог и причудливых желаний. Разум пытается вводить нас в заблуждение. Создайте противоположенный поток мыслей — и разум убежит, словно вор.

д) Медитация на *ОМ*

ОМ, пранава, — это спасательная лодка для тех, кто тонет в бескрайнем океане повседневности. Многие уже пересекли на этой лодке океан *сансары*. Это по силам каждому, кто постоянно, с *бхавой* и значением, медитирует на *ОМ* и познает Себя.

ОМ — единственный символ Бессмертного, Вездесущего Я, Атмана. Не думайте ни о чем, кроме *ОМ*. Гоните прочь мысли о повседневном. Они будут возвращаться, и потому следует вновь и вновь вызывать у себя мысли о чистом Высшем Я. Связывайте с *ОМ* идеи чистоты, совершенства, свободы, знания, бессмертия, вечности, бесконечности и так далее. Повторяйте *ОМ* мысленно.

ОМ — это всё. Это имя и символ Бога, *Ишвары*, Брахмана. Это наше настоящее имя. *ОМ* вмещает все три формы человеческого восприятия. Он обозначает весь мир явлений. Вся ощущаемая вселенная зародилась в *ОМ*. В *ОМ* мир существует и в *ОМ (АУМ)* он растворяется. Звук «А» олицетворяет материальный мир; «У» — миры астральный и ментальный, мир духов, небеса; «М» — состояние глубокого сна, всё, что неведомо в бодрствующем состоянии и пребывает вне досягаемости рассудка. *ОМ* символизирует всё. Это основа жизни, мышления и разумности.

В *ОМ* берут начало все слова, используемые для обозначения предметов. Это значит, что любое слово зарождается, пребывает и гибнет в *ОМ*.

ОМ — это символ Брахмана, Высшей Сущности. Медитируйте на *ОМ*. Когда думаешь об *ОМ*, медитируешь на *ОМ*, думаешь о Брахмане — содержании, кроющемся за этим символом.

Соединиться с *ОМ* — значит слиться с тем, что он обозначает. «*Тад-джапас-тадартха-бхаванам*» («Что произносишь, тем становишься»). Произнося *ОМ*,

медитируя на *ОМ*, старайтесь отождествиться со Всеблаженным Я и отбросить пять *кош* — сотворенные *майей* иллюзорные приатки. Символ *ОМ* следует воспринимать как *Сат-Чит-Ананду*, Брахмана, или Атмана. Таково его содержание. В медитации следует ощущать, что вы — это чистота, свет, вездесущее бытие. Ежедневно медитируйте на своем Высшем Я. Помните, что вы — не разум и не тело. Ощущайте: «Я — *Сат-Чит-Ананда Атман*», всепроникающее сознание. Это ведантистская медитация.

Медитируйте на *ОМ*, пока не достигнете *самадхи*. Когда *раджас* и *тамас* отвлекают разум, снова и снова занимайтесь *дхараной* (концентрацией) и *дхьяной* (медитацией).

«Сделав свое тело нижней *арани* [дощечкой для добывания огня], а *пранаву* [*ОМ*] — верхней *арани*, усердным трением размышления (человек) увидит Бога [Атман], подобного скрытому (огню)» («Шветашватара-упанишада», 1:14).

О, Рама, ныне ты живешь в Гималаях. Будь в гармонии с Богом Природы. Высокие вершины нашептывают тебе секреты вечной жизни. Журчащие ручьи поют тебе *омкару*. Сосредоточься на *пранава-дхвани* (звучании *ОМ*) и вступи в возвышенное общение с природой. Она откроет тебе свои сокровенные тайны. Учись у нее. Ощути свое единство с заснеженными вершинами, ледниками, освежающими гималайскими ветрами, лучами солнца, голубым небом, сверкающими звездами и так далее.

Желаю всем вам найти покой в недвойственном Брахмане и напиться нектара бессмертия. Желаю всем достичь четвертого состояния (*турийя*), состояния блаженства, благодаря постижению состояний бодрствования, сновидения и глубокого сна. Желаю вам во всей полноте постичь *аматру* (неизмеримость)

и *омкару* (*пранаву*). Пусть каждый погрузится в беззвучный *АУМ*, перешагнув границы *А*, *У* и *М*. Медитируйте на *ОМ* и достигайте конечной цели жизни, окончательной Действительности — *Сат-Чит-Ананды Брахмана*. Пусть *ОМ* направляет вас! Пусть он станет центром, идеалом и целью. Да озарят вас тайны и истины «Мандукья-упанишады». *ОМ, ОМ, ОМ!*

е) Медитация на «Сохам»

«Сохам» означает «Он есть я» или «я есть он», то есть «Я — Брахман». «Со» значит «он», а «хам» — «я». Это величайшая мантра, мантра *парамаханса-санньясинов*. Это *абхеда-бодха-вакья* (речение, пробуждающее недвойственность), оно утверждает тождественность *дживы*, души, с Брахманом, Высшей Душой. Это мантра из «Иша-упанишады»: «Сохамасми».

Сохам — это просто *ОМ*. Зачеркните согласные «С» и «Х», и получится *ОМ*. *Сохам* — это видоизмененная *пранава*. Некоторым *сохам* нравится больше, чем *ОМ*, потому что эту мантру удобнее произносить, она легко соединяется с дыханием. *Джапа* этой мантры дается без усилий, стоит лишь сосредоточиться на дыхании. Концентрируйтесь на дыхании, просто следите за ним, и этого будет вполне достаточно.

Медитация на *сохам* проводится так же, как медитация на *ОМ*. Некоторые повторяют более сложную мантру: «Хамса сохам, сохам хамса». Прежде чем приступать к *сохам-дхьяне*, медитации на *сохам*, следует изучить принцип *нетти-нетти* («ни это, ни то»). Отрешайтесь от тела и остальных *кош* (оболочек), повторяя: «Нахам идам шарирам, ахам эат на» — «Я не тело, не разум и не *прана*; я — это Он, я — это Он». *Сохам, сохам.*

Повторяйте эту мантру мысленно. Всею душой и сердцем ощутите себя Всепроникающей, Всемогу-

щей, Всеблаженной Душой, или Брахманом. Это очень важно. Только так удастся извлечь всю пользу из медитации на этой *мантре* или ее *джапы*. Механическое повторение не принесет большого прока. Конечно, оно имеет свои преимущества, но наибольшую пользу можно извлечь только при соответствующих ощущениях. Ощущения и есть Самоосознание.

Когда высший разум старается ощутить себя Всемогущим Брахманом, а *читта*, напротив, считает себя слабым и беспомощным рабом, Осознание невозможно. Следует уничтожить все неправильные *санскары* (впечатления), ложные плоды воображения, все слабости, суеверия и бессмысленные страхи. Даже в пасти тигра нужно смело твердить: «*Сохам, сохам. Я — не это тело!*» Только тогда человека можно назвать настоящим ведантистом. Даже если нечего есть и нет работы, нужно энергично, с чувством повторять: «*Сохам, сохам*». Люди испорчены разумом и *авидьей*, неведением. Именно они вызывают у человека сковывающее отождествление со своим телом. Сорвите покров неведения. Разорвите в клочья пять оболочек. Поднимите завесу *авидьи*, доставляющую столько бед. Найдите покой в *сатчидананда-сварупе* с помощью медитации на *мантре* «*СОХАМ*»!

Джива, индивидуальная душа, повторяет эту *мантру* 21600 раз в сутки. *Сохам* произвольно повторяется даже во сне. Понаблюдайте за своим дыханием, и вы сами убедитесь: при вдохе возникает звук «со», при выдохе — звук «хам». Это *аджапа* (непроизносимая) *мантра*, так как ее можно повторять, не шевеля губами. Мысленно повторяйте «со» на вдохе и «хам» на выдохе. Выполняйте это упражнение по два часа утром и вечером. Если сможете делать это по десять часов в день, тем лучше. Двигаясь по духовному пути, нужно быть готовым к тому этапу, когда медитацией

занимаются двадцать четыре часа в сутки. Изучайте «Ханса-упанишаду». Круглосуточная медитация не помешает отдыху. Потребность во сне исчезнет.

Повторение сложной мантры «Хамса сохам, сохам хамса» оставляет еще более глубокие впечатления. Ее часто повторял покойный Шри Шешадри Свами. Он произносил эту мантру, даже когда ходил по улицам и шумным базарам. Он медитировал на этой сложной мантре. Мы говорим: «Бог — это Любовь, а любовь — это Бог». Повторение «Хамса сохам, сохам хамса» тоже придает новые силы. Такое усложнение мантры «Сохам» укрепляет ее воздействие. Ученик черпает в Атмане еще больше сил. Его убежденность растет. Эта мантра равносильна махавакье «Ахам Брахма асми. Брахмайвахамасми» («Я — Брахман, Брахман — это я»).

С точки зрения йоги, число произнесенных вместе с дыханием сохам определяет срок жизни человека. Обычно жизнь короче, но занятия пранаямой позволяют сберечь вдохи и выдохи, количество произносимых сохам, и, следовательно, продлить срок жизни.

В начале практики просто следите за течением дыхания. Уединившись, в течение часа с бхавой и значением медитируйте на сохам. Наблюдайте за собственным дыханием и безмолвным сохам стоя, сидя и лежа, во время еды, разговоров и купания. Это очень простой способ концентрации.

Сохам — это дыхание жизни, а Ом — Душа дыхания. Когда концентрируешься на дыхании, оно постепенно замедляется по мере углубления сосредоточенности. В глубокой концентрации повторение сохам прекращается. Разум становится совершенно спокойным. Приходит радость. Рано или поздно наступает единение с Высшим Я.

ж) Медитация над махавакьях

Махавакьи — это четыре священных речения из *шрути*:

1. «*Праджнянам брахма*»
2. «*Ахам брахма асми*»
3. «*Тат твам аси*»
4. «*Айям атма брахма*»

Первое речение — из «Айтарея-упанишады», продолжающей «Ригведу», второе — из «Брихадараньяка-упанишады», примыкающей к «Яджурведе», третье — из «Чхандогья-упанишады», дополнения к «Самаведе», а четвертое — из «Мандукья-упанишады», развивающей учение «Атхарваведы».

Первое речение — *лакшана-вакья* (определяющее изречение); оно дает определение Брахмана и приносит *татбодха-джняну*. Второе речение — *анубхава-вакья* (изречение об ощущении), приносящее *сакши-джняну*. Третье — *упадеша-вакья* (наставляющее изречение), одаряющее под прямым руководством *гуру шива-джняной*. Четвертое — *сакшаткара-вакья* (изречение о прямом восприятии), дарующее *брахма-джняну*. Выбирайте любую *махавакью* и медитируйте на ней так же, как на *ОМ*.

Медитируйте на «*Ахам брахма асми*». Повторяя эти слова, ощущайте себя *шуддха Сат-Чит-Ананда вьяпака атман* (Чистым Абсолютом Существования, Знания и Блаженства, Вездесущим Брахманом). Простое повторение не принесет большой пользы. Переживайте это всем сердцем. Со временем такое глубокое чувство вызовет состояние Сверхсознания.

Сложив вчетверо одеяло, сядьте на него лицом к северу или востоку и примите излюбленную *асану*. Непрерывно ощущайте: «Я — Бесконечность, Вечность, Бессмертие».

Медитация на *махавакьях* равнозначна медитации на *ОМ*. Выбрав речение, медитируйте на его смысле. Сбрасывайте *коши* и отождествляйте себя со скрывающейся под ними единой сущностью.

Медитируйте. Очищайте разум. В уединении занимайтесь концентрацией. Всем сердцем постигайте упанишады и «Гиту». Не полагайтесь на несовершенные комментарии. Искреннее стремление позволит понять подлинные *санкальпы* (идеи) авторов упанишад и Господа Кришны, постичь, что именно они хотели выразить, когда произносили мудрые *шлоки* (строфы) священных писаний.

Путем концентрации и медитации высвободите таящуюся в вашем сердце Божественность. Не тратьте время. Не растрчивайте жизнь впустую.

3) Утверждающая медитация

1. *Сарватва* (Я — Всё).
2. *Сарватмика* (Я — во Всем).

Медитируйте на этих мыслях. В такой медитации тело и весь мир воспринимаются как Брахман, как впечатления Брахмана. Совершенно нелепо считать, что сам Брахман полон *ананды*, а его проявления поражены несчастьями, болью и страданиями. Остерегайтесь пессимизма. Корнем страданий и горестей является *джива-сришти*, воплощение души. *Ишвара-сришти* нельзя ни в чем упрекнуть, он не причиняет никакой боли. Причиной несчастий, напротив, являются *кама* (желание), *кродха* (гнев), представления «мое», «твое» и так далее. Причина в *аджняне* (непонимании), вызывающая отождествление с ограниченным разумом.

Постоянно мысленно повторяйте эти идеи. Ощутите себя Всем. Почувствуйте, как ваша *шакти* действует во всем вокруг. Размышляйте: «Весь мир — мое

тело. Любая жизнь — моя. Все страдания мои. Все радости — мои». Зависть, гнев, ненависть и себялюбие исчезнут. В *самадхи* утверждающей медитации *джняни* видит в себе мир как перемещение идей. Он становится одновременно *сагуна* и *ниргуна*.

и) Отрицающая медитация

«Я не тело, я не разум, я — *Сат-Чит-Ананда сварупа*». Постоянно медитируйте на этой мысли. Всегда, днем и ночью, чувствуйте себя *Сат-Чит-Ананда сварупой*. Отбросьте идею тела. Чтобы избавиться от *деха-адхьясы* (отождествления с телом), которое вызвано безначальными впечатлениями, требуется неустанная *садхана*. Когда научишься возвышаться над телесным сознанием, по собственной воле покидать свое тело, это уже три четверти *садханы*. Останется лишь добиться равновесия, а затем сорвать завесу *авидьи*. Это довольно просто. Всегда, дома и на работе, ощущайте себя Вездесущим, Бесконечным Брахманом. Это очень важно. Мышление, сосредоточенность и попытки отрешиться от тела должны идти нога в ногу. В отрицающей медитации *джняни* погружается в *шуддха ниргуна* Брахмана и перестает сознать этот мир.

6. Сравнение сагуна- и ниргуна-медитации

«Иша», «Прашна», «Катха» и другие упанишады подробно описывают способ созерцания Брахмана, лишённого свойств. В той главе «Брахма-сутр», которая связана с природой свойств Брахмана, Бадараяна¹ упоминает Его положительные качества («радостный», «разумный» и так далее) и отрицательные свойства («неизмеримый», «лишённый цвета» и тому подобные). И те, и другие свойства относятся к Аб-

1 Бадараяна (V—II вв. до н. э.) — автор «Брахма-сутр», систематизатор учений упанишад.

солюту, но созерцание «такого» Брахмана можно назвать *ниргуна-упасаной*, медитацией на необусловленном Брахмане. Главное различие между созерцанием обусловленного (*сагуна*) и необусловленного (*ниргуна*) Брахмана заключается в том, что в первом случае медитирующий видит Его обладающим какими-либо качествами, а во втором отрешается от любых (и положительных, и отрицательных) свойств, которые лишь намекают на Его абсолютную природу. Таким образом, «радостный» не входит в сущность созерцаемого Брахмана; эти свойства просто служат средствами, помогающими постичь Его подлинную природу. При созерцании обусловленного Брахмана подобные признаки составляют часть медитации.

Понятие «*ниргуна*» не означает, что Брахман — это отрицательный принцип, нечто несуществующее, ничто. Оно значит, что те качества, которые в привычном мире имеют границы, в Брахмане беспредельны. Подобные свойства являются сущностью Брахмана, неотъемлемы от Его *сварупы*, самосуществования. Брахман лишен свойственных материи переходящих признаков (например, синего цвета ткани), но обладает сразу всеми благоприятными качествами (*сарва-кальяна-гуна*). Брахман — это *ниргуна-гуни*. Сходным образом, *ниракара* не означает, что Брахман лишен формы. Он не имеет ограниченной формы, какой обладают предметы, но у Него есть некая недоступная воображению форма. Какую форму можно приписать Бесконечности? Многие имеют превратное представление о Брахмане. Они говорят: «Брахман — это кусок камня, ведь у него нет свойств. Это полная пустота, ноль». Нет! Они глубоко ошибаются. Они не занимались *садвичарой*, настоящими размышлениями о Брахмане. Они исполнены сомнений. Их разум груб, неспособен к философскому постижению

(вичаре), различению, размышлению и логическим рассуждениям. Они не изучали непогрешимые упанишады, правильные методы познания, надежные источники мудрости, предлагающие точнейшие представления о Брахмане. Упанишады непогрешимы, так как взывают к рассудку любого мыслителя и философа. Они согласуются с переживаниями Осознания. Они безупречны. Их мнение достовернее индивидуального восприятия и личных умозаключений. Природа Брахмана трудноуловима. Она утонченнее тысячной доли толщины волоска, расщепленного на тысячу частей. Для постижения Брахмана и медитации на Нем нужно утонченное, спокойное, очищенное, отточенное и сосредоточенное *шуддха-буддхи*. Заблуждающиеся люди страдают от *саншайя-бхаваны*, сомнений в правдивости упанишад и истинной природе Брахмана. Им следует очищать разум беззаветным служением, изучением упанишад, развивать четыре качества ученика и участвовать в *сатсангах*, духовном общении. Это принесет рациональную убежденность и логическое понимание сущности Брахмана. К Брахману приближаются путем *шраваны*, *мананы* и *нидидхьясаны*. Это царский путь. Итак, Брахман обладает благоприятными *гунами*. Он — скопление лучезарности. Брахман — это *праджняна-гхана*, совокупность всех знаний. Он огромен. Знания намного тяжелее и тверже, чем кусок камня.

В *сагуна*-медитации человек воспринимает объект поклонения как нечто отличное от себя. Поклоняющийся полностью без сомнений и колебаний отдается Богу. Он почитает и обожает Бога, во всем уповаает на Него, благодарит за хлеб насущный, кров и само существование. Он постоянно ищет помощи у *иштадэваты*. Для такого человека нет ничего, что не зависело бы от Бога. Он сам — орудие в руках Госпо-

да. Его руки, ноги, чувства, разум, *буддхи*, материальное тело — все принадлежит Богу. Набожному человеку чужды идеи *джняны* и слияния. Ему нравится существовать отдельно, оставаться слугой, вечно почитать и любить Бога. В отличие от *джняни*, он не хочет стать «сахаром», ему просто нравится пробовать «сахар». Такую форму поклонения можно назвать способом сжатия. Представьте себя кругом. Вообразите, что сокращаетесь к одной точке, сливаетесь с центром. Это *сагуна*-медитация. Она подходит эмоционально восприимчивым людям. Большая часть людей способна только на эту форму поклонения.

В *ниргуна*-медитации ученик считает себя Брахманом. Он отрицает такие ложные, вымышленные придатки, как ощущение собственного «я», разум и тело. Он зависит только от самого себя, смело заявляет об этом, размышляет, осмысляет, исследует, различает и медитирует на своем «я». Он не хочет просто пробовать «сахар» на вкус, ему нужно самому стать «сахаром». Он жаждет слияния. Ему хочется стать Брахманом. Эту форму можно назвать способом расширения низшего «я». Представьте себе круг, а себя — центром этого круга. Благодаря *садхане* вы расширяетесь до тех пор, пока не заполните весь круг, не достигнете окружности. Этот вид медитации подходит людям утонченного, смелого, мощного и острого ума, сильной воли. Очень немногие способны на такую медитацию.

Когда сидишь в устойчивой позе в уединенной комнате, медитировать на «*Ахам брахма асми*» сравнительно легко. Но когда ты идешь по оживленным городским улицам, это невероятно сложно. Если ощущаешь себя Брахманом в течение часовой медитации, а остальные двадцать три часа в сутки считаешь себя телом, *садхана* не принесет желаемых ре-

зультатов. Нужно стараться отождествлять себя с Брахманом все время. Это очень, очень важно.

Обыденный разум требует тщательной перестройки, полного психологического изменения. Концентрация и медитация приводят к образованию нового разума, нового образа мышления. Созерцательная жизнь прямо противоположна обыденной. Это полное преобразование. *Вишайя-санскары* следует полностью искоренить путем постоянной, усердной и долговременной практики, во время которой образуются новые, духовные *санскары*.

7. Медитация и деятельность

Человек состоит из Атмана, разума и тела. Атман имеет два аспекта: неизменный и меняющийся. Первый называют Богом, а второй — вселенной. Вселенная — это Бог в проявлении. Мир — это Бог в движении. Нельзя сказать, что мир вообще не существует, просто его существование относительно.

Атман вездесущ, всеблаженен, всемогущ, всезнающ, вечен, совершенен и чист. Он по собственной воле принимает названия и формы, представляющие собой вселенную (*нама-рупа джагат*, мир имен и форм). Желания нет, так как нет никаких внешних объектов. Воля Атмана именуется *шакти*. Это Атман в действии. В *ниргуна-атмане шакти* неподвижна, в *сагуна-атмане* — активна. Атман лишен желаний, так как он совершенен и у Него не может быть целей. Желание подразумевает влечение, а оно, в свою очередь, вызывается несовершенством. Исходящее изнутри решение действовать является отрицанием самой воли. Атман проявляет волю — и рождается вселенная. Воля Атмана подталкивает вселенную к развитию и управляет ею. Себялюбие, желания и страхи, вызванные отождествлением с ограниченными

ми придатками разума и тела, заставляют человека метаться из стороны в сторону. Такое представление о собственной ограниченности называют ощущением собственного «я».

Целью человеческой жизни является осознание единства со всем сущим, проявленным и непроявленным. Это единство никогда не нарушалось, люди просто забыли о нем из-за неведения. Главной задачей *садханы* является избавление от покрова неведения, представления о том, что человек ограничен разумом и телом. Логика подсказывает, что для того, чтобы осознать единство, следует отбросить идею многообразия. Нужно постоянно помнить, что мы вездесущие, всемогущие и так далее. Эти мысли несовместимы с желаниями, поскольку в единстве не может быть чувственного влечения, есть только неизменное, устойчивое, спокойное и вечное блаженство. Жажда освобождения — терминологическая неточность. Освобождение означает переход к состоянию бесконечности. Но это состояние уже есть, это наша подлинная природа. Нельзя желать того, что было у тебя всегда. Желание продлить свой род, обрести богатство и счастье в этой или следующей жизни и даже саму жажду освобождения нужно полностью уничтожить. Все поступки, приближающие к цели, должны определяться чистой, безучастной волей.

Такую *садхану*, неустанные попытки ощутить себя всем сущим, можно и нужно проводить в повседневной жизни. В этом важнейший урок «Гиты». Здравый смысл подсказывает то же самое, ведь Бог — и *сагуна*, и *ниргуна*, Он одновременно обладает формой и лишен ее. Пусть тело и разум трудятся. Ощущайте себя чем-то высшим, внешним наблюдателем, который ими руководит. Не отождествляйтесь с *адхарой*, кругом деятельности. Разумеется, в первое время сле-

дует прибегать к медитации. Без нее могут обойтись лишь редкие люди с выдающейся силой воли, но обычному человеку медитация просто необходима. В медитации *адхара* устойчива, и потому *садхана*, попытка ощутить единство, дается сравнительно легко. Такие попытки сложны, когда предпринимаются в разгар земной деятельности. Карма-йога намного труднее чистой джняна-йоги, но, несмотря на это, ею нужно заниматься постоянно. Это совершенно необходимо, иначе развитие будет медленным. Если ощущать единство только в медитации, а в остальное время суток отождествлять себя с разумом и телом, быстрого и существенного развития не будет.

Очень полезно связывать с идеей единства слово-символ *ОМ*. С незапамятных времен этот символ применялся для выражения идеи единения. Поэтому лучший способ: повторять слово *ОМ* и постоянно медитировать на его значении. Однако по утрам и вечерам нужно уделять несколько часов простой, чистой медитации.

МАТЕРИАЛЬНЫЕ ПОМЕХИ НА ПУТИ МЕДИТАЦИИ

Во время *садханы* старые *санскары* вражды, ненависти, похоти, зависти, страха, достоинства, уважения и т. д. принимают конкретные формы и преграждают ученику путь, и потому он должен хорошо знать, какие препятствия могут стать камнями преткновения на пути к Богоосознанию. Только тогда он сможет без труда преодолеть их. Корабли ходят вдоль опасных берегов с помощью лоцмана. Сходным образом, ученик пересекает океан духовности, руководствуясь подробными познаниями о таящихся в нем опасностях и способах их преодоления. По этой причине я собираюсь как можно яснее рассказать о разнообразных помехах и действенных способах борьбы с ними.

Все по-настоящему серьезные помехи на пути медитации не приходят откуда-то извне — они таятся в самом ученике.

Будьте отважны, друзья! Занимаясь обузданием разума, приближаясь к глубокой медитации и *самадхи*, вы столкнетесь со множеством преград. Учитесь преодолевать их. Будда и Уддалака тоже испытывали большие трудности. Не падайте духом. Никогда не отчаивайтесь. Наши неудачи — это ступени, ведущие к успеху. Соберите все свое мужество и с удвоенной силой шагайте по духовному пути. Если необходимо, сделайте привал.

Никакие преграды не страшны человеку, обладающему пламенной решимостью и железной волей.

За одну жизнь совершенства не достичь. Просветленные мудрецы представляют собой общий итог добродетельных поступков, совершенных за несколько перевоплощений. В «Гите» Господь Кришна говорит: «Йогин, покоривший свой разум, очищенный от грехов, многими рожденьями достигший совершенства, идет Высочайшим Путем» (6:45).

1. Бесцельные скитания

У некоторых учеников есть привычка бесцельно скитаться. Они и неделю не могут провести на одном месте. Их манят новые места, новые лица, новые собеседники. Следите за такой склонностью. Кому на месте не сидится, тот добра не наживет. *Садхака* должен по меньшей мере двенадцать лет (период *тапаса*) жить в одном и том же месте. При слабом здоровье можно проводить холодное полугодие в одном месте, а жаркое — в другом. Частая перемена мест идет *садхаке* во вред. Тот, кто хочет проводить усердную *садхану* и *тапас*, должен оставаться на одном месте. К тому же безостановочная ходьба вызывает слабость и изможденность.

2. Прекращение садханы

В первое время ученики полны рвения и проявляют к *садхане* большой интерес. Они надеются на стремительное развитие и *сиддхи*, но в отсутствие быстрых результатов падают духом, теряют интерес к *абхьясе* (обучению), прекращают прилагать усилия и, наконец, окончательно бросают *садхану*, теряют веру в ее действенность. Иногда их разум начинает испытывать отвращение только к одному типу *садханы*, хочет изменить ее. Разум стремится к разнообразию в

еде и прочих вещах; точно так же ему хочется нового вида *садханы*. Он восстает против однообразной практики. Ученик должен знать, как убедить разум вернуться к прежней работе. Это достигается определенными послаблениями. Полное прекращение *садханы* — роковая ошибка. Духовную практику нельзя останавливать ни при каких обстоятельствах, так как дурные мысли только и ждут возможности прорваться на фабрику мышления. Когда ученик прекращает *садхану*, его разум превращается в мастерскую Сатаны. Не делайте этого. Оставайтесь искренним и последовательным в повседневной жизни, *танасе* и медитации, и тогда *садхана* будет протекать сама собой.

Думайте только о насущных проблемах. Плоды появятся сами собой. Я повторю слова Кришны: «Да будет у тебя устремленность к делу [*танасу*, *садхане* и медитации], но никогда к его плодам, да не будет плод действия твоим побуждением, и да не будет у тебя привязанности к бездействию» («Гита», 2:47). Бог увенчает эти усилия радостным успехом. Очищение разума, воспитание его однонаправленности требует долгого времени. Сохраняйте спокойствие и терпение. Продолжайте свою *садхану*.

Будьте осторожны в выборе круга общения. Дурные люди могут поколебать веру и убежденность. Полностью доверяйте своему духовному наставнику, верьте в действенность своей *садханы*. Никогда не меняйте своих убеждений. Продолжайте *садхану* с усердием и интересом. Это принесет быстрое духовное развитие. Ступень за ступенью вы будете подниматься по духовной лестнице и в конце концов непременно достигнете цели.

3. Деха-адхьяса

Уединяясь для усердного *танаса* и медитации либо просто занимаясь в тишине медитацией, не думайте о бритве. Пусть волосы растут. Такие привычные мысли, как желание побриться, очень отвлекают разум и нарушают течение мыслей о Боге. Не тревожьтесь о теле, хлебе и одежде. Думайте о Боге, Атмане.

4. Болезни

Телесные недуги вызываются дневным сном, ночным бодрствованием, сексуальными излишествами, пребыванием в толпе, задерживанием естественных отправлений, вредной пищей, утомительным умственным трудом, недостатком регулярных упражнений и так далее.

Заболевая от нарушения законов здоровья и неблагоразумных поступков, ученик иногда винит в этом занятия йогой и бросает практику. Это первая преграда на пути йоги.

Наше тело — это инструмент достижения Богоосознания. Без крепкого здоровья нельзя усердно заниматься йогой и медитацией. По этой причине поддерживайте телесное здоровье с помощью физических упражнений, *асан* и *пранаямы*, полезной пищи, солнечных ванн, свежего воздуха, холодной воды и других средств.

Сгущаясь, тучи закрывают солнце. Сходным образом преграждают духовный путь облака болезней. Даже во время болезни не следует приостанавливать занятия *джаной*, концентрацией и медитацией. Темные тучи болезни скоро рассеются. Сделайте разуму внушение, убедите его, что болезнь быстро пройдет. Мы ни на день не прекращаем заботиться о теле. Точно так же ни на один день не следует прерывать духовную практику. Разум всегда готов ввести нас в

заблуждение, помешать занятиям медитацией. Не обращайтесь внимания на мнение разума, прислушивайтесь только к нежному голосу души.

Медитация сама по себе является бодрящим средством, панацеей от всех болезней. Если болезнь серьезна, *джаной* и легкой медитацией можно заниматься даже в постели.

5. Ненужные споры

Некоторые люди с развитым интеллектом имеют привычку вступать в ненужные споры и раздоры. Они наделены *таркика-буддхи*, логическим рассудком. Они не могут успокоиться ни на минуту и постоянно ввязываются в горячие споры, что ведет к вражде и неприязни. Бесплезные споры отнимают много сил. Рассудок может оказать большую помощь, когда используется в верном направлении, *атма-вичаре*. Но в бесплодных спорах рассудок становится помехой. Он способен подвести ученика к порогу интуиции, но не дальше. Рассудок помогает делать логические выводы о существовании Бога и искать пути к Самоосознанию. Интуиция превосходит рассудок, но не противоречит ему. Интуиция — это прямое восприятие истины. Она не связана с рассудком. Рассудок имеет дело с проблемами материального мира. Он царит там, где есть «почему» и «по какой причине», но совершенно бесполезен для высшего восприятия, выходящего за рамки привычного мира.

Интеллект очень помогает в размышлениях и умозаключениях, но люди с развитым умом часто превращаются в скептиков. Их рассудок становится извращенным. Они теряют веру в Веды и учения Махатм. Они твердят: «Мы рационалисты. Мы не можем поверить в то, что противоречит рассудку. Мы не верим упанишатам и отвергаем все, что не подвластно

разуму. Мы не верим в Бога и *сат-гуру*». Подобные «рационалисты», по существу, просто атеисты. Их очень трудно переубедить. Их рассудок стал извращенным, загрязненным. Мысли о Боге таким людям просто недоступны. Они никогда не возьмется за *садхану*. Они говорят: «Покажите нам Брахмана, о котором говорят упанишады, или Ишвару, которому поклоняются *бхакты*». Сомневающиеся погибнут. Рассудок — это просто грубый инструмент. Он не в силах объяснить множество загадок жизни. По пути Богоосознания могут идти лишь те, кто свободен от так называемого «рационализма» и скептицизма.

Прекратите споры. Немного помолчите. Загляните в себя — и все сомнения рассеются. Возникнет проблеск Божественного Знания. Откроются страницы вечной книги Божественных Знаний. Неустанно занимайтесь, и вы ощутите это.

Ученик не должен тратить время на глупые разговоры и бесплодные размышления даже под предлогом умственной разрядки. Он должен думать и говорить только о Боге.

6. Окружающие условия

Неблагоприятная атмосфера, скверные условия жизни и прочие подобные помехи помогут научиться усерднее и прилежнее бороться с подобными преградами. Успешное преодоление этих препятствий ускоряет развитие, развивает волю и выносливость.

7. Дурное общество

Влияние дурного общества в высшей степени ужасно. Ученик должен всеми силами избегать общения с дурными людьми. Встречи с ними наполняют разум скверными мыслями, которые способны полностью убить неокрепшую веру в Бога и священные

писания. О человеке судят по его друзьям. Об этом сложено немало мудрых пословиц. Слабый саженец окружают крепкой оградой, чтобы его не затоптали коровы. Сходным образом, новичок духовного пути должен старательно оберегать себя от дурных влияний, иначе они его полностью погубят. Нужно тщательно избегать общения со лжецами, сластолюбцами, ворами, мошенниками, двурушниками, скупцами, болтунами, клеветниками, сплетниками и безбожниками. Довольно опасным следует считать и женское общество.

Дурным обществом считается все, что вызывает дурные мысли: плохое окружение, непристойные картины и песни, любовные романы, кино и театр, подсматривание за спаривающимися животными и неприличные намеки. Ученики часто жалуются: «Я занимаюсь *садханой* уже пятнадцать лет, но не достиг никаких ощутимых результатов». Очевидно, они не обезопасили себя от дурного общества. Газеты посвящены разнообразным обыденным вопросам, и потому ученики не должны читать газеты. Это укрепляет повседневные *санскары*, вызывает эмоциональное возбуждение, заставляет разум отвлекаться вовне, считать окружающий мир подлинной действительностью и, следовательно, забыть о кроющейся за всеми названиями и формами Истине.

8. Придирчивость

Это отвратительная, очень древняя и цепкая человеческая привычка. Разум ученика, который сует нос в чужие дела, постоянно обращен вовне. Разве он может думать о Боге, если все время выискивает недостатки в окружающих? Если потратить хотя бы часть этого бесцельно растрчиваемого времени на выявление собственных недостатков, можно стать

святым. Зачем искать изъяны в других? Начните с себя! Искорените собственные пороки. Прежде всего очищайте собственный разум. У того, кто прилежно занят духовной работой, нет времени на то, чтобы совать нос в чужие дела. Когда привычка придирааться к окружающим отомрет, исчезнут все поводы для обвинений. Злословие и сплетни отнимают очень много времени, но время — самое драгоценное, что у нас есть. Кто знает, когда Яма¹ решит прервать нашу жизнь? Каждое мгновение нужно тратить на созерцание Божественного. Оставьте внешний мир в покое, занимайтесь своими делами. Наведите порядок на фабрике мышления. Спокойнее всех тот, кто не суется в чужие дела.

9. Самооправдание

Это очень опасная и неуступчивая привычка. Верными спутниками склонности к самооправданиям являются самоутверждение, самонадеянность, упрямство, притворство и лживость. Тот, кто страдает этим пороком, никогда не сможет стать лучше, так как отказывается признать свои недостатки, пытается всеми силами оправдать собственные ошибки. Доказывая свою правоту, он без колебаний солжет. Он соврет, чтобы подтвердить другую ложь, и так будет тянуться до бесконечности. Ученик должен признавать свои недостатки, ошибки и слабости, только тогда он сможет быстро развиваться.

10. Страстные порывы

Порывы мешают медитации. Разум и воля должны подчинить себе все смутные подсознательные желания.

¹ Бог смерти, царь загробного мира, повелитель предков.

С этой точки зрения главными помехами на пути медитации являются половое влечение и тщеславие. Они ведут «партизанскую войну»: набрасываются на *садхака*, на некоторое время исчезают, а затем появляются вновь. Их следует искоренять энергичными усилиями, *вичарой*, *вивекой* (умением отличать Атмана и *анатмана*, «я» и «не-я») и *шивохам-бхаваной* (ощущением тождественности с Шивой).

11. Вредная и неумеренная пища

*«Ахарашуддхау саттвашуддхих;
Саттвашуддхау дхрува смритих;
Смритилабхе сарвагрантхинам випрамокшах».*

«В чистой пище чистая природа, в чистой природе крепкая память, в крепкой памяти — освобождение от всех узлов [сердца]».

(«Чхандогья-упанишада»)

Разум образуется из тончайших составляющих пищи. Если пища скверная, разум тоже загрязняется. Так считают и мудрецы, и психологи. Пища очень важна для развития ума, она оказывает на него непосредственное влияние. Те, кто занимаются духовной практикой, должны полностью исключить из питания мясо, рыбу и яйца, несвежие, недоброкачественные продукты, лук и чеснок, так как эта пища вызывает похоть и раздражительность. Еда должна быть простой, легкой, свежей и питательной. Спиртное и наркотики строго запрещены. Следует отказаться от перца и других приправ, острого, горячего, кислого и сладкого.

В «Гите» говорится: «Пища, повышающая долголетие, крепость, силу, здоровье, бодрость, хорошее самочувствие, сочная, маслянистая, укрепляющая, вкусная дорога *саттвичным* [людям]. Острая, кислая, соленая, слишком горячая, возбуждающая, сухая, об-

жигающая пища любя страстным, причиняющая страдание, тяжесть, болезнь. Испорченная, безвкусная, вонючая, переночевавшая, оставшаяся [от трапезы], негодная для жертвы пища дорога темным» (17:8—10). Ученик не должен перегружать желудок. Девять десятых всех болезней вызываются неумеренностью питания. У людей с раннего детства вырабатывается стойкая привычка съесть больше, чем нужно. Матери набивают животы детей до отказа, но едва ли это можно считать настоящей заботой о детях. Переедание немедленно вызывает сонливость. Не нужно есть, если не испытываешь голода. На ночь *садхак* должен съесть совсем немного, достаточно чашки молока и пары бананов. К тому же переедание является основной причиной ночных поллюций. *Санньясины* и ученики должны принимать *бхикшу* (подавание) из рук домохозяев, которые зарабатывают на жизнь честным путем.

12. Перерывы в садхане

Это тоже большое препятствие на пути Осознания. *Садхана* должна быть такой же регулярной, как и питание. Ученик должен подниматься в полтретьего-четыре часа утра и приступать к *джане* или медитации. Если *садхана* проводится в одно и то же время суток, медитативное настроение возникает очень легко. Зимой можно проводить четыре сеанса медитации. Медитировать следует в одинаковой позе, в одной и той же комнате, на привычном месте, с одинаковой *бхавой* (душевым настроением), в одно и то же время. Каждый должен разработать свой распорядок дня, *диначарью*, а затем строго придерживаться его. Снисходительность к капризам ума способна испортить всю практику. Медитировать нужно регулярно. Ученик обязан проводить *садхану* неумолимо, с

неиссякаемой энергией, адским терпением, железной волей и несгибаемой решительностью. Только тогда возможен успех. В одно и то же время нужно питаться, ложиться и вставать. Посмотрите на солнце! Каждый день оно поднимается и заходит в положенный срок.

13. Судорожные подергивания

В начале практики у учеников бывают подергивания рук, ног, туловища и всего тела. Эти судороги иногда очень неприятны. Не пугайтесь, не беспокойтесь. Они не принесут вреда. Эти подергивания вызваны произвольным сокращением мышц под влиянием новых *пранических* потоков. Не забывайте, что благодаря очищению *нади* во время *садханы* образуются новые нервные каналы. Через некоторое время подергивания прекратятся. В медитации по телу иногда пробегает дрожь. Она вызвана перемещением *праны* от туловища к мозгу. Не пугайтесь, не прерывайте медитацию. Через эти стадии нужно пройти. Они указывают на развитие, движение вперед. Продолжайте упорно трудиться. Сохраняйте жизнерадостность. Помощь придет изнутри, от *антар-йямина* (внутреннего правителя), *сакши* (наблюдателя), *кутастха пратьяг-атмана* (неизменной внутренней сущности). Это совершенно новые ощущения. В медитации некоторые черпают вдохновение и сочиняют чудесные стихи. Если вас посетит поэтическое вдохновение, не забудьте записать свои творения.

14. Нарушение брахмачарьи

Без полового воздержания духовное развитие невозможно. Семья — деятельная сила. Посредством очищенного мышления, *джаны* и медитации его следует превращать в *оджас*, духовную энергию. Любой,

кто стремится к Богоосознанию, должен строго соблюдать воздержание. Домохозяйства нарушают этот обет из-за своей слабости и потому не развиваются духовно. Поднявшись на пару ступеней лестницы духа, они тут же падают на землю из-за несоблюдения *брахмачарьи*. Это прискорбная ошибка. Им следует спать отдельно. К этому нужно отнестись серьезно. Они должны ясно понимать важность такого условия. Принятие обета — священный шаг. Клятву нельзя нарушать. В нарушениях обета виноваты только мужчины, они всегда нарушают правила и законы. Женщины намного сдержаннее, хотя в *шастрах* сказано, что они в восемь раз чувственнее мужчин.

Помните о преимуществах *брахмачарьи* и неприятностях, причиняемых потерей семени. Растрачивание семени вызывает нервную слабость, истощение и преждевременную смерть. Половой акт подрывает устойчивость разума, тела и *индрий*, ухудшает память, сообразительность и интеллектуальные способности. Тело предоставлено нам как инструмент для Богоосознания. Его возможности следует направить на высшие, духовные цели. Добиться нового перерождения очень трудно. Вспомним святых-*брахмачари*, которые обрели неувядаемую славу и почтение. Достичь величия сможет каждый, кто берегает жизненную силу и использует ее для созерцания Божественного. Человек уже перестал ползать, он научился стоять на ногах и ходить. Вы — люди. Вы должны вести себя как настоящие люди. Строго соблюдайте обет *брахмачарьи*. Пусть жены поймут вас, осознают важность и величие воздержания. Принесите своим женам религиозные книги, пусть они ежедневно читают их. Предложите им соблюдать пост в день *экадаши* и каждый день 21600 раз повторять одну из *мантр*. Найдите приют в имени Господа и *джане*. Все прег-

рады исчезнут, вам станет легко соблюдать свою священную клятву.

Святой Павел сказал: «Хорошо человеку не касаться женщины» (1 Кор. 7:1). Будда сказал: «Мудрый избегает семейной жизни, словно ямы с горящими углями».

15. Оджас

Оджас — это духовная энергия, накапливающаяся в мозгу. Возвышенные мысли, медитация, *джана*, поклонения Богу и *пранаяма* превращают сексуальную энергию в *оджас-шакти*, которую затем можно направить на созерцание Божественного и духовные труды.

Ярость и мышечную силу тоже можно превратить в *оджас*. Человек с большими запасами *оджаса* способен проделывать огромную умственную работу. Он очень умен. Его лицо излучает притягательную ауру, глаза пылают. Он может влиять на чужие умы, сказав лишь несколько слов. Даже краткая речь такого человека производит огромное впечатление на слушателей, вызывает у них трепет. Его личность внушает благоговение. Шри Шанкара, *акханда-брахмачари*, творил благодаря *оджасу* настоящие чудеса. Он осуществил *диг-виджайю* (покорение мира), вел оживленные дебаты с самыми учеными людьми со всех уголков Индии. Йог всегда следит за накоплением этой божественной энергии путем полового воздержания.

16. Нарушение ямы и ниямы

Ученики не могут войти в *самадхи*, потому что не умеют медитировать. Они не способны на глубокую медитацию, потому что не умеют сосредоточиваться, концентрироваться. Они не могут концентрировать-

ся, так как не умеют добиваться *пратьяхары*, отрешенности чувств от внешних объектов. Они не владеют *пратьяхарой*, потому что не освоили *асаны* и *пранаяму*, не выполняют *яму* и *нияму* — самые основы йоги.

17. Болтливость

Это одна из дурных привычек, ослабляющих духовную силу. Говорливый человек страдает своеобразным расстройством речи. Тихие люди и минуты не выдерживают в обществе этих словоохотливых болтунов, выпаливающих полсотни слов в секунду. Они болтают как заведенные машины, их невозможно остановить. Если такого человека хотя бы на день запретить в пустой комнате, он просто умрет. Пустая болтовня отбирает много сил. Эту энергию можно сберечь и направить на созерцание Божественного. *Вак-индрийя* (орган речи) очень отвлекает разум. Болтун может и не мечтать даже о кратковременном покое. Ученик должен быть немногословным, говорить только на духовные темы, причем когда это необходимо. Болтун не может идти по духовному пути. Ежедневно в течение двух часов соблюдайте *мауну*, особенно во время еды. По воскресеньям соблюдайте обет молчания весь день. В течение *мауны* занимайтесь *джапой* и медитацией. Тишину во время медитации нельзя считать частью обета молчания, иначе *мауной* можно было бы назвать и сон. Домохозяева должны соблюдать *мауну* именно тогда, когда у них есть возможность поговорить или приходят гости. Отслеживать нужно само желание говорить. Женщины очень разговорчивы. Они причиняют немало хлопот праздной болтовней и сплетнями. Им особенно полезно соблюдать *мауну*. Каждое ваше слово должно быть взвешенным. Разговорчивость имеет *раджаси-*

ческую природу. Соблюдение *мауны* приносит огромный покой. Продолжая постоянную практику, постепенно увеличивайте периоды непрерывного молчания до трех месяцев.

18. Необходимость в наставнике

«Кто [полон] высшей преданности богу [и предан] учителю так же, как и Богу, тому изреченные [здесь] Истины сияют — великому духом, сияют — великому духом».

(«Шветашватара-упанишада», 6:23)

Духовный путь тернист, труден и обрывист. Он пролегает во тьме. Руководство *гуру*, который уже прошел по этому пути, действительно необходимо. Учитель озаряет дорогу светом и устраняет все преграды. Знания о Высшем Я открываются путем *парампары* (преемственности), передаются ученикам учителями. Матсьендранатх¹ обучил *брахма-видье* Нивриттинатха. Нивриттинатх передал эти знания Джнянадэве. Гаудапада² посвятил Говинду в таинства *кайвалы*. Говиндапада обучал Шанкарачарью, а тот, в свою очередь, наставлял Сурешварачарью.

Духовное обучение — особая форма образования. Оно не похоже на составление кандидатской диссертации. Помощь учителя необходима каждый миг. В наши дни ученики быстро становятся самодовольными, заносчивыми и самонадеянными. Они не торопятся выполнять указания *гуру*, а иногда вообще не хотят иметь учителя. Они с самого начала хотят быть самостоятельными. В своем извращенном понимании они доходят до абсурда, применяют к идее *гуру*

1 Йог-натх, основатель мистической секты «Путь натхов», один из 84 великих *сиддхов*.

2 Автор первых систематических изложений философии адвайта-веданты.

доктрину «*нетти-нетти*» и *бхага-тьяга-лакшана*, а затем говорят: «*Сарвам кхалвидам Брахма. На гурух на шишьях. Чидананда рупах шивохам, шивохам*» («Все есть Брахман. Нет учителя, нет ученика. Я — Радость и Сознание, я подобен Шиве»). Они воображают, что уже погрузились в *турийя-авастху*, хотя на деле не знают даже азов духовности и истины. Это философия *асуров*, демонов. Распущенность, своеволие они называют свободой. Это серьезная, очень прискорбная ошибка. Именно по этой причине такие ученики не развиваются, теряют веру в Бога и действенность *садханы*. Они становятся настоящими шалопаями: бесцельно скитаются по городам и, притворяясь *дживанмуктами*, несут полную чушь, бессмысленно перемешивая отрывки из «*Вичара-Сагары*» и «*Панчадаши*».

Тот, кто живет под руководством *гуру* не менее двенадцати лет, строго выполняет все его указания, служит ему искренне и видит в своем *гуру Парабрахмана*, по-настоящему быстро идет по духовной тропе. Нет иного пути духовного развития. Учителя и духовные книги существуют, пока существует этот мир. Конечно, в *кали-югу* число *дживанмуكت* меньше, чем в *сатья-югу*. Если не удастся найти подходящего *гуру*, можно учиться даже у старшего ученика, который уже много лет ступает по пути Осознания, человека честного и прямого, бескорыстного, лишённого гордости и себялюбия, с хорошим нравом, знающего *шастры*. Поживите рядом с ним и хорошо изучите. Если он вас удовлетворит, станьте его учеником и строго выполняйте все указания своего наставника. Выбрав *гуру*, никогда не относитесь к нему с недоверием, не ищите в нем недостатки. Не следует часто менять *гуру*, это может запутать. Появятся непохожие, противоречивые представления, ведь у каждого

своя *садхана*. Если часто менять форму *садханы*, совершенства не достичь. Держитесь одного *гуру* и его указаний. Следуйте только одной форме обучения — и будете быстро развиваться. Полная преданность одному *гуру*, единственная форма *садханы* и чистосердечная практика представляют собой неотъемлемые условия Богоосознания.

Остерегайтесь ложных *гуру*. В наше время их очень много. Чтобы привлечь к себе людей, они прибегают к разным фокусам и «чудесам». Помните, что самозванец тот, кто чрезмерно горд, кто странствует в поисках учеников и накопления денег, кто говорит о мирском, лжет, хвастает и слишком много болтает, кто общается с мирянами и ценит роскошь. Не позволяйте им обмануть вас медоточивыми словами и лживыми уроками.

В связи с этим уместно рассказать о человеке, искавшем себе *сад-гуру*. Он нашел наконец такого *гуру* и попросил: «О, достопочтенный, дай мне *упадешу*, предписания». *Гуру* спросил: «Какую *упадешу* ты хотел бы получить?» Ученик сказал: «О, Возлюбленный Учитель! Кто выше, ученик или *гуру*?» *Гуру* ответил: «Учитель выше ученика». И тогда ученик произнес: «О, Возлюбленный Учитель, сделай меня *гуру*! Мне очень хочется». В наше время таких учеников очень много.

19. Переедание

Переполнение желудка, утомляющий и изнуряющий труд, болтливость, тяжелая еда перед сном, чрезмерное общение — все это помехи на пути йоги. Не следует заниматься йогой, когда страдаешь расстройством пищеварения, рвотой, поносом и другими болезнями, а также подавленностью и утомляемостью.

20. Слабое здоровье

Богоосознание невозможно без *садханы*. Духовная практика невозможна без крепкого здоровья. Болезненное, ветхое тело преграждает путь *абхьясе*, обучению. Ученик должен прилагать все силы для сохранения хорошего здоровья. Этого добиваются регулярными физическими упражнениями, *асанами*, *пранаямой*, умеренностью в еде, прогулками и бегом на свежем воздухе, устойчивым режимом работы, питания и сна. Следует избегать лекарств и лечиться естественными средствами: свежим воздухом, здоровой пищей, холодными ваннами и диетическими методами. В любых обстоятельствах нужно сохранять жизнерадостное расположение духа. Для разума жизнерадостность — мощное бодрящее средство. Тело и разум тесно связаны. Если человек полон оптимизма, его тело тоже здорово. Вот почему при лечении болезней врачи советуют смеяться не меньше трех раз в день.

Некоторые неразумные ученики отказываются принимать лекарства даже при серьезных болезнях. Они говорят: «Это *прарабдха* (карма), с ней ничего не поделаешь. Принять лекарство означает идти против Божьей Воли. Тело — это *митхья* (ложь), *анатман*. Если я приму лекарство, это усилит *деха-адхьясу*, отождествление с телом». Глупая философия! Примите лекарство. Руководствуйтесь *пурушартхой*, велением души, а прочее оставьте воле *прарабдхи*. В этом мудрость. Глупые люди бессмысленно истязают свою плоть, позволяют болезням пустить глубокие корни и подорвать их здоровье. Они губят свой инструмент из-за неверного понимания веданты. Это не *садхана*. Веданта советует: «Не испытывай привязанности к телу, но проявляй заботу о его чистоте, здоровье и силе, так как это необходимо для постоянной и усер-

дной *садханы*. Тело — это лодка, на которой плывут к другому берегу, берегу Бессмертия. Это конь, доставляющий к месту назначения. Ухаживай за этим конем, только не считай его «своим». Скажите, друзья, что лучше: пару дней принимать лекарства, быстро оправиться от болезни и возобновить *садхану* либо пренебречь недугом, позволить ему разрастись и страдать от болезни несколько месяцев, тем более что она может стать хронической или неизлечимой? Но тогда *садхана* прервется на очень долгий срок.

В Индии есть люди, которых называют *расаянами*. Они стараются сделать тело крепким и здоровым с помощью *сиддха-кальп*, чудесных лекарств. Они утверждают, что тело можно сделать бессмертным и говорят: «Это тело — орудие достижения Богоосознания. Осознание Бога невозможно без сильного и здорового тела. Человек добивается определенных успехов в йоге, но умирает, не успевая достичь совершенства. Переродившись, он снова занимается йогой, но опять умирает. На такие последовательные перерождения уходит много времени. Но если тело долго остается крепким и здоровым, Богоосознания можно достичь за одну жизнь». По этой причине они советуют принимать *кальпы* из стрихнина, золота, мышьяка, серы, ртути и так далее. Ни одна болезнь не может проникнуть в тело, ставшее благодаря таким процедурам крепким, как алмаз. Эти люди сначала делают тело совершенно здоровым, а затем приступают к *садхане*.

21. Так называемые «друзья»

Так называемые «друзья» в действительности являются врагами. В этом мире нельзя найти ни одного бескорыстного друга. Настоящий, верный и заботливый друг — это Бог в нашем сердце. Когда ты богат

и катаешься в «роллс-ройсе», друзья уже тут как тут, их влекут деньги и роскошь. Если же ты в бедственном положении, рядом никого не окажется, о тебе забудут даже жена и дети. В этом мире царят жадность, лицемерие, двуличие, лесть, ложь, обман и себялюбие. Будьте осторожны. Друзья приходят, чтобы просто поболтать о пустяках, они отнимают ценное время. Они не имеют представления о значимости времени, им хочется опустить тебя вниз, отвлечь земными делами. Они говорят: «Приятель, что ты делаешь? Зарабатывай деньги! Добейся радости в этой жизни. Ешь, пей, веселись. Давай-ка сходим в кино, там-то и там-то идет новый голливудский фильм с чудесными американскими танцами. Кто знает, что случится в будущем? Где Бог, где небеса? Нет никаких перерождений, нет никакого *мукти*. Все это выдумано *пандитами*. Веселись сейчас! Зачем ты голодаешь? Нет ничего, кроме этого мира. Брось ты свою *садхану* и медитацию». Именно такие советы дают многие «друзья». Безжалостно порвите все отношения с такими людьми. Не разговаривайте с ними, какими бы искренними они ни казались. Спрячьтесь от них. Живите в одиночестве. Доверяйте только тому Бессмертному Другу, который живет в вашем сердце. Только тогда вы будете в полной безопасности. Он даст все что нужно. Сосредоточившись, вслушивайтесь в этот голос и следуйте Его советам.

22. Общительность

Общительность полезна для карма-йоги, но совершенно не подходит для джняна-йоги. Она увлекает во внешний мир. Разум не знает покоя. Общительность приводит к обилию друзей, а те, в свою очередь, по-разному мешают *садхане*.

23. Тандра-аласья-нидра

Тандра — это состояние полусна, *аласья* — лень, а *нидра* — сонливость. Слово *лайя* тоже означает «сон». *Аласья* и *нидра* являются предшественниками сна. Эти состояния представляют собой большие помехи на пути Осознания. Сон — мощное оружие *майи*. Это *нидра-шакти*.

Лайя, бездеятельность ума, равносильна глубокому сну. Она не менее страшна, чем страстность. Пробуждайте ум, погружающийся в *лайю*. При этом иногда кажется, что медитируешь. Разум быстро переходит на привычные рельсы и мгновенно погружается в *мула-аджняну*, изначальное неведение. Возникают сомнения: «Я сплю или медитирую? Кажется, я задремал, так как веки и все тело отяжелели». Сон — огромное препятствие, он очень силен. Даже самый осторожный и бдительный *садхака* время от времени поддается ему. Это глубоко укоренившаяся привычка. Чтобы избавиться от нее, нужно потратить много времени и сил.

Арджуну называют *Гудакешой*, «покорившим сон». Шри Кришна обращается к нему: «О, Гудакеша!» Лакшмана¹ тоже победил сон. Кроме этих двоих, нам не известен никто, кто достиг бы этого. Есть люди, сократившие время сна до двух-трех часов, но *йоги* и *джняни* все-таки спят, пусть даже немного. Сон — это психологическое явление. Разум нуждается хотя бы в кратковременном отдыхе, иначе наступают сонливость и усталость. Без сна человек не может ни работать, ни медитировать. Однако сон *джняни* отличается от сна мирянина. Сновидения *джняни* наполнены мощными *санскарами брахма-абхьясы*, его сон чем-то похож на *брахма-ништху*. Сокращать продолжительность сна следует осторожно.

1 В «Рамаяне» брат и верный спутник Рамы.

Вот как нужно это делать: первые четыре месяца ложитесь в одиннадцать вечера и поднимайтесь в четыре утра. Сон будет длиться пять часов. Затем начинайте ложиться в двенадцать, вставать в четыре часа утра, а еще через четыре месяца — ложиться в двенадцать, а вставать в три утра.

Сокращая продолжительность сна, ученик может высвободить больше времени для *садханы*. Сначала такое сокращение дается довольно мучительно, но позже, когда привыкаешь, краткость сна доставляет удовольствие.

Не ешьте на ночь рис и другую тяжелую пищу, ограничивайтесь молоком и фруктами. Тогда вы без труда проснетесь ранним утром и не заснете во время медитации. *Тамас* и вызываемая им сонливость возникают примерно через час после начала медитации.

Выполняйте *ширшасану*, *сарвангасану*, *бхуджангасану*, *шалабхасану* и *дханурасану*. Перед началом медитации занимайтесь *пранаямой*. Это избавляет от сонливости во время медитации.

Во время медитации разум иногда переходит на привычные рельсы сна. Ученику кажется, что он медитирует, но на самом деле он просто спит. Умойтесь холодной водой. Встаньте и пойте, проведите пятидесятиминутный энергичный *киртан*. Это хорошо отгоняет сон. Если чувствуете сонливость, не гасите лампы в комнате.

Когда легкая пища перед сном и подъем в четыре утра станут привычными, сонливость перестанет беспокоить во время медитации. Если же она все-таки появится, некоторое время громко повторяйте *мантру*, приняв *ваджрасану*.

После часа утренней медитации учеников охватывает сонливость. Они начинают медитировать в четыре утра, а к пяти уже чуть ли не засыпают. Это

распространенная жалоба. В пять часов утра проведите десять-двадцать циклов *праяамы*. В течение двух минут выполняйте *ширшасану*. Вы снова почувствуете бодрость и сможете продолжать медитацию. Руководствуйтесь здравым смыслом. Старые привычки часто возвращаются, и потому вы должны вновь и вновь бороться с ней соответствующими средствами, силой воли и молитвами. Чрезвычайно рекомендуется бодрствовать всю ночь в праздники *шиваратри* («ночь Шивы») и *джанмаштами* (рождение) Шри Кришны.

24. Грубые удовольствия

Духи, мягкая постель, развлекательные романы, театры, кино, популярная музыка, танцы, цветы, женское общество, *раджасическая* пища — все это возбуждает страстные желания и тревожит разум. Обилие соли, перца и сладостей вызывает сильную жажду и мешает медитации. Болтливость, утомительная ходьба, долгая работа и общение беспокоят медитирующий ум.

25. Богатство

Артха (богатство) в действительности является *анартхой* (несчастьем). Накопление богатств мучительно, но еще труднее его сберечь. Уменьшение богатств причиняет страдания, если же теряешь все состояние, это вызывает нестерпимую боль. Больших денег не заработаешь без больших грехов. Богатство причиняет беспокойство, поэтому не стремитесь быть богатым.

Отставные служащие селятся на берегах Ганга, несколько лет занимаются *джанпой* и медитацией, но не добиваются заметных успехов. Почему? Потому что они тратят большие пенсии на себя и своих детей,

а не на благотворительность. Они во всем зависят от денег.

Лучше бы им тратить все средства на благотворительность и положиться на Бога! Пусть живут *бхикшей*, подаянием. Тогда они, без сомнений, добьются стремительного духовного развития.

ДУШЕВНЫЕ ПОМЕХИ НА ПУТИ МЕДИТАЦИИ

1. Гнев

Гнев — врата ада. Он губит знание Высшего Я. Гнев вызывается *раджасом*. Он пожирает и оскверняет все вокруг. Это величайший враг покоя, видоизмененная форма похоти. Как молоко превращается в творог, так похоть, вожделение, превращается в гнев. Человек начинает сердиться, когда его желание не удовлетворяется. Его разум погружается в смятение, человек теряет память и рассудок. Он гибнет. В гневе человек может сказать и сделать что угодно. Он способен на убийство. Оскорбительные слова приводят к драке и поножовщине. Разъяренный человек теряет рассудок и власть над собой, он не понимает, что делает. Он становится жертвой гнева, оказывается во власти ярости. Гнев — это форма Шакти, или Дэви. В «Чандипатхе» сказано:

*«Йя дэви сарва-бхутешу кродхарупена самстхита
Намас-тасьяй намас-тасьяй намас-тасьяй намо на-
мах».*

«Преклоняюсь перед Дэви, пребывающей во всех существах в форме гнева».

Обида, возмущение, неистовство, ярость и раздражение — все это формы гнева. Но когда человек хочет исправить другого и без корысти пользуется гневом как силой, позволяющей изменить дурное по-

ведение, такой гнев называют «праведным». Представим, что некто досаждаёт девушке, оскорбляет её, а прохожий сердится на этого преступника. Это праведное возмущение. В нём нет ничего плохого. Гнев отвратителен, когда вызван жадностью или эгоистичными побуждениями. Духовным наставникам иногда приходится проявлять гнев, чтобы повлиять на учеников. В этом тоже нет ничего плохого. Временами без этого не обойтись. При этом учитель вспылыв лишь внешне, внутри он остаётся хладнокровным. В таких случаях, однако, нужно следить, чтобы гнев не пустил корни в *антахаране*. Рассерженность должна угасать быстро, как морская волна.

Если человек часто раздражается по пустякам, это явный признак душевной слабости. Сдерживайте раздражительность, развивая терпение, *вичару*, *кшаму* (умение прощать), любовь, милосердие и дух служения. Когда гнев пребывает под контролем, он превращается в силу, способную перевернуть мир. Он преобразуется в *оджас* подобно тому, как тепло и свет становятся электричеством. Энергия принимает другую форму. Если ученик полностью покорил свой гнев, можно считать, что он закончил добрую половину *садханы*. Власть над гневом означает и власть над похотью. Все пороки, дурные качества и неправильные поступки зарождаются в гневе. Если гнев укрощен, дурные качества отмирают сами собой. Тот, кто подчинил себе гнев, не способен на дурные и неправильные поступки. Он всегда справедлив. Легко раздражающийся всегда несправедлив. Он подвержен влиянию чувств и порывов. Главной причиной раздражительности и гнева является обильная потеря семени. Корень гнева кроется в себялюбии, от которого следует избавляться путем *вичары*. Только тогда можно по-настоящему укротить гнев, его источник.

Ярость можно отчасти укротить, ослабить воспитанием противоположных добродетелей — *кшамы*, любви, *шанти* (спокойствия), *каруны* (сострадания) и дружелюбия. Однако только *джняна* окончательно уничтожает все *санскары*. Соблюдение *мауны* тоже очень помогает в борьбе с гневом. Трудно предугадать, когда человек попадет под влияние этого чувства. Он может совершенно неожиданно разъяриться из-за сущего пустяка. Когда гнев принимает зловещую форму, его очень трудно обуздать. Нужно делать это раньше, когда ярость еще представляет собой лишь слабую рябь в подсознании. Вот почему следует внимательно следить за разумом и сдерживать его при малейших признаках раздражительности. Тогда управлять гневом очень легко.

В ярости человек полностью теряет контроль над собой. Гнев черпает силу в многократных проявлениях. Если же он укрощен, постепенно укрепляется сила воли. Ученик должен направить все свое внимание на борьбу с этим могущественным противником. *Саттвическая* пища, *джана*, медитация, молитва, *сатсанга*, *вичара*, служение, *киртан*, *брахмачарья*, *пранаяма* — все это прокладывает путь к искоренению этого ужасного зла. В борьбе с ним следует совмещать различные способы. Если вас обижают, старайтесь сохранять спокойствие. Стерпите оскорбление. Это укрепит силы. Начните с управления порывами и чувствами. Ощувив, что можете взорваться от гнева в разговоре или споре, просто умолкайте. Старайтесь говорить другим приятные (*мадхура*) и нежные (*мриду*) слова. Речь должна быть легкой, а доводы весомыми. Жесткие выражения лишь приводят к разногласиям. Если вам трудно сдержать гнев, немедленно удалитесь и немного пройдите. Выпейте холодной воды. В течение десяти минут громко повторяйте

ОМ. Табак, мясо и спиртное делают характер раздражительным, и потому от них следует полностью отказаться. Табак вызывает сердечные болезни, а больное сердце легко раздражается.

Будьте осторожны в выборе круга общения. Говорите мало. Поменьше общайтесь. Погрузитесь в *садхану*. Думайте о том, что мир — это затянувшийся сон и *митхья*, обман. Это предотвратит гнев. Рассуждайте так: «Что такое обида? Чего я достигну гневом? Это пустая трата времени и сил. Я — не тело. Во всех нас пребывает один и тот же Атман». Это полностью избавит от рассерженности. Гнев портит кровь, так как в ярости она наполняется отравляющими веществами.

Известны случаи, когда грудные дети гибли от материнского молока, так как матери кормили их в припадке гнева. С точки зрения современной психологии, с гнева начинаются все недуги: ревматизм, заболевания сердца и нервные болезни. Приступы ярости разрушают нервную систему, а для возвращения к норме требуются долгие месяцы.

2. Злословие

Это грязная, отвратительная привычка мелочных людей. Почти все являются жертвами этой ужасной болезни, прочно укоренившейся привычки бездушных, зловредных людей. Злословие — это *тамо-гуна вритти*. На этой дурной привычке держится вся *лила* мира. Это мощное оружие *майи*, сеющей по миру беспорядки. Если видите, что вместе собралось больше троих людей, можете не сомневаться, что разговор не обходится без злословия. Даже если эти люди — *садху*, нет сомнений, что они кого-то оговаривают. Они твердят: «Кшетра скверно готовит, а Свамиджи — плохой человек». Иные *садху* злословят чаще, чем

домохозяйца. Этой ужасной болезнью страдают даже образованные *санньясины*. Настоящий *садху*, постоянно погруженный в созерцание, всегда остается один.

Корень злословия кроется в неведении и зависти. Клеветник хочет унижить, уничтожить преуспевшего человека путем лживых обвинений, оскорблений, грязных слухов и так далее. Его интересуют только сплетни, этим он живет, от этого получает удовольствие. Это его *свабхава* (природа, нрав). Клеветники опасны для общества. Это самые страшные преступники, заслуживающие строгого наказания. Двуличие, бесчестность, хитрость, сутяжничество, ловкачество, грязные уловки и проделки — вот что окружает клевету. Разум злословящего не знает покоя. Он постоянно занят гнусными замыслами. Ученик должен полностью освободиться от этого отвратительного порока. Он должен жить, питаться и медитировать в одиночестве. Когда человек, не избавившийся от зависти, злого языка, ненависти, гордости и самолюбия, говорит, что медитирует по шесть часов в день, это полная чушь. Если не искоренил эти дурные *вритти*, не очистил разум беззаветным служением в течение шести лет, нельзя надеяться даже на шестиминутную медитацию.

3. Подавленность

Начинающие часто испытывают во время медитации подавленность, вызванную влиянием прошлых *санскар*, астральных сущностей, злых духов, дурного общества, плохой погоды, несварения желудка или переедания. Эту болезнь нужно исцелять, устраняя ее глубинную причину. Не поддавайтесь депрессии. Немедленно отправляйтесь погулять, выходите на воздух. Пойте священные песни, в течение часа громко

повторяйте *ОМ*. Прогуляйтесь вдоль берега моря или реки. Если умеете, поиграйте на каком-нибудь музыкальном инструменте. Настройтесь на веселый лад, найдите повод посмеяться. Если нужно, примите слабительное или ветрогонное.

Проделайте несколько *кумбхак* и *ситали*. Выпейте чашечку апельсинового сока, горячего чая или кофе. Прочтите воодушевляющие фрагменты из «Гиты» или упанишад.

С приходом подавленности разум начинает бунтовать. *Индрийи* вводят в заблуждение. Человека терзают прежде скрытые, но хлынувшие на поверхность *васаны*. Разум возбуждается от переполняющих его чувственных мыслей. Будьте отважны, не уступайте! Открыто встречайте эти преходящие потрясения. Сохраняйте спокойствие. Не отождествляйте себя с этими преградами. Увеличивайте продолжительность *джапы* и медитации. Укрепляйте *вайрагью* и различие. Усердно молитесь. Питайтесь только молоком и фруктами. Все помехи рассеются, как тучи, и тогда вы воссияете во всем своем великолепии, добьетесь блестящих успехов. В душе, речи и поступках наступят заметные перемены.

4. Сомнения (Самсайя)

Порой ученик начинает сомневаться в существовании Бога, в возможности Богоосознания и правильности занятий. Недостаток веры — опасное препятствие на духовном пути. Из-за одолевающих его сомнений ученик ослабляет свои усилия. *Майя* очень сильна и загадочна. Она сбивает нас с пути силой сомнений и забывчивости. Разум — это *майя*. Он обманывает нас сомнениями. Иногда ученики окончательно бросают *садхану*. Это серьезная ошибка. Когда ученика одолевают сомнения, он должен немедленно

отправиться к *махатмам* и некоторое время оставаться с ними, в сфере влияния их токов. Пусть он рассеивает сомнения, беседуя с великими душами. Как правило, ученики начинают *садхану*, надеясь очень быстро обрести различные *сиддхи*. Отсутствие быстрых успехов удручает, и ученик прекращает занятия. Причина неудач почти всегда кроется в этом. Ученик полагает, что *кундалини* проснется уже через каких-то полгода, после чего он обретет дар ясновидения, чтения мыслей, левитации и так далее. Он предается самым фантастическим и причудливым мечтам.

В разуме есть самые разные загрязнения. Чтобы очистить ум, сделать мышление сосредоточенным, требуется долгое время. Концентрации добиваются занятиями в течение нескольких жизней. Это самое трудное на свете умение. Не стоит падать духом, если первые месяцы и годы не приносят огромных успехов. Даже непродолжительные занятия приносят свои плоды. Ничто не проходит бесследно. Это непреложный закон природы. Ученики не замечают крошечных улучшений, вызванных непродолжительной практикой, так как еще не обладают утонченным, очищенным высшим разумом. Деятельно развивайте добродетели: *вайрагью*, терпение и настойчивость. Нужно непоколебимо верить в существование Бога и действенность духовной практики. Выработайте у себя твердую решимость: «Я осознаю Бога уже в этом воплощении, быть может, в следующее мгновение. Я сделаю это или умру».

Сомнения бывают трех видов: *самсайя-бхавана* (неуверенность), *асамбхавана* (отсутствие веры в себя) и *випарита-бхавана* (ложное представление о том, что личность — это тело, а мир — подлинная действительность). От *самсайя-бхаваны* избавляет *шравана* (слушание священных писаний). От *асамбхаваны* из-

бавляет *манана* (разышление). От *випарита-бхаваны* избавляют *нидидхьясана* (медитация) и *сакшаткара* (прямое восприятие).

Сомнение, неуверенность — большая преграда на пути Самоосознания. Это препятствует духовному развитию. От сомнений нужно избавляться с помощью *сатсанги*, изучения религиозных книг, *вичары* и логических умозаключений. Сомнения вновь и вновь возникают в голове ученика, пытаясь сбить его с пути. Их следует окончательно уничтожить силой убежденности и твердой, непоколебимой веры, опирающейся на логические доводы.

Сомнение — страшный враг. Оно приводит разум в смятение. Избавляйтесь от сомнений путем *вичары* и *джняны*.

Не обращайтесь внимания на сомнения. Им не будет конца. Очищайте свое сердце. Старательно очищайте разум *джапой* и медитацией. Медитируйте регулярно, и все сомнения таинственным образом рассеются сами собой. Величайший учитель, Внутренний Правитель всегда с нами. Он озарит наш путь и избавит от неуверенности.

5. Сновидения

Некоторых учеников очень беспокоят фантастические сновидения. Иногда медитация смешивается со сном. Так как феномен сновидений необычен и необъясним, сны трудно контролировать, пока не стерты все *санскары* в *карана-шарире* (причинном теле) и не достигнута власть над мыслями. Число сновидений уменьшается по мере очищения, усиления *вивеки* и концентрации.

Сновидения указывают на то, что ученик еще не утвердился в глубокой медитации, не устранил *вик-*

шешу (рассеянность разума), не проводит постоянную, усердную *садхану*.

6. Дурные мысли

Предположим, дурные мысли задерживаются в голове на двенадцать часов и возвращаются каждый третий день. Если благодаря ежедневной концентрации и медитации удалось сократить их задержку до десяти часов, а частоту возвращения — до одного раза в неделю, это уже большой шаг вперед. По мере продолжения занятий срок задержки и частота появления будут уменьшаться, а со временем такие мысли окончательно исчезнут. Сравните себя с тем человеком, каким вы были год назад. Так можно оценить степень развития. В первое время оно будет медленным, почти незаметным.

Временами разум содрогается, когда в нем мелькают дурные мысли. Это признак духовного развития. Мысли о совершенных в прошлом дурных поступках начнут причинять настоящие муки. Это тоже признак духовного роста. Отныне вы уже никогда не повторите таких поступков. Разум будет трепетать при одной мысли о них. Тело начнет дрожать всякий раз, когда ошибочные *санскары* дурных поступков станут вызывать побуждение действовать по привычке. Продолжайте усердные и серьезные занятия медитацией. Воспоминания о дурных поступках, гадкие мысли, злобные подкаски Сатаны погибнут сами собой. Придут чистота и покой.

Ученик жалуется: «Во время медитации в моем подсознании вскрываются все новые слои грязи. Иногда они так сильны и ужасны, что я теряюсь, не зная, как их подавить. Я еще не утвердился в Истине и *брахмачарье*. В моей голове по-прежнему прячутся похоть и привычка лгать. Вождеделение все время бес-

покоит меня. Разум приходит в волнение от одной только мысли о женщинах. Мой ум так чувствителен, что я просто не в силах думать о них. Как только в голове мелькает подобная мысль, на поверхность поднимаются все потаенные *санскары* вожделения. Когда в голове появляется такая мысль, медитацию и спокойствие можно считать испорченными на весь день. Я уговариваю свой ум, даю ему советы, запугиваю — все тщетно. Разум восстает. Я не знаю, как управлять этой страстью. Во мне все еще живы раздражительность, себялюбие, гнев, жадность, ненависть и привязанность. Насколько мне удалось понять, вожделение — мой главный и самый страшный враг. Прошу вас, посоветуйте, как от него избавиться».

В первое время дурные мысли появляются в голове, стоит лишь заняться медитацией. Почему же это случается именно в медитации, когда, напротив, стараешься сосредоточиться на чистых мыслях? Из-за этого многие ученики бросают духовную практику. Если попытаешься прогнать назойливую обезьяну, она начнет мстительно бросаться на тебя. Сходным образом, застарелые дурные *санскары* и мерзкие мысли набрасываются на ученика с удвоенной силой именно тогда, когда он пытается вызвать у себя благое, возвышенное настроение. Когда выталкиваешь врага из своего дома, он оказывает бешеное сопротивление. Таков естественный закон противодействия. Дурные мысли пытаются утвердить свое положение, они твердят: «Человек! Не будь так жесток. Ты с незапамятных времен позволял нам оставаться в твоей голове. Мы имеем на это право. До сих пор мы помогали тебе во всех дурных поступках, почему же ты гонишь нас из дома? Мы не уйдем!» Не отчаивайтесь. Продолжайте регулярно заниматься медитаци-

ей. Дурные мысли начнут редеть, а со временем окончательно погибнут.

Положительное всегда побеждает отрицательное. Это закон природы. Дурные мысли не могут устоять перед благими. Мужество побеждает страх. Терпение одерживает верх над гневом и раздражительностью. Любовь сильнее ненависти. Чистота вытесняет похоть. На рост духовности указывает уже то, что ученику становится не по себе, когда во время медитации в голове появляются дурные мысли. Прежде он умышленно давал прибежище дурным мыслям, приветствовал и лелеял их. Упорствуйте в своих духовных занятиях. Будьте настойчивы и усердны. Успех непременно придет. Даже не самый способный ученик заметит чудесные перемены к лучшему после непрерывных занятий *джапой* и медитацией в течение двух-трех лет. После этого он уже не сможет бросить практику. Если он прервет занятия медитацией хотя бы на день, то почувствует, что потерял в такой день что-то очень важное. Ему будет не по себе.

В человеке таится страсть. Ученики часто спрашивают, почему они так часто сердятся. Гнев — разновидность страсти. Страсть превращается в гнев, когда не получает удовлетворения. Подлинная причина рассерженности — неудовлетворенная страсть. Ученик может считать, что его раздражает нерадивость прислуги, но это лишь косвенная, внешняя причина проявления гнева. Ученик еще не прервал потоки *рага-двешы*, отвращения и влечения. Он лишь немного ослабил их. Его *индрийи*, органы чувств, еще возбуждены, подчинены только отчасти. Ученик продолжает страдать от скрытых проявлений *васан* и *триши*, так как не добился власти над обращенными вовне чувствами. Ученик не до конца овладел *пратьяхарой*. Его *вритти* все еще сильны, а различение и

бесстрастие слабы. Стремление к Божественному не набрало силы, *раджас* и *тамас* продолжают разрушительную деятельность. Укрепление *саттвы* пока незначительно. Дурные *вритти* не ослабели, они еще могущественны, а положительные качества, напротив, развиты слабо. Именно по этим причинам ученик еще не добился устойчивой концентрации. Пусть он очищает разум, и тогда концентрация придет сама собой.

Первоначально во время медитации ученикам мешают обыденные мысли, но при регулярных занятиях они сами собой исчезнут. Медитация — это огонь, сжигающий такие мысли. Не пытайтесь прогнать их силой, просто возвращайтесь к тому, что связано с объектом медитации.

Все время внимательно следите за своим разумом. Будьте начеку. Не допускайте возникновения волн раздражительности, зависти, гнева, ненависти и похоти. Эти темные волны — враги медитации, покоя и мудрости. Немедленно подавляйте их сосредоточением на возвышенных, божественных мыслях. Возникающие дурные мысли можно разрушать воспитанием благих мыслей, которые затем укрепляются повторением *мантр* или имен Господа, размышлениями о Господе, *пранаямой*, праведными поступками и размышлениями о тех несчастьях, к которым приводят дурные мысли. Когда ученик по-настоящему очищается, в его разум не проникнет ни одна дурная мысль. Грабителя проще всего поймать у самых ворот. Сходным образом, дурную мысль легче всего подавить, когда она только возникла. Душите дурные мысли в зародыше, не позволяйте им пускать глубокие корни.

В начале практики управления мышлением ученик сталкивается с большими трудностями. Ему при-

ходится вести с дурными мыслями настоящую войну, так как они изо всех сил борются за существование. Они твердят: «У нас есть полное право жить во дворце разума. С незапамятных времен этот дворец населяли только мы. Почему мы должны уходить из своих владений? Мы будем до конца биться за свои права». После этого они с яростью набрасываются на ученика. Стоит ему приступить к медитации, как в голове появляются дурные мысли, а когда он пытается их подавить, они атакуют его с удвоенной силой. Но положительное всегда побеждает отрицательное. Солнце рассеивает тьму, лев побеждает леопарда, а темные, отрицательные мысли, эти незримые захватчики, враги покоя, не могут устоять перед мыслями о возвышенном. Дурные мысли должны погибнуть сами собой.

Погружаясь в повседневность, ученики часто забывают о дурном, но, когда они отдыхают, пытаются опустошить разум, дурные мысли коварно пробираются в сознание. Будьте настороже, когда разум ослаблен.

7. Ложное тушти

В течение *садханы* ученик испытывает необычные переживания, чудесные видения *риши*, *махатм* и астральных существ. Он слышит мелодичные звуки (*анахата-нада*). Он ощущает волшебный аромат, *дивья-гандху*, обретает способность читать мысли, предсказывать будущее и так далее. Иногда *садхака* глупо полагает, что уже достиг высшей цели, и прекращает *садхану*. Это серьезная ошибка. Он испытывает ложное *тушти* (удовлетворение). Это верные признаки недостатка чистоты и сосредоточенности. Бог дарует ученику разнообразные милости, чтобы ободрить его, подтолкнуть к продолжению усердной

садханы. Благодаря таким переживаниям убежденность ученика в правильности выбранного пути должна крепнуть.

8. Страх

Это очень большая помеха на пути Богоосознания. Робкий ученик не способен ступить по духовному пути. Он может и не мечтать о Самоосознании даже через тысячу воплощений. Если человек стремится к бессмертию, он обязан рискнуть ради этого самой жизнью. Духовное богатство недостижимо без самопожертвования, самоотречения. Смелый бандит, лишенный *деха-адхьясы*, — и тот скорее достигнет Богоосознания, если только изменится к лучшему. Страх — несуществующее, плод воображения. Он принимает конкретные формы и по-разному тревожит ученика. Покоряя страх, ученик вступает на путь к успеху. Он почти у цели. Тантрическая *садхана* делает ученика бесстрашным. В этом заключается одно из величайших преимуществ тантрического пути. Занятия проводятся по ночам на кладбищах, у тел покойных. Такая *садхана* делает ученика бесстрашным.

Страх принимает разные формы. Есть боязнь смерти, болезни, пауков, одиночества или толпы, страх потери и общественного мнения, когда человек тревожится о том, что подумают о нем другие.

Одни не боятся лесного тигра, другие — пальбы на поле боя, но при этом все они заботятся об общественном мнении. Боязнь осуждения со стороны общества мешает духовному развитию ученика. Он должен придерживаться собственных принципов и убеждений, даже если его начнут преследовать, даже под угрозой смертной кары. Только тогда он вырастет и достигнет Осознания. От страха, этой ужасной болезни, страдают все ученики. Любые страхи следует ис-

коренять путем *атма-чиштаны*, *вичары*, преданности Богу и воспитания противоположного качества — смелости. Положительное сильнее отрицательного. Мужество побеждает страх и робость.

Много лет я постигал тайну глубинного устройства разума. Разрушительное влияние ума определяется силой воображения. Вымышленные страхи, преувеличения, небылицы, воздушные замки — все это вызвано силой воображения. Даже у самого совершенного, здорового человека есть какая-нибудь воображаемая болезнь. Даже маленькую слабость или *дошу* (недостаток) своего врага многие тут же раздувают, преувеличивают. Врагам приписывают все новые слабости и пороки. Это вызвано силой воображения. Вымышленные страхи отбирают очень много энергии.

9. Непостоянство

Непостоянство ума — большая помеха в медитации. Легкая, *саттвическая* пища и *пранаяма* помогут избавиться от этого душевного состояния. Не переедайте. Совершайте получасовые прогулки вокруг дома. Принимая решение, непременно придерживайтесь его. Это устранит непостоянство и укрепит силу воли.

10. Пять помех на пути медитации

Нужно избавляться от пяти помех на пути медитации: чувственных желаний, недоброжелательности, лени, тревожности и растерянности. В противном случае медитация невозможна. Разум, страстно жаждущий многого, не может сосредоточиться на одном. Увлекаясь чувственными желаниями, он не в силах оставить предмет вожделения и погрузиться в медитацию. Разум, испытывающий неприязнь к какому-

либо предмету, не может быстро отвлечься от него. В состоянии лени и безразличия ум становится неповоротливым. Охваченный тревогой разум не знает покоя. Пораженный растерянностью, он не способен найти путь к медитации и *самадхи*.

11. Сила старых санскар

Когда ученик усердно занимается *садханой*, чтобы уничтожить прежние *санскары*, они мстят ему удвоенным противодействием. *Санскары* обретают конкретную форму и превращаются в настоящие камни преткновения. Застарелые ненависть, неприязнь, зависть, стыд, униженность, честолюбие и страх принимают самые угрожающие формы. *Санскары* — не вымысел, не отвлеченное понятие. При любой возможности они становятся явью. Однако ученик не должен падать духом. Через некоторое время эти *санскары* потеряют силу, отомрут сами собой. Прежде чем погаснуть, догорающий фитиль пылает особенно ярко. Сходным образом, перед окончательной гибелью старые *санскары* показывают зубы и усиливаются. Ученику не стоит излишне беспокоиться. Пусть он наращивает силу духовных *санскар джапой, дхьяной, свадхьяей* (самопостижением), добродетельными поступками, *сатсангой* и *саттвическими* качествами. Новые, духовные *санскары* обезвредят устаревшие, дурные. Ученик должен всецело сосредоточиться на *садхане*, полностью отдать себя духовной работе. Это его долг, *картавята*.

Вечерами, вновь приступая к медитации, ученику придется упорно бороться с обыденными *санскарами*, накопленными в течение дня. Ему снова потребуются добиваться спокойной сосредоточенности. Такая борьба часто вызывает головную боль. Во время медитации *прана* движется по особым каналам и прини-

мает утонченную форму; в обыденной жизни она перемещается по другим каналам и становится грубой. В медитации *пра*на восходит к голове.

12. Уныние и отчаяние

Подобно мрачным тучам, заслоняющим солнце, уныние и отчаяние могут затуманить путь ученика. Несмотря на это, продолжайте заниматься *джапой*, концентрацией и медитацией. Тучки печали быстро рассеются. Внушайте себе: «Это тоже рано или поздно пройдет».

13. Жадность

Первой возникает *кама* (желание). Затем приходит гнев, а после — жадность. После них появляется *моха* (привязанность). *Кама* очень сильна, потому она возникает первой. Существует тесная связь между *камой* и *кродхой* (гневом), а также между жадностью и *мохой*. Жадный человек испытывает огромную *моху* к деньгам. Его мысли всегда сосредоточены на сундуке с деньгами, на подвешенной к поясу связке ключей. Для него деньги — это сама жизнь. Он живет ради денег. Скупец просто хранит свои сокровища, а наслаждается ими обычно его непутевый сын. Излюбленным орудием жадности являются ростовщики. Алчность крепко обосновалась в их душе. Они сосут кровь из бедняков, взимая с тех огромные проценты. Жестокие, бессердечные люди! Они изображают из себя филантропов, иногда даже открывают *кшетры* и строят храмы.

Однако все это не может искупить их отвратительные грехи и бессердечные дела. Из-за этих людей погибло множество бедных семей. Они не задумываются о том, что их дворцы построены на крови бедняков. Алчность ослепляет, губит душу. У скупцов

есть глаза, но они все равно слепы. Разум жадного всегда встревожен. Если у него есть сто тысяч рупий, он хочет получить миллион. Миллионер мечтает стать миллиардером. Жадность ненасытна. Ей нет конца. Она способна принимать различные утонченные формы. Люди жаждут известности, славы и оваций. Это тоже жадность. Помощник судьи мечтает стать главным судьей. Неприметный клерк жаждет стать членом магистрата. Это жадность. *Садху* стремится к психическим *сиддхи* — это еще одна форма жадности. *Садху* мечтает открыть *ашрамы* в разных городах. И это — жадность. Жадный не способен ступать по духовному пути. Избавляйтесь от жадности путем *вичары*, преданности Богу, *джапы*, *дхьяны*, *сантоши* (удовлетворенности), цельности души, честности, равнодушия к материальному. Наслаждайтесь покоем.

14. Ненависть

Это смертельный, заклятый враг ученика, давний спутник *дживы*. *Гхрина* (пренебрежение), презрение, предвзятость, издевка, насмешки, язвительность, ирония — все это проявления ненависти. Ненависть вспыхивает снова и снова. Она ненасытна, как похоть и жадность. Она может временно отступить, но затем возвращается с удвоенной силой. Если отец кого-то недолюбливает, его дети тоже начинают ненавидеть этого человека, не имея на то никаких причин, ведь он не причинил им никакого вреда. Такова сила ненависти. Иногда одно воспоминание о старом обидчике, оскорбившем человека лет сорок назад, вызывает у последнего вспышку ненависти.

Ненависть укрепляется повторными проявлениями *вритти* ненависти. Ненависть нельзя победить ненавистью, она уничтожается только любовью. Этот

недуг требует долгого и упорного лечения, так как пускает глубокие корни в подсознание. Он таится в самых неожиданных уголках души. Чтобы избавиться от ненависти, требуется непрерывное бескорыстное служение на протяжении двенадцати лет в сочетании с медитацией. Англичанин ненавидит ирландца, а ирландец — англичанина. Католик терпеть не может протестанта, а протестант — католика. Это вражда между народами и религиями. Иногда человек с первого взгляда, без всяких причин начинает ненавидеть другого. Это *свабхава*, определяющаяся прежними воплощениями черта характера. В нашем мире обычные люди не знают, что такое чистая любовь. Себялюбие, зависть, жадность и похоть — спутники ненависти. В период *кали-юги* ненависть усиливается.

Сын ненавидит отца и судится с ним. Жена разводится с мужем. Сейчас это происходит даже в Индии. Скоро в Индии тоже появятся юридические конторы, занимающиеся разводами. Куда делась *пативрата-дхарма* (долг верности) индийских женщин? Неужели она исчезла с нашей земли? В Индии брак считается священным. Это не просто контракт, как на Западе. Жених берет невесту за руку, оба смотрят на звезду Арундхати и дают торжественную клятву перед священным огнем. Муж говорит: «Я буду целомудренным, как Рама. Я обещаю жить с тобой в мире и произвести на свет здоровых, умных детей. Я буду любить тебя до гроба. Я никогда не взгляну на лицо другой. Я буду верен тебе и никогда тебя не покину». Жена говорит в ответ: «Я стану для тебя тем же, чем Радха для Кришны и Сита для Рамы. Я буду верно служить тебе до конца своих дней. Ты — моя жизнь, мой *прана-валлабха*. Я постигну Господа, служа тебе как Божеству». Но взгляните только на ужасное положение дел в наши дни! Индийским женщинам

нельзя давать полную свободу. Один из законов Ману¹ гласит: «Женщина должна быть под присмотром». Плачевное состояние дел объясняется так называемой современной цивилизацией, современным образованием. *Пативрата-дхарма* забыта, женщины стали независимыми. Они бросают мужей, вытворяют все, что им вздумается. Культура не сводится к тому, чтобы муж с женой прогуливались по улицам в обнимку или держась за руки. Это не настоящая свобода, а жалкое подражание. Индийским женщинам это не к лицу. Такие модные манеры лишат их женственности, изящества и скромности, за которые мы их так любим.

Нужно воспитывать чистую, бескорыстную любовь. Человек должен бояться Бога. Служение в сочетании с *атма-бхавой* полностью устранит ненависть и принесет недвойственное осознание единства всего живого. Благодаря беззаветному служению окончательно исчезнут *Гхрина*, предвзятость и презрение. Настоящая практика веданты в повседневной жизни уничтожает любые проявления ненависти. Во всех живых существах кроется единое Я. Зачем же сердиться на других? Как можно относиться к ним с презрением? Зачем разделять и искать различия? Осознайте единство жизни и сознания. Повсюду ощущайте Атмана. Радуйтесь, излучайте покой и любовь.

15. Нетерпение

Вскоре после того, как ученик принял медитативную *асану*, ему уже хочется встать, но не из-за боли в ногах, а из-за нетерпения. Покорите эту вредную

¹ Мифический первопредок человечества, первый царь, установивший порядок, автор авторитетной дхарма-шастры «Ману-смрити» («Законы Ману»).

привычку постепенным воспитанием терпеливости, и тогда нетрудно будет оставаться в одной *асане* три-четыре часа подряд.

Стремящийся достичь *самадхи* ученик должен быть таким же терпеливым, как одна птичка, которая пыталась осушить океан, перенося воду в клюве. Как только ученик исполнится твердой решимости, боги придут ему на помощь — точно так же, как на помощь той птичке явился Гаруда¹. Правое дело всегда привлекает помощь от всего живого. Когда Рама спасал Ситу, ему помогали даже обезьяны и белки. Тот, кто наделен самообладанием, смелостью, доблестью, силой духа, терпением, настойчивостью, силой и ловкостью, может достичь всего. Не сдавайтесь, даже сталкиваясь с непреодолимыми трудностями.

16. Независимый характер

Некоторые ученики по несколько лет занимаются медитацией самостоятельно, но рано или поздно испытывают острую потребность в *гуру*. На пути они сталкиваются с различными препятствиями, но не знают, как их преодолеть, как миновать эти помехи и камни преткновения. Тогда они начинают искать учителя. В большом городе чужаку трудно найти дом в переулке, даже если он уже не раз бывал там. Людям трудно найти верный путь даже в незнакомом городе. Что говорить о поисках узкого, как лезвие, духовного пути, который ищут с закрытыми глазами?

Не позволяйте разуму соскальзывать на старую колею. Если он сбивается с пути во время медитации, немедленно верните его на верную дорогу. Выработывайте новые, божественные вибрации и волны мысли. Молитесь. Повторяйте *шлоки* из «Гиты».

1 Царь-птица, ездовая птица Вишну. Изображается как орел с человеческим туловищем.

При бесполезных размышлениях тратится много энергии. Сберегайте душевную энергию, отгоняя ненужные и предосудительные мысли. Это улучшит медитацию.

Орошающая поля вода часто тратится попусту, заполняя крысиные норы. Тщетны и усилия ученика в медитации, если он лишен важной добродетели — *вайраги*. Без этого качества движение вперед невозможно.

Если разум постоянно отвлекается на ощущаемые объекты, ложное представление о реальности вселенной будет несомненно усиливаться. Если же разум неослабно думает об Атмане, Абсолюте, мир быстро начнет казаться ему сном.

17. Зависть

Это тоже большое препятствие. Такие дурные *вритти* могут посещать даже *садху*, живущего в гималайской пещере. *Садху* могут быть завистливей домохозяев. Их сердца сжимаются при виде других *садху*, добившихся больших успехов, пользующихся уважением и почетом у народа. Тогда они пытаются очернить собрата, мечтают о его гибели. Печальное зрелище! Унылый спектакль! Страшно подумать! Можно ли ждать покоя души, если сердце сжимается от зависти? Даже очень образованные люди часто ведут себя мелочно и постыдно. Зависть — злейший враг покоя и *джняны*. Это самое сильное оружие *майи*. Ученик должен быть начеку. Ему не следует становиться рабом известности, славы и зависти. Завистник — жалкое создание. Он далек от Бога. Нужно радоваться чужим удачам, воспитывать *мудиту* (радостность) по отношению к успехам других. Во всем вокруг ученик должен ощущать *атма-бхаву*. Зависть принимает разные формы: подозрительность, негодо-

вание, ревность и так далее. Искореняйте все виды зависти. Закипая, молоко многократно исходит пузырьками. Сходным образом, зависть то и дело рвется наружу. Уничтожайте ее в зародыше.

18. Низшая природа

Мелочное, упрямое самолюбие, руководящее человеческой личностью, представляет собой серьезное препятствие на пути медитации и Самоосознания. Нахальное самоутверждение служит опорой поверхностным взглядам, определяет чувства, характер и поступки. *Раджасический* и *тамасический* эгоизм скрывает, застиляет высшую, божественную, *саттвическую* природу, отгораживает самолучезарную Бессмертную Душу, Атмана.

Можно быть устремленным к Истине. Можно быть преданным Богу. Можно иметь силу воли, позволяющую преодолевать преграды и противодействующие силы. Но если маленькое «я» живо и упорно заявляет о себе, если наружная личность противится переменам, быстрого совершенствования, духовного развития не достичь. У крошечного «я» свои интересы и склонности.

Низшую природу следует тщательно переделать. Обыденную личность *садхака* нужно полностью изменить. Если это не сделано, то любые духовные переживания и способности лишены смысла. Пока маленькое «я», человеческая личность, пытается сбегать свое мелочное, ограниченное, самолюбивое, подленькое, лживое и тупое человеческое сознание, ни *тапас*, ни *садхана* не принесут никаких плодов. Это значит, что ученик не испытывает настоящей жажды Богоосознания. Им движет лишь праздное любопытство. Ученик говорит наставнику: «Я хочу заниматься йогой, хочу погрузиться в *нирвикальпа-са-*

мадхи, хочу сидеть у твоих ног», но при этом он не хочет менять свою низшую природу и давние привычки. Он хочет сохранить прежний характер, прежний образ жизни, прежнее поведение.

Если ученик отказывается менять свою мелочную низшую природу и даже признать необходимость таких перемен, он ни на шаг не продвинется в духовных исканиях. Без настоящего, радикального преобразования низшей, привычной природы любой временный подъем, случайное воодушевление в редкие мгновения ясности, всякое мимолетное духовное прозрение лишается какой-либо практической значимости.

Изменить низшую природу нелегко. Привычки сильны. Они глубоко укоренились. Эта работа требует большой силы воли. Ученик часто чувствует себя беспомощным, он не в силах бороться с давними привычками. Ему нужно усердно развивать *саттву* и силу воли с помощью регулярной *джаны*, *киртана*, медитации, неутомимого бескорыстного служения и *сатсанги*. Он должен изучать себя, выявлять свои недостатки и слабости. Ученику следует жить под руководством *гуру*. Учитель найдет его изъяны и подскажет подходящие пути избавления от них.

Если низшая природа, прежняя личность, упрямо пытается самоутвердиться и при этом находит поддержку и оправдание со стороны низшего ума и низшей воли, возникают большие трудности. Человек становится неисправимым, буйным, непокорным, надменным и дерзким. Он нарушает все правила и законы.

Такой ученик превращается в раба своего прежнего «я». Он не отдает себя Богу и *гуру*. Он ссорится со всеми из-за пустяков и никого не слушает. Он не желает получать духовные наставления. Он своево-

лен, самодоволен и самодостаточен. Ему не хочется признавать свои слабости и пороки. Он считает себя безупречным человеком, который очень много достиг, и потому ведет бесшабашный образ жизни.

Прежняя личность утверждает себя давними привычками низшей природы. Она следует лишь своим, грубым и самолюбивым идеям, желаниям, капризам и выгодам. Она отстаивает право подчиняться велениям собственной необновленной, *асурической* (демонической) натуры со всей лживостью, невежеством, самолюбием и грубостью. Все эта грязь проявляется в речи и поведении.

Такой человек страстно спорит и всячески защищает себя. Он цепляется за старый образ мышления, прежние слова и чувства.

Такой человек говорит одно, а поступает совсем иначе. Он навязывает другим свои неверные мнения и представления. Если же окружающие не хотят разделить его взгляды, он готов ввязаться с ними в драку и при любой возможности обостряет отношения. Он утверждает, что верны только его взгляды, а те, кто их не разделяет, несправедливы, неразумны и невежественны. Он старается убедить всех вокруг, что его взгляды очень логичны, а поступки правильны, что так должны поступать все, поскольку его мысли и дела целиком и полностью согласуются с учением йоги. Странные люди! Как жаль, что в нашем мире слишком много таких «удивительных» людей!

Если ученик действительно честен перед собой и своим гуру, если он и в самом деле хочет стать лучше, то начнет сознавать собственную глупость, изъяны, а затем постигнет природу и источник этого сопротивления. Вскоре он выйдет на верный путь исправления и перемен. Впрочем, чаще такие люди предпочитают скрывать прежнюю, *асурическую* натуру и демо-

нические мысли под маской оправданий или раскаяния.

Самолюбивый, высокомерный *садхака* стремится занять видное положение в обществе. Он хочет добиться авторитета, выдает себя за великого йога, владеющего некими «сверхъестественными силами». Он провозглашает себя высшим *садхакой*, опытным йогом, который имеет огромные знания и достиг *нирвикальпа-самадхи*. Тщеславие, надменность и *раджасические* манеры в какой-то мере присущи всем людям.

Такому человеку не хочется выполнять указания *гуру*. Он не уважает старших, более опытных. Он часто нарушает дисциплину, руководствуется собственными соображениями и порывами. У него выработалась привычка неповиновения и пренебрежения к порядку. Иногда он обещает, что будет слушаться *гуру* и старших, но поступает обычно совершенно наоборот. Нарушение дисциплины — очень серьезное препятствие для *садхака*. Помимо прочего, он подает плохой пример другим.

Непокорный, недисциплинированный, недостаточно откровенный со своим *гуру* ученик не сможет извлечь пользу из уроков наставника. Он застрянет в своем болоте, увязнет в иле и не сможет ступить по духовному пути. Как печально! Поистине, его удел жалок!

Он постоянно скрытничает, лицемерит и притворяется. Он склонен к преувеличениям и направляет все свое воображение на неблагоприятные цели. Он скрывает факты и свои мысли. Он умышленно искажает и отрицает правду. Он намеренно лжет. Все это делается для того, чтобы оправдать непослушание и дурные поступки, удержать положение, поступать по-своему и потворствовать давним привычкам и желаниям.

Он сам не понимает, что делает, ведь его разум затуманен загрязнениями. Он не понимает, что говорит, и говорит, не понимая о чем.

Такой человек никогда не признает своих ошибок и недостатков. Если кто-то указывает на них, он испытывает ужасное раздражение, вступает в открытую войну с доброжелателем и становится еще грубее.

У него появляется опасная привычка оправдываться. Он всегда старается оправдать себя, чтобы не отказаться от своих представлений, сбереечь положение, подтвердить правильность поступков. При этом он прибегает к самым наивным и непоследовательным доводам, хитроумным уловкам и выдумкам. Он злоупотребляет разумом, чтобы оправдать необдуманные поступки. В той или иной мере эта черта присуща всем людям.

Если человек хотя бы смутно ощущает свое плачевное состояние, если он хоть немного стремится улучшить себя и проявляет слабые признаки восприимчивости, его еще можно исправить. Тогда он сможет идти по пути йоги. Но если он упрям и глуп, если своеволие достигло предела, если он намеренно закрывает глаза и ожесточается против Истины и Божественного Света, ему уже никто не поможет.

Ученик должен всем своим существом (*сарва-бхав*) дать согласие на превращение низшей природы в Божественную. Он должен целиком, без всяких сожалений отдать себя Богу и *гуру*. Ему следует наполниться духом праведности и смирения. Он должен предпринимать упорные правильные усилия. Только тогда наступят подлинные перемены. Если он просто кивает головой, что-то обещает и твердит «да», это ничего не даст. Это не сделает Сверхчеловеком, настоящим йогом.

Йогой могут заниматься только те, кто относится к ней серьезно и готов уничтожить свое маленькое «я» и его запросы. На духовном пути не бывает полумер. Строгая дисциплина чувств и ума, усиленный *танас* и постоянная медитация — вот что необходимо для Богоосознания. Враждебные силы постоянно готовы одолеть того, кто теряет бдительность и предоставляет им малейшую возможность взять верх. Нельзя заниматься йогой, цепляясь за давние привычки и необновленную, самоутверждающуюся низшую природу.

Невозможно жить двумя жизнями. Чистая, божественная жизнь йога несовместима с полной страстью и неведения повседневной жизнью. Божественную жизнь нельзя втиснуть в обыденные рамки. Поднимитесь выше мелочности до уровня Божественного Сознания. Если хочешь стать йогом, нельзя требовать свободы для мелочного ума и крохотного «я». Нельзя потакать своим мыслям, суждениям, желаниям и порывам. Низшая природа и ее спутники — высокомерие, невежество и непокорность — преграждают путь Божественному Свету.

Станьте искренними, верными делу учениками йоги. Убейте свою низшую природу, развивая высшую, Божественную. Поднимайтесь ввысь. Готовьтесь к сиянию Божественного Света. Очищайтесь и становитесь деятельным йогом.

Да озарит всех вас благословение великих йогов!

19. Манораджья

Манораджья — это воздушные замки, особая хитрость разума. Только посмотрите на это чудо! Ученик медитирует в гималайской пещере и, находясь там, мечтает: «Закончив обучение, я непременно поеду в Сан-Франциско или Нью-Йорк и начну давать

лекции. Я должен основать там духовный центр. Я обязан дать миру что-то новое. Я должен сделать то, чего до меня еще никто не делал». Это тщеславие, самолюбивые фантазии, очень большая *вигхна* (помеха). Она не дает разуму ни секунды отдыха. В голове вновь и вновь возникают какие-то планы, предположения и замыслы. Ученик полагает, что погружен в глубокую медитацию, но внимательное самонаблюдение и самоанализ покажут, что на самом деле он просто строит воздушные замки. Стоит одной *манораджье* исчезнуть, как ее место тут же занимает другая. Сначала это слабая *санкальпа*, легкая рябь на озерной глади разума, но при многократном повторении она уже за несколько минут может разрастись до невероятных размеров. Сила воображения огромна. С ее помощью *майя* оказывает свое разрушительное воздействие. Воображение питает разум, обновляет и возрождает гибнущий ум. Воображение не дает разуму успокоиться ни на минуту. Подобно саранче, многочисленные *манораджьи* сливаются в единую стаю, несущуюся непрерывным потоком. Эта помеха преодолевается *вичарой*, различением, молитвой, *джапой*, медитацией, *сатсангой*, постом, *пранаямой* и безмыслием. *Пранаяма* определяет скорость мышления и охлаждает кипящий разум. Молодому, честолюбивому человеку не стоит жить отшельником. В пещере может жить только тот, кто посвятил несколько лет мирской жизни бескорыстному служению и достаточно долго занимался медитацией.

В течение *махавакья-анусандханы* (постижения *махавакьи*), когда постоянно размышляешь над смыслом слов «*Ахам Брахма асми*» или «*Тат твам аси*», прекращаются все *вишайи* (зрительные, слуховые, осязательные, обонятельные и вкусовые ощущения), но из-за могущества *санскар манораджья* все-

таки может продолжаться. Сон тоже служит помехой. Бдительный, упорный, терпеливый, занимающийся усердной *сварупа-чинтаной* (медитацией на Брахмане) одолеет эти две преграды и вскоре достигнет устойчивых *брахмакара-вритти* и *брахма-джняны*. *Аджняна* исчезнет. Наступит *сахаджа-парамананда*. В огне мудрости сгорит вся *санчита-карма* (накопленная карма).

20. Воспоминания

В медитации ученика могут беспокоить, отвлекать мысли о друзьях и работе, свежие воспоминания о разговорах со знакомыми и родственниками. Разум нужно будет снова и снова осторожно переводить с посторонних мыслей о земном на *лакшью*, объект медитации. Не обращайтесь внимания на посторонние мысли. Будьте равнодушны к ним. Не потакайте таким мыслям. Скажите себе: «Я не хочу думать об этом. У меня нет с ними ничего общего». Они постепенно исчезнут.

Можно жить в гималайской пещере и заниматься медитацией, но если постоянно вспоминаешь о жизни в долине, если снова и снова позволяешь уму задерживаться на воспоминаниях, то, по существу, продолжаешь жить среди людей, даже если тело остается в уединенной пещере. Это значит, что ты не живешь Божественной жизнью, так как мысленно продолжаешь вести прежнюю, мирскую жизнь. Мысль — это и есть подлинное действие.

Поднимаясь по лестнице йоги, ступая по духовному пути, не оглядывайтесь назад, не вспоминайте о прошлом, убейте память о минувшем. Надежно выстройте душевную *бхаву* «Я — Брахман». Укрепляйте ее. Снова и снова погружайтесь в *брахмакара-вритти*. Утвердитесь в них путем регулярной и неус-

танной медитации. Даже одна-единственная мысль о прошлом наполняет соответствующий мыслеобраз, фрагмент памяти, новой жизнью, возрождает и усиливает его, тянет назад. После этого трудно вновь взобраться на вершину.

Когда воспоминания о прошлом возвращаются повторно, давние мысленные образы опять насыщаются энергией и начинают проявляться с удвоенной силой. Они сгущаются, собираются в крупные массы, группы, и набрасываются на ученика с внушительной силой. Не оглядывайтесь в прошлое. Уничтожайте память о минувшем, памятуя только о Боге.

Заботьтесь исключительно о настоящем. Не заглядывайте ни в прошлое, ни в будущее. Только так можно стать счастливым, освободиться от забот, волнений и тревог. Это принесет долголетие. Напряженными усилиями разрушайте *санкальпы*. Неустанно медитируйте на *Сат-Чит-Ананда Брахмане*, устремитесь к Его высшей, незапятнанной обители. Пусть вам сопутствует успех! Желаю вам погрузиться в океан брахмического Блаженства и достичь Просветления!

Развивайте *вичару* и *вивеку*. Не думайте о прошлом и будущем. Когда тебе уже сорок лет, детство и школьные годы кажутся сном. Вся наша жизнь — *диргха-свапна* (долгий сон). В настоящем прошлое — просто сновидение. Тем же станет и будущее, когда оно наступит. Думайте только о настоящем. Отсеките два крыла птицы-разума — два крыла, олицетворяющие прошлое и будущее. Но она по-прежнему будет трепетать, так как есть настоящее. Прервите все внешние впечатления. Остановите *вритти*. Успокойте разум. Сдерживайте колебания ума. Концентрируйтесь. Преодолевайте разнообразие мыслей, вызванное внешними впечатлениями. Отныне питайте

ум только правильной пищей: возвышенными мыслями из «Гиты», мыслями о смысле *ОМ* и так далее. Через некоторое время манящее настоящее тоже исчезнет. Разум станет спокойным, безмятежным. В очищенном уме забрезжит рассвет высшего знания об Истинном Я. Упокойтесь в Брахмане, *адхиштхане*, источнике, опоре и основе всего сущего. Обретите *джняна-ништху* (устойчивое знание), *сварупа-стхити* (неизменное самосуществование), состояние *Сат-Чит-Ананды*.

21. Мысленная беседа

Во время медитации ученики часто мысленно беседуют с кем-нибудь. Искорените эту дурную привычку. Внимательно следите за разумом.

22. Моха

Это еще одно серьезное препятствие, причинявшее беспокойство даже Шри Шанкаре. Он был *санньясином*, но, несмотря на это, ухаживал за больной матерью, а после ее смерти участвовал в похоронном обряде. Великий мудрец Паттинатту Свами из Южной Индии пел после смерти своей матери: «Сначала был пожар *трипура-самхары*¹. Затем был пожар Ланки, устроенный Хануманом². Ныне же смерть любимой матери вызвала страшный пожар в животе и сердце. Пусть в этом пламени сгорит тело моей матери». *Моха* — это слепая любовь к собственному телу, жене и детям, отцу и матери, братьям и сестрам, своему имуществу. Как и жадность, *моха*

1 *Самхара*: «разрушение». Трипура («Тройной город») — город трех крепостей из золота, серебра и железа, выстроенный Майей на небе, в воздухе и на земле для демонов-асуров. Шива уничтожил город и демонов.

2 Ланка: древняя столица государства на о-ве Цейлон. В «Рамаяне»: столица страны ракшасов, которую поджег царь обезьян Хануман.

принимает различные формы. Разум привязывается к определенным названиям и формам. Отрешившись от одного названия-формы, он тут же цепляется за другое.

Взгляните, как *моха* проявляется у обезьян. Если детеныш гибнет, мать два-три месяца таскает с собой его бездыханное тельце. Такова сила *мохи*! *Майя* загадочна! Получив телеграмму о смерти единственного сына, отец теряет сознание от потрясения, иногда даже умирает. Так проявляется сила *мохи*. На ней основан весь мир. Именно *моха* приковывает людей к колесу *сансары*. *Моха* — причина привязанности. Это крепкий напиток, мгновенно вызывающий сильное опьянение. Даже *санньясины* проявляют *моху* по отношению к своим *ашрамам* и ученикам. От *мохи* следует избавляться с помощью *вивеки*, *вайрагьи*, *вичары*, *атма-чинтаны*, преданности Богу, уединенности, изучения ведантической литературы и так далее. Однако полностью искоренить *моху* можно только путем отречения, *санньясы* и Самоосознания.

Человек не проливает ни слезинки, узнав, сколько людей погибло в последней войне, но горько рыдает, когда умирает его жена. Почему? Потому что он испытывает к ней *моху*. *Моха* вызывает идею собственности. Из-за нее мы говорим: «моя жена», «мой сын», «моя лошадь», «мой дом». Это оковы, это смерть. *Моха* вызывает слепую любовь к осязаемым объектам, она приводит к заблуждениям и извращает разум. Из-за могущественной *мохи* мы считаем нереальное, грязное тело подлинным, чистым Атманом. Несуществующий мир воспринимается как истинная действительность. Таково действие *мохи*. *Моха* — мощное оружие *майи*.

23. Препятствия на пути йоги

Болезни, скука, сомнения, беспечность, лень, вялость, обыденность мыслей, чувственность, ошибочные представления и заблуждения, неумение выявить главное, отсутствие уравновешенности, вызывающее рассеянность мыслей, — вот препятствия на пути йоги (по раджа-йоге Патанджали).

Болезни возникают из-за нарушения равновесия трех телесных жидкостей: ветров, желчи и слизи. Когда преобладает слизь, тело становится тяжелым. Человеку трудно долгое время оставаться в одной *асане*. При обилии *тамаса* в разуме человек становится ленивым. Причинами болезней могут стать нерегулярность питания, недоброкачественная пища, ночные бодрствования, потеря семени, нарушение режима естественных отправления. Недуги можно исцелить выполнением *асан*, *пранаямой* и физическими упражнениями, медитацией, диетой, голоданием, слабительным, клизмами, ваннами, солнечными лучами, отдыхом и так далее. Сначала следует поставить верный диагноз и выяснить причину болезни, а затем испробовать соответствующее лекарство или обратиться к врачу.

В вялом состоянии человек не в состоянии заниматься из-за отсутствия опыта и соответствующих *санскар* прошлых воплощений. Разум не расположен к работе. От вялости и лени можно избавиться с помощью *пранаямы*, *асан* и активной деятельности. Характерной чертой вялости становятся сомнения и нерешительность, из-за которых ученик не может двигаться дальше по пути йоги. Он сомневается в правильности того, что говорится в йогических *шастрах*. От сомнений можно избавиться правильным пониманием, *вивекой*, *вичарой*, изучением священных текстов и *сатсангой* с Махатмами.

Авирати — это склонность ума неустанно жаждать тех или иных чувственных наслаждений. Эта привычка вызвана привязанностью. Ее можно разрушить с помощью *вайрагьи*, поиска изъянов в материальных предметах и обыденной жизни (примерами таких недостатков могут служить недолговечность, болезни, смерть, старость, невзгоды и т. п.), а также частыми *сатсангами* с бесстрастными Махатмами и изучением книг о *вайрагье*.

Бхранти-даршана — ошибочное восприятие нежелательного состояния как наиболее желанного; это вызвано заблуждениями. Неумение выявить главное может привести к тому, что ученик собьется с верного пути, ведущего к *самадхи*, и окажется в ловушке *сиддхи*. Ошибочные представления устраняются *сатсангой* с опытными йогами, а неумение определять главное и отсутствие уравновешенности — путем воспитания *вайрагьи* и постоянной, усердной *садханой* в полном уединении. Неуравновешенность — это переменчивость состояния души, не позволяющая йогу задержаться в таком труднодостижимом состоянии *самадхи*. *Майя* могущественна, но эти препятствия не грозят тому, кто выполняет *джану* священного слога *ОМ*.

Не прекращайте занятия, сталкиваясь с легкими трудностями. Найдите средства преодоления этих препятствий. Упорно трудитесь, пока не достигнете высочайшего *асампраджнята-самадхи*. Ученик, искренно, неустанно проводящий свою *садхану*, непременно добьется успеха.

24. Другие препятствия

Если прекратить досужие разговоры и сплетничество, перестать проявлять праздный интерес к слухам и вмешиваться в чужие дела, освободится много

времени, которое можно отвести медитации. Пусть во время медитации разум умолкнет. Отрешайтесь от вторгающихся мыслей о повседневном. Будьте всецело преданы Истине. Сохраняйте доброжелательность. Повышайте объемы *саттвы* в организме. Тогда можно насладиться вечным блаженством.

В возникновении трудностей виноваты не внешние условия, а сам разум. Он еще не достаточно дисциплинирован. Объявите войну этому великому и ужасному разуму. Не жалуйтесь на внешние обстоятельства — во всем виноват только ум. Начните с его воспитания. Занятия концентрацией в неблагоприятных условиях делают сильнее, закаляют волю и превращают в сильную личность. Старайтесь видеть во всем хорошее и превращать дурное в благо. Это и есть настоящая йога, подлинная задача йога.

Утечка энергии, скрытые потоки *васан*, отсутствие контроля над чувствами, вялость и нерегулярность *садханы*, ослабление бесстрастности, потеря целеустремленности — все это мешает концентрации.

25. Предвзятость, нетерпимость и фанатизм

Предвзятость — это беспричинная неприязнь к чему-либо или кому-либо. Предвзятость ожесточает разум. Ум не в силах рассматривать явления в истинном свете. Человек не способен мириться с объективной разницей во мнениях. Это нетерпимость. Религиозная нетерпимость и предвзятость — огромные помехи на пути Богоосознания. Некоторые ортодоксальные *пандиты* полагают, что Богоосознания могут достичь лишь те, кто знает санскрит. Англоязычных *санньясинов* они считают варварами. Непроходимая тупость фанатичных *пандитов* просто поразительна! Это неисправимые, мелочные, несправедливые сектанты! Тот, кто предвзято относится к Библии или

Корану, не в силах постичь вечные истины этих писаний. Его разум грубеет и черствеет. Осознания можно достичь, изучая и претворяя в жизнь принципы других священных писаний — Корана, Библии, Авесты и буддийских текстов на пали.

Ученики должны искоренять любую предвзятость, только тогда им удастся находить истину во всем. Истина не является исключительным достоянием *пандитов* из Варанаси. Рама, Кришна, Иисус принадлежат всем.

Сектанты и фанатики ограничивают себя узкими рамками. Великодушные им чуждо. Из-за предубежденности они не замечают в других ничего хорошего. Правильными они считают только свои взгляды и доктрины, а ко всем остальным относятся с презрением. Они полагают, что их *сампрадаья* (учение) выше других, их *ачарья* (основоположник учения) — единственный, кто достиг Богоосознания. Они всегда спорят с другими. Нет ничего плохого в том, что человек восхваляет своего *гуру* и верен его учению, но при этом ему следует с тем же почтением относиться к учениям других пророков и святых. Только тогда у него возникнет ощущение всеобщей любви и братства. Рано или поздно оно приведет к осознанию Бога, Атмана, во всем сущем. Предвзятость, нетерпимость, фанатизм и сектантство следует полностью искоренить. Предубежденность и нетерпимость — формы ненависти.

26. Раджас

Раджас и *тамас* стараются помешать медитации. Разум, пребывавший в покое благодаря преобладанию *саттвы* во время медитации, возбуждается и содрогается от вторжения *раджаса*. Растет число *санкальп* (плодов воображения). Усиливается беспокойс-

тво. Проявляется жажда действий, возникают различные замыслы и планы.

Отдохните и снова займитесь *джапой*. Молитесь и медитируйте. При необходимости совершите небольшую прогулку.

27. Санкальпы

Освободитесь от низменных мыслей, бесполезных *санкальп* (плодов воображения). Неустанно обращайтесь мысли на Атмана. Неустанно! Это очень важно. Только тогда зародится духовное знание. На небосводе *чидакаши* (пространства сознания) взойдет *джняна-сурья*, Солнце Знания.

28. Тамас, инертность

Лишь ничтожное меньшинство людей способно непрерывно медитировать. Таким был Шри Шанкара. Многие *садху*, ступающие по *нивритти-марге* (пути безмыслия), становятся совершенно *тамасичными*. Они путают *тамас* с *саттвой*. Это грубая ошибка. Если человек умеет правильно распоряжаться своим временем, он сможет духовно развиваться даже в обыденной жизни (карма-йога). Домохозяин должен время от времени обращаться за советами к *санньясинам* и *махатмам*. Ему следует выработать устойчивый режим практики и строго придерживаться его в повседневной жизни. *Раджас* можно превратить в *саттву*. Мощный *раджас* нередко обращается в сторону *саттвы*. В отличие от него, *тамас* невозможно непосредственно преобразовать в *саттву*. Для этого его сначала нужно превратить в *раджас*. Молодые *садху*, ступающие по *нивритти-марге*, не всегда придерживаются строгого распорядка. Они не прислушиваются к советам старших, не подчиняются *гуру*. Они с самого начала стремятся к полной независимости. Они

ведут беззаботную жизнь. Никто за ними не присматривает. Они идут своим путем. Им не известно, как управлять энергией и составлять распорядок дня.

Бесцельно скитаются они с места на место, и уже через полгода становятся *тамасичными*. Просидев каких-нибудь полчаса в *асане*, они полагают, что уже достигли Осознания. Если идущий по *нивритти-марге* ученик обнаруживает, что перестал развиваться, не добивается успехов в медитации и погружается в *тамас*, ему немедленно следует выбрать форму служения и несколько лет усердно трудиться. Эту деятельность нужно совмещать с медитацией. Такой подход мудр, осмотрителен и благоразумен. После этого ученик может снова уйти в уединение. В *садхане* следует руководствоваться здравым смыслом. Выйти из *тамасического* состояния очень трудно. *Садхака* должен быть очень осторожен. Когда одолевает *тамас*, нужно немедленно заняться какой-нибудь энергичной деятельностью: сделать пробежку на свежем воздухе, принести воды из колодца и так далее. *Тамас* непременно нужно отогнать тем или иным разумным способом.

29. Три преграды

Когда ученик уходит в уединение и безмолвие, ему предстоит отважно встретить три преграды: подавленность, бесплодные мечты (*манораджья*) и ненависть к домохозяевам. В уединении ученики нередко становятся мизантропами. Им следует сохранять жизнерадостность, постоянно следить за своими мыслями и излучать чистую любовь ко всему живому. Если некая форма занятий не обеспечивает полной поддержки *брахмачарьи*, следует прибегнуть к сочетанию разных приемов *садханы*, таких, как молитва, медитации, *пранаяма*, *сатсанга*, *саттвическое* пита-

ние, уединение, *вичара* (размышление о Брахмане), *ширшасана* и *сарвангасана* (позы йоги), *уддияна-бандха* и *наули* (упражнения хатха-йоги), *ашвини-мудра*, *йога-мудра* и так далее. Только так можно добиться успеха.

30. Триша и васана

Триша (тяга к предметам) — враг покоя. Тот, кто стремится к осязаемым предметам, не может быть счастлив. Покой приходит лишь после того, как гибнет эта тяга. Только тогда можно медитировать и найти убежище в Истинном Я.

Васаны тоже очень сильны. Из-за них чувства и разум беспокойны, порывисты. Ученику вновь и вновь приходится вступать с ними в бой и одерживать победу. Именно поэтому в «Катха-упанишаде» духовный путь называют «лезвием бритвы». Однако человек непоколебимой решимости и железной воли не испытывает трудностей даже на таком узком пути. С каждым шагом растет его внутренняя сила.

Чтобы осознать Господа, требуются неустанные усилия, постоянная целеустремленность. Препятствиями на пути становятся *васаны*, желания, *триши* и давние *санскар*ы. Из-за них ученику снова и снова приходится вступать во внутреннюю борьбу.

31. Викшепа

Викшепа — это колебание, рассеяние ума. Это застарелая привычка разума отвлекаться. На это жалуются все *садхаки*. Их разум не в состоянии долго задерживаться на чем-то одном. Он скачет, как обезьяна, и не может утомиться. Это вызвано влиянием *раджаса*. Являясь ко мне за советом, Шри Джайядайял Гоэнка постоянно задавал два вопроса: «Свамиджи, как научиться управлять сном? Как из-

бавиться от *викшепы*? Посоветуй мне простой и действенный способ». И я отвечал ему: «Не ешь много на ночь. Выполняй *ширшасану* и *пранаяму*». Сон можно покорить. *Тратака*, *упасана* и *пранаяма* избавляют от *викшепы*. Если совместить оба способа, бороться со сном и *викшепой* станет еще легче.

По словам Патанджали Махариши, главными препятствиями, вызывающими рассеянность мыслей, являются болезни, умственная бездеятельность, сомнения, равнодушие, леность, тяга к чувственным удовольствиям, оцепенение, ложные представления, неумение концентрироваться и утрата достигнутого из-за непостоянства. Для достижения однонаправленности мышления он советует заниматься *пранаямой*, так как она уничтожает причину *викшепы* — *рад-жас*.

Устранив колебания разума, ученик достигает однонаправленности мыслей, *экаграта*. Многие совершенно не представляют, что такое *экаграта*. Макс Мюллер пишет: «Нам [европейцам] *экаграта* недоступна, так как газеты, телеграммы, почтовая корреспонденция заставляют наши мысли метаться во всех направлениях». *Экаграта* — неотъемлемое условие *нидидхьясаны* и всех религиозных и философских изысканий.

В «Гите» Господь Кришна предписывает для устранения *викшепы* такую *садхану*: «Покинув происходящие от воображения все вожеления, все без остатка, со всех сторон укротив *манасом* толпу чувств, тихо-тихо да успокоится он стойко обузданным разумом [*буддхи*]; установив сердце в Атмане, ни о чем да не помышляет. Куда бы ни ускользал шаткий, нестойкий *манас*, обуздав, его надо приводить к воле Атмана отовсюду» (6:24—26).

Действенным средством уничтожения *викшепы* является *тратака*. Выполняйте ее в течение получаса, глядя на изображение Бога Кришны или черную точку на стене. Начинайте с двух минут и постепенно увеличивайте продолжительность немигающего взгляда. Закрывайте глаза, когда выступают слезы. Не прилагайте излишних усилий, смотрите расслабленно. Некоторые ученики способны на двух-трехчасовую *тратак*у.

Слабый ученик может поддаться лени, даже если добился успехов в концентрации. С другой стороны, сильный ученик, не овладевший концентрацией, поддается воздействию *викшепы*, рассеянности ума. Таким образом, концентрация и энергия должны быть уравновешены.

32. Вишайя-шакти

Вишайя-шакти — это сила желания, привязанности к чувственным удовольствиям. Это самое большое препятствие. Разум не хочет полностью отказываться от чувственных удовольствий. *Вайрагья* и медитация на какое-то время подавляют желания. Но затем в разуме неожиданно мелькают мысли о чувственных удовольствиях, вызванные привычкой и воспоминаниями. Возникает беспокойство. В «Гите» говорится: «Ибо, о Каунтея, бурные чувства насильственно увлекают сердце даже подвизающегося и мудрого человека. [...] Ибо у того, кто направляет сердце [согласно] блуждающим чувствам, оно уносит сознание, как ветер — корабль по водам» (2:60, 67). И ранее: «Предметы исчезают для отрешившегося воплощенного, не вкус [к ним], но и вкус исчезает для узревшего Высшее» (2:59).

В уголках разума всегда кроются желания. Прибирая комнату, в ее уголках находят давно скопившу-

юся пыль. Точно так же под влиянием йогических занятий давние скрытые желания с удвоенной силой поднимаются на поверхность ума. *Садхака* должен быть очень осторожен. Ему следует все время бдительно следить за своим умом. Он должен уничтожать желания в зародыше, развивая *вайрагью* и *вивеку*, повышая продолжительность *джапы* и медитации. Ему надлежит соблюдать *акханда-мауну*, усиленно заниматься медитацией и *пранаямой*. В течение сорока дней он должен питаться только молоком и фруктами, а в дни *экадаши* — поститься. Ему следует полностью изолировать себя от общества, не покидать своей комнаты и глубоко погрузиться в *садхану*. Скрытые *васаны* тоже относятся к категории *вишайяшакти*. В нее входят разнообразные проявления земного тщеславия. Честолюбие вызывает большое беспокойство разума. У человека должно быть только одно честолюбивое желание — благотворное стремление достичь Самоосознания.

ПОМЕХИ ВЫСШЕГО ХАРАКТЕРА

1. Стремления и желания

Когда тревожат желания, старайтесь достичь *вайраги* путем выявления недостатков чувственности. Воспитывайте бесстрашие, равнодушие к чувственным удовольствиям. Думайте о том, что удовольствия влекут страдания и различные беспокойства, а все наслаждения кратковременны. Вновь и вновь отстраняйтесь от мыслей об осязаемых предметах и направляйте их на Бессмертное Я или образ Бога. Не беспокойте разум, когда он погружается в состояние полного спокойствия, освобождается от рассеянности и *лайи*.

Мечты, желания и тревожащие мысли — большие помехи. Уничтожайте их с помощью *вичары*, управления *индрийями*, *вайраги*, *вивеки* и *брахмачарьи*. Не стройте планов, не увлекайтесь игрой воображения. Не пытайтесь осуществлять эти мечты. Сохраняйте равнодушие. Уничтожайте чувства. Не привязывайтесь к желаниям. Без чувств и привязанностей желания совершенно бессильны, они чахнут и гибнут. Определяйте причины мешающих мыслей и устраняйте их одну за другой. Внимательно следите за своим умом. Живите в одиночестве, ни с кем не общайтесь. Запаситесь терпением, *утсахой* (рвением) и мужеством. Если медитация вызывает интерес и приносит счастье, если вы двигаетесь вперед, то на время прекратите даже изучение книг. Обучение — это тоже *ви-*

шайя. Бог не в книгах. Его можно достичь только постоянной медитацией. Эрудиция не дает ничего, кроме общественного признания. Избегайте педантизма. Иногда разум утомляется. В таких случаях дайте ему полный покой. Не допускайте умственного перенапряжения. Вечерами гуляйте по берегу моря или реки и другим приятным местам. Повторяйте *ОМ*, ощущайте *ОМ*, напевайте *ОМ*. На пару дней сократите продолжительность медитаций. Руководствуйтесь здравым смыслом и почаще прислушивайтесь к внутреннему голосу. Следите за собственным умонастроением. В разуме движутся два потока: *харша* (радость) и *шока* (печаль). Почувствовав подавленность, закройте книги и прогуляйтесь. Думайте только о возвышенном. Ощутите себя самой Радостью. Помните, что все это — *дхармы* (свойства) *упадхи* (придатка), они не относятся к самому Атману. Эти душевные состояния быстро проходят.

2. Моральная и духовная гордыня

Добившись каких-либо духовных переживаний или *сиддхи*, ученик часто раздувается от спеси и гордости. Он слишком много о себе думает, выделяет себя среди других, относится к окружающим с презрением. Он уже не может нормально общаться. Если некто наделен такими моральными добродетелями, как дух служения, готовность к самопожертвованию или *брахмачарья*, такой ученик заявляет: «Я уже двенадцать лет соблюдаю *акханда-брахмачарью*. Кто может быть чище меня? Четыре года я питался листьями и корешками, десять лет я бескорыстно работал в *ашраме*. Такого служения не демонстрировал никто, кроме меня». Миряне чванливо гордятся своими богатствами, а *садху* и ученики — моральными добродетелями. Эта гордыня — серьезная преграда на пути

Богоосознания. От нее следует тщательно избавляться. Пока человек гордится собой, он остается все той же крошечной *дживой* и не в силах достичь Божественности.

3. Религиозное лицемерие (*дамбха*)

Садху во многом похожи на мирян. Лицемерие встречается среди учеников, *садху* и *санньясинов*, которые еще не до конца очистили свою низшую природу, ничуть не реже, чем среди обычных людей. Люди пытаются казаться не такими, какие они на самом деле. *Садху* выдают себя за *махатм* и *сиддха-пуруш*, хотя на деле не знают даже азов йоги и духовности. Они ходят с такими же напыщенными лицами, какие по субботам увидишь у некоторых христианских миссионеров. Это очень опасные *вритти*. Эти люди обманывают окружающих, хвастают и гордятся собой. Повсюду они разносят вред. Они лицемерят, чтобы добиться уважения, почестей, вкусного угощения и красивых нарядов, то есть обмануть доверчивых простаков. В религии нет преступления более тяжкого, чем продажность. Это смертельный грех. Домохозяевам такое еще можно простить, но нет прощения корыстным *садхакам*, вступившим на путь духовности, то есть отрекшимся от всего во имя Богоосознания. Религиозное лицемерие опаснее мирского. Для искоренения этого порока требуется долгое и радикальное лечение. Религиозный лицемер очень далек от Бога. Он может и не мечтать о Богоосознании. Огромные *тилаки*, вычурно размалеванный лоб, обилие украшений и *мал* (бус) на шее, запястьях, руках и ушах — вот внешние признаки религиозного лицемерия.

4. Известность и слава (кирти и пратиштха)

Человек может отречься даже от жены, детей и собственности, но часто не в силах отказаться от славы и известности. *Пратиштха* (громкое имя, известность) — большое препятствие на пути Богоосознания. Рано или поздно она приводит к падению, так как мешает ступить по духовному пути. Ученик становится рабом почестей и уважения. Стоит ему достичь определенной чистоты и морального развития, вокруг начинают толпиться невежественные люди, которые оказывают ему почести и превозносят до небес. Ученик раздувается от гордости. Он считает себя великим *махатмой*. Со временем он становится рабом своих поклонников, хотя и не замечает этого медленного падения. Слишком часто общаясь с домохозяевами, он теряет то небольшое, чего достиг за восемь-десять лет. Он уже не в силах оказывать влияние на других. Почитатели покидают его, так как больше не находят рядом с ним утешения и покоя.

Люди думают, что *махатма* владеет *сиддхи* и по его милости они смогут стать богатыми, здоровыми и многодетными. Они являлись к *садху* с самыми разными просьбами. Из-за такого дурного общения ученик теряет *вайрагью* и *вивеку*. В его разуме зреют плоды привязанности и желаний. По этой причине ученик должен прятаться от людей. Никто не должен знать, какой *садханой* он занимается. Ученику не следует раскрывать окружающим свои *сиддхи*. Он должен быть скромным и стараться выглядеть самым обычным человеком. Ему не следует принимать от домохозяев дорогих подарков, так как дурные мысли дарителей могут оказать на него скверное влияние. Он никогда не должен считать себя выше других. К окружающим нужно относиться с уважением, без

презрения. Тогда само собой возникнет и уважение. Почести, известность и слава — все равно что грязь или яд. Радуйтесь, когда вас не ценят и не признают. Только тогда можно в безопасности достичь цели.

Строительство *ашрамов*, создание школ влечет падение ученика. Это камни преткновения на пути Богоосознания. При этом ученик превращается в своеобразного домохозяина. У него развивается «учрежденческий» эгоизм, то есть привязанность к *ашраме* и последователям. Возникает *мамата* (чувство собственности) по отношению к зданию школы и ученикам. Появляются заботы и тревоги, связанные с работой *ашрамы*, журнала и питания учеников. Это приводит к душевному порабощению и ослаблению воли. Даже на смертном одре хозяин *ашрамы* думает только о своем учреждении. Некоторые школы процветают, пока жив их «духовный глава», но когда он умирает, мелочные ученики вступают в борьбу за власть. Начинаются судебные тяжбы, а *ашрама* превращается в поле боя. Владельцам *ашрам* приходится подольщаться к богатым меценатам и часто выпрашивать у тех денежные средства. Останутся ли мысли о Боге в голове у человека, если его мысли заняты хлопотами о деньгах и работе *ашрамы*? Основатели школ могут возразить: «Мы делаем много хорошего. Мы даем уроки религии, помогаем нищим, обучаем студентов».

Нет сомнений в том, что *ашрама*, которой руководит бескорыстный деятельный йог или достигший осознания *дживанмукта*, представляет собой подлинный центр духовности. Это духовное ядро, способствующее развитию тысяч людей. Такие центры должны быть во всех частях света. *Ашрамы* приносят стране огромное духовное благо. Однако безупреч-

ные *ашрамы* с безукоризненными духовными руководителями встречаются в наши дни очень редко.

Как правило, основатели *ашрам*, не замечая того, постепенно становятся рабами поклонения, *пуджи*. *Майя* проявляется по-разному. Таким людям очень хочется, чтобы все вокруг испили их *чаранамриту* («нектар стоп»; вода, освященная ногами святого). Но может ли служить людям человек, считающий, что ему должны поклоняться как *аватаре*? Люди мелочны. Они ссорятся по пустякам и сами нарушают царящую в *ашраме* атмосферу покоя. Чего ждать от такой *ашрамы*? Трудно поверить, что являющиеся туда посторонние люди смогут найти в подобной *ашраме* духовный покой, *шанти*.

Основатель *ашрамы* должен жить ежедневной *бхикшей*, получаемой извне. Им следует вести безупречную жизнь, основанную на полном самоотречении и ненапускной простоте. Только тогда эти школы принесут людям настоящую пользу. Не стоит обращаться к мирянам с просьбами о финансировании. Это порочит тех, кто ступает по пути Богоосознания. Это попрошайничество, прикрытое маской приличия. Привычка попрошайничать разрушает утонченную, чувствительную природу разума. Те, кто часто выпрашивают средства на финансирование школ, не понимают, что делают. Их можно сравнить с адвокатами, потерявшими способность отличать истинное от ложного, чистое от грязного. Разумные люди прибегают к разумным способам добывания денег. В наши дни появились сообразительные воры, совершающие кражи в трамваях с помощью уколов морфия. А вот еще один остроумный способ современного попрошайничества: образованный парень входит в вагон поезда с пачкой карточек и раздает их пассажирам. На карточках напечатано: «Я внук Дэва-

на из Мисоры. Отец мой скоропостижно скончался, матери уже восемьдесят пять лет. Один брат немой, другой слепой. Прошу вас, подайте немного денег». Это современная форма попрошайничества. Парень не протягивает всем подряд жестянку для монет, ничего не произносит, просто раздает карточки. На нем опрятный пиджак, воротничок, рубашка, галстук, брюки и приличная шляпа. Он собирает немного денег, собирает карточки, молча выходит и продолжает путь по купе. Попрошайничество производит ложное впечатление на умы людей. Где же свобода, если человек попрошайничает? Народ уже утратил доверие к основателям *ашрам*. Принимать можно то, что приходит само собой, без всяких просьб. Это и есть независимая деятельность. Вопросами финансирования вполне могут заниматься домохозяева, управляющие *ашрамами*.

Обычно очень трудно найти хороших сотрудников для ведения дел *ашрамы*. Так зачем браться за строительство *ашрамы*, если нет ни средств, ни рабочих, ни деятельной духовной силы? Успокойтесь. Занимайтесь медитацией. Развивайтесь сами. Занимайтесь своим делом. Сначала переделайте себя. Разве можно помочь другим, если сам бродишь наощупь в темноте? Как слепой может вести слепого? Оба свалятся в пропасть и переломают ноги.

Власть, известность, слава и богатство ожесточают душу. Они усиливают влияние низшего «я». Откажитесь от них, если хотите достичь Бессмертия и Вечного Покоя.

В завершение я хочу подчеркнуть, что в наше время нет первоклассных *ашрам*, однако существует немало хороших *ашрам* второго класса, которыми руководят благородные, *саттвические* души, приносящие стране большую пользу, издающие ценные философ-

ские книги, обучающие медитации и йоге. Их служение бескорыстно, а деятельность заслуживает только одобрения. Богатым следовало бы по собственной воле помогать таким учреждениям. Пусть Господь наделит эти *ашрамы* духовной силой, чтобы те рассеивали по миру благие вести любви, служения и покоя! Я безмолвно приветствую и благословляю эти немногочисленные возвышенные и бескорыстные души!

5. Духи стихий (бхута-ганы)

Иногда во время медитации приходят духи стихий. Это причудливые существа с огромными клыками, страшными мордами и раздувшимися животами. У одних морды вверху, у других — на животе. Это обитатели *бхута-локи*, мира демонов, слуги Шивы. Вид у них ужасный, но они безвредны. Они являются, чтобы испытать силу и мужество ученика. Они бессильны и не могут устоять перед чистым, высоко нравственным учеником. Повторение *мантры* их отбросит. Будьте бесстрашными. Трус не может заниматься духовной практикой. Воспитывайте отвагу, постоянно ощущая себя Атманом. Отрицайте идею тела. Постоянно занимайтесь *нидидхьясаной*.

6. Видения

Видения и прочие переживания приходят и уходят. Сами по себе они не служат важными вехами *садханы*. Тот, кто придает большое значение этим мелким частностям, не сможет быстро идти вперед. Не обращайтесь на них внимания. Истинным следует считать только одно переживание: окончательное, непосредственное и интуитивное восприятие Высшего.

Поднимитесь выше видений. Видения во время медитаций — помехи на пути к *самадхи* и Богоосознанию. После видений разум весь день остается сосредоточенным на увиденном, а не на мыслях о Боге. Избегайте видений, отрешайтесь от мыслей о них. Сохраняйте безразличие. Думайте о Боге.

7. Сиддхи

Есть девять *риддхи*, восемь главных *сиддхи* и восемнадцать второстепенных. К главным *сиддхи* относятся *анима* (крошечные размеры), *махима* (гигантские размеры), *гарима* (тяжесть, огромный вес), *лагхима* (легкость, невесомость), *прапти* (способность добиваться всего желаемого), *пракамья* (полная свобода воли), *ишитва* (величие), *васиштва* (власть над всем). *Риддхи* означает «преуспевание». *Риддхи* расположены ниже *сиддхи*.

Не обращайтесь большого внимания на психические *сиддхи*. Ясновидение и яснослышание ничего не стоят. Напротив, высшего просветления и покоя легче достичь, не имея *сиддхи*.

Мечты о психических силах похожи на дуновения ветра, способные затушить тщательно взлелеянное пламя йоги. Ослабление усилий из-за беззаботности или самолюбивого стремления к *сиддхи* может погасить слабый огонек духовности, который йог разжег с огромными усилиями. Мечты о *сиддхи* способны свергнуть ученика в бездну неведения, после чего ему не удастся подняться на прежние высоты йоги. Искушения только и ждут случая одержать верх над неосторожным учеником. Искушения астрального и ментального плана, а также мира *гандхарв* (небесных певцов и музыкантов) намного сильнее земных соблазнов.

Сиддхи и другие психические силы появляются у йога, добившегося власти над органами чувств, *пра-ной* и разумом. И все же это камни преткновения. Они увлекают ученика. *Садхака* должен быть очень осторожен. Ему следует безжалостно отбросить их как нечто незначительное, ненужное.

Если регулярно заниматься концентрацией и медитацией, те или иные психические способности неизбежно появятся. Не пользуйтесь ими в низменных, корыстных целях, для достижения материальных благ, иначе вас ждет падение. Мать-Природа наказывает за это. Действие и противодействие равносильны и противоположны. Любое дурное действие влечет противодействие. Я снова и снова пытаюсь предостеречь вас. Берегитесь! Власть, женщины, деньги и эрудиция опьяняют. Тот, кто завладел ими, не понимает, что делает. У него помутняется разум. Мысли затуманиваются. Подобные способности не соблазнят того, кто утвердился в *яме*, самоограничении.

На самом деле, нет никаких чудес и *сиддхи*. Обычные люди ничего не смыслят в высших, духовных явлениях. Они пребывают в забвении, так как отрезаны от высших знаний. По этой причине некоторые непривычные явления считают чудесами. Но тот, кто рассматривает все в свете йоги, знает, что чудес не бывает. Житель глухой деревни испытывает изумление, впервые увидев самолет или кино. Точно так же удивляется обычный человек, сталкивающийся со «сверхъестественным».

8. Кашайя

Кашайя — это воспоминания о наслаждениях, которые скрыто зреют в подсознании, а затем оказывают неprimетное влияние на разум, отвлекая его от *самадхи*. Это серьезная помеха, не позволяющая *сад-*

хаке погрузиться в *самадхи-ништха*. В голове возникают смутные воспоминания о давних удовольствиях. Это скрытая *васана*. *Васаны* порождаются *санскарами*. *Санскара* — причина, а *васана* — следствие. Это царь *малы* (загрязненности разума).

Кашайя означает «окрашивание». *Рага*, *двеша* и *моха* — тоже *кашайя*, окраска мыслей. Единственным мощным средством избавления от страшного недуга *кашайи* является постоянная *вичара* в сочетании с *брахма-бхаваной*.

9. Лайя

Будите погружающийся в *лайю* разум. Даже если покорила *лайю* и рассеянность мыслей с помощью постоянной *вайрагьи*, *джнянабхьясы* и *брахма-чинтаны*, разум не может погрузиться в состояние полной уравновешенности и безмятежности. Он задерживается на промежуточном этапе, так как еще не освободился от *раги*, привязанности, которая является зародышем любой деятельности, связанной с внешними предметами. В уме еще таится страсть, скрытые *васаны*, то есть *кашайя*. Приходится снова и снова сдерживать разум *вичарой* и энергичной медитацией, добиваться *сампраджнята-*, *савикальна-самадхи*. В завершение нужно найти покой в *асампраджнята-*, *нирбиджа-самадхи* (*самадхи*, «лишенном зерна»).

10. Расасвада

Расасвада — это блаженство, возникающее в низшем, *савикальна-самадхи*. *Садхака*, испытывающий это превосходящее все ощущения блаженство, воображает, будто достиг окончательной цели, — и прекращает *садхану*. В поисках клада человек копает землю все глубже и, не удовлетворяясь найденными у поверхности мелочами, стремится к драгоценным

сокровищам. Сходным образом, *садхака* должен продолжать *садхану*, пока не достигнет безусловного *Бхумана*, высочайшей цели. Нельзя довольствоваться *альной* (малым), низшими переживаниями. Их следует сравнивать, сопоставлять с высочайшими ощущениями мудрецов, описанными в упанишадах. Ученик должен усердно трудиться до тех пор, пока не достигнет *дхьяна-бхумики*. Он должен бороться, пока не возникнет ощущение *анта-кама*, *крита-критья* и *прапти-прапьям*: «Все мои желания осуществились, я сделал все, что следовало сделать, и получил все, что хотел». Больше нечего познавать. Больше нечего достигать.

Преграда *расасвады* мешает *садхаке* насладиться Высшим Блаженством, *нирвикальпа-самадхи*. Это препятствие преодолевают с помощью *вичары*, *вивеки*, молитв, *пранаямы*, усердия и рвения в медитации.

11. Тушним-авастха

Иногда разум ненадолго умолкает. В нем нет ни *раги*, ни *двешы*. Такое молчание ума называют *тушним-авастхой*, состоянием безмолвия. Оно возникает в состоянии *джаграт*. Ученики путают его с *самадхи*, и потому это нейтральное состояние ума становится помехой на пути Богоосознания. Его нужно преодолеть тщательным самонаблюдением и усердной медитацией. Благодаря опыту и острой пронизательности *садхака* может точно определять характер различных состояний ума, а затем искать действенные способы контроля над ними. Простое изучение книг мало чем поможет. Подлинную пользу приносят личный опыт и практика.

12. Стабдха-авастха

Стабдха-авастха — еще одно состояние ума. Это оцепенение, вызванное страхом или удивлением. Оно родственно *тушним-авастхе* и тоже является помехой на пути. Когда человек узнает ошеломляющую новость, его разум на какое-то время цепенеет. Это *стабдха-авастха*. *Тушним-* и *стабдха-авастхи* относятся к категории *джада* (отупения). Сознание нарушается. Разум похож на бревно, он пребывает в неподвижности и становится непригодным для деятельной медитации. В таком состоянии тело тяжелеет, ум тупеет, исчезает жизнерадостность. Эти признаки помогут ученику выявить подобные состояния. Разумный *садхака*, ежедневно занимающийся медитацией, легко определяет все состояния, через которые проходит его разум. Новичку медитация кажется скучной, но опытному ученику, хорошо понимающему природу ума и законы его работы, медитация очень интересна. Чем больше он медитирует, тем выше его власть над умом. Он постигает природу *вритти* и различных состояний разума, учится ими управлять. Он наяву ощущает, как крепнут его духовные силы, как непоколебимым становится мышление.

13. Авьякта (непроявленное)

Путь к *самадхи* преграждают многочисленные помехи: сон, вялость, неустойчивость, смятение, соблазны, увлечения, тяга к мирским удовольствиям и чувство опустошенности. Будьте начеку, сохраняйте бдительность и осмотрительность. Терпеливыми, смелыми усилиями преодолевайте эти преграды одну за одной. Помимо прочего, предстоит пересечь пустоту, возникающую после гибели всех *вритти*. То, что кажется пустотой, вовсе не пустота. Это *авьякта*. Пройдите ее. Она попытается поглотить вас. Отныне

вы наедине с собой. Ничего не видно, ничего не слышно. Нет никого, кто мог бы приободрить. Приходится полагаться только на себя. В этот переломный момент требуется присутствие духа. Черпайте силу и отвагу изнутри. Мудрецу Уддалаке тоже было очень трудно пересечь эту пустоту.

МЕДИТАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ

1. Разнообразие переживаний во время медитации

В начале медитации и концентрации в центре лба иногда возникают ослепительные вспышки. Они сверкают не больше минуты, а затем исчезают. Вспышки могут появляться вверху или по бокам. Временами видно солнце диаметром шесть-восемь дюймов, с лучами и без них. Перед мысленным взором предстает *гуру* и другие *упасья-мурти*, образы для поклонения.

Не пугайтесь, уловив проблески Истинного Я, увидев ослепительный свет или испытав другие необычайные духовные переживания. Не прекращайте *садхану*. Не считайте увиденное фантомом. Будьте отважными. Смело и радостно идите вперед.

Какие сны вам снятся? Какие мысли приходят в голову, когда вы просыпаетесь, когда сидите в своей комнате или идете по улице? Способны ли вы, оказавшись среди уличной толпы, сохранять то же состояние ума, какое устанавливается во время тихой медитации? Наблюдайте за собой, внимательно следите за своим умом. Если он теряет равновесие на шумных улицах, это значит, что вы еще не окрепли, не достигли успеха в медитации, не выросли духовно. Продолжайте усердно медитировать. Развитый ученик думает о Брахмане даже во сне.

Постигайте силу молчания. Оно бесконечно могущественнее любых лекций, бесед, выступлений и обсуждений. Господь Дакшинамурти¹ обучал четырех юношей-учеников безмолвием. Молчание — это речь Бога, язык сердца. Сидя в тишине, сдерживайте видоизменения содержимого ума. Направляйте всему миру свою духовную энергию. Это благотворно влияет на всю вселенную. Живите в молчании. Погрузитесь в безмолвие. Пребывайте в тишине. Познавайте Себя и достигайте освобождения.

Утром, приступая к медитации, посылайте всему живому мысли о любви и мире. Произносите: «*Сарвешам сантир бхавату*» («Да пребудет со всеми мир»); «*Сарвешам свасти бхавату*» («Да пребудет со всеми благополучие»); «*Локах самастах сукхино бхаванту*» («Да воцарится во всем мире счастье»).

Этот покой разрушает любую боль, так как разум безмятежного человека быстро становится устойчивым. Успокоившись, разум не тянется к осязаемым предметам. Йог полностью владеет своим рассудком. Его разум подчинен Истинному Я. Он очень устойчив. Телесным и душевным страданиям приходит конец.

В медитации исчезает всякое представление о течении времени и происходящем вокруг. Пропадают все звуки. Забываешь даже свое имя. Царят покой и блаженство, постепенно уводящие в *самадхи*.

Сначала ученик испытывает блаженство не так уж долго, но постоянные медитации позволят ему вечно пребывать в этом возвышенном состоянии. Со временем идея тела полностью исчезнет.

Погрузившись в глубокую медитацию, перестанешь сознавать свое тело и окружающий мир. В разуме

¹ «Южный образ»: благой образ Шивы как аскета и наставника, воплощение высшего знания и могущества йоги.

воцаряется полный покой. Звуки исчезают, все ощущения замирают. Постепенно пропадает даже самосознание. Наступает невыразимая радость, неопишное счастье. Постепенно слабеют деятельность рас-судка и мышления.

Когдаходишь в тишину глубокой медитации, внешний мир и все заботы прекращают существование. Наслаждайтесь высшим покоем. В этом без-молвии пылает Высочайший Свет, там царит неувя-дающее Блаженство. В этой тишине кроются подлин-ные сила и радость.

Занятия медитацией приводят к тому, что сама собой происходит *кевала-кумбхака*, естественная за-держка дыхания без *пураки* (вдоха) и *речаки* (выдоха). *Кевала-кумбхака* приносит невероятный покой, дела-ет разум однонаправленным.

Перед мысленным взором бескорыстного челове-ка, стремящегося постичь Брахмана и искренне ис-полняющего предписания *шрути* и *смрити*, развора-чиваются чудесные видения, связанные с душой и прочими необыкновенными явлениями.

В глубокой медитации ученик сначала забывает о внешнем мире, а затем и о своем теле.

Возникающее во время медитации ощущение подъема вверх указывает на возвышение над телес-ным сознанием. Одновременно приходит совершен-но особая *ананда*. В первое время ощущение подъема длится не больше минуты, после чего ученик возвра-щается к обычному состоянию сознания.

Однако потребуется немало времени, чтобы дос-тичь подлинно духовных переживаний, полностью слиться разумом с *лакшью* (объектом медитации) и окончательно возвыситься над телесным сознанием. Будьте терпеливы, настойчивы — и вы добьетесь ус-пеха.

Осознавшие души непрестанно пребывают в космическом сознании. Вначале оно приходит проблесками, но настойчивая медитация делает его постоянным, естественным.

Концентрация — это сосредоточение разума на одном объекте, внешнем либо внутреннем. В медитации ум становится спокойным, безмятежным и устойчивым. Все лучи ума собираются воедино и направляются на объект медитации. Ум сосредоточен только на *лакшье*, он не отвлекается на другие предметы. Он занят только одной мыслью. Она отнимает всю энергию разума. Ощущения исчезают, органы чувств прекращают работу. В состоянии глубокой концентрации пропадает сознание тела и окружающего мира. Тот, кто умеет концентрироваться, способен мгновенно создать четкий мысленный образ Господа.

Не пытайтесь отгонять посторонние мысли силой. Чем больше усилий прилагается, тем чаще они будут возвращаться, тем мощнее станут. Это подорвет силы. Сохраняйте равнодушие. Наполняйте разум мыслями о Божественном, и тогда посторонние мысли постепенно исчезнут.

При занятиях медитацией *вритти*, видоизменения разума (гнев, радость, зависть, ненависть и так далее), принимают утонченные формы. Их следует полностью искоренить с помощью *самадхи*, блаженного единения с Богом. Иначе дремлющие *вритти* будут дожидаться своего часа и при удобном случае тут же примут угрожающие, преувеличенные размеры. Будьте бдительны и осторожны.

Когда медитация становится глубокой, исчезает сознание тела. Кажется, что тела вообще нет, и это вызывает огромную радость. Сознание станет бестелесным, духовным. Некоторые сначала перестают

чувствовать ноги, потом позвоночник, спину, туловище и руки. Когда теряются ощущения этих участков тела, возникает такое чувство, будто голова висит в воздухе. Разум может предпринять попытки вновь вернуться в тело.

Не путайте легкую концентрацию и *самадхи*. Не думайте, что достигли *самадхи*, если на самом деле лишь немного возвысились над телесными ощущениями.

Самадхи, сверхсознание — это высочайшая цель, ее можно достичь только благодаря медитации. Быстро этого состояния не добьешься. Чтобы погрузиться в *самадхи*, следует строго соблюдать *брахмачарью* и диету, очищать свое сердце. Если эти требования не выполнены, *самадхи* невозможно. Прежде чем войти во врата *самадхи*, нужно исполнить эти необходимые условия. Никто не перейдет в *самадхи*, пока не станет преданным слугой Господа. В противном случае вместо *самадхи* он будет довольствоваться состоянием *джада*.

Состояние *самадхи* не поддается описанию. Словами о нем не рассказать. Нельзя описать вкус яблока тому, кто никогда его не пробовал. Невозможно объяснить слепому, что такое цвет. *Самадхи* — это Блаженство, Радость и Покой. Это все, что можно о нем сказать. Это состояние нужно испытать самому.

Занятия медитацией подавляют мысли о земном, желания и *васаны*. Если занимаешься нерегулярно и бесстрастие ослабевает, подобные чувства возникнут снова. Они упорно сопротивляются. Занимайтесь регулярно, проводите усиленную *садхану*. Воспитывайте бесстрастие. Страсти и чувства начнут редеть, а затем окончательно исчезнут.

Медитация поможет пересечь бурный океан мирской жизни. Она спасет от всех невзгод. Поэтому занимайтесь медитацией регулярно.

2. Анахата

Анахата — это мистические звуки, которые слышит йог на начальных этапах медитации. Это *нада-анусандхана*, внимательность к звукам. Она служит признаком очищения *нади* (тонких каналов) благодаря *пранаяме*. Эти звуки можно также услышать при многократном повторении *аджапа* (непроизносимой) *гайатри-мантры* («Хамса сохам»). Звуки слышны в правом ухе. Когда уши прикрыты, они звучат отчетливее. Уши прикрывают, зажимая их большими пальцами рук, как в *йони-мудре*. Примите *надмасану* или *сиддхасану*, прикройте уши большими пальцами и внимательно вслушайтесь. Иногда звучание возникает и в левом ухе, но старайтесь сосредоточиваться только на правом. Почему они слышны именно в правом ухе? Дело в том, что справа от носа проходит *пингала*, солнечный *нади*. *Анахату* называют также *омкара-дхвани* (отзвуком *ОМ*). Она вызвана колебаниями *праны* в области сердца.

Разновидности анахаты. *Анахата-нада* бывают десяти видов. Первый напоминает слово «чини», второй — «чини-чини», третий похож на звон колокола, четвертый — на шепот раковины, пятый — на звучание струны, шестой — на звон литавр, седьмой — на пение флейты, восьмой — на удары бубна, девятый — на бой барабана, а десятый — на раскаты грома.

Прежде чем поставить ногу на последнюю ступень лестницы мистических звуков, нужно услышать внутренний голос Бога (Высшего Я), который бывает семи видов. Первый походит на сладкую песнь соловья, разлученного с подругой. Второй напоминает

звон серебряных литавр, пробуждающий мерцающие звезды. Третий сродни мелодичным стенаниям русалки, заточенной в морскую раковину. За ним следует пение *вины* (лютни). Пятый наводит на мысли о свистящей в ухе бамбуковой флейте. Позже он сменяется ревом трубы. Последний звук гремит раскатами грозовой тучи. Седьмой звук поглощает все прочие. Они гибнут и больше не раздаются.

3. Огни

Из-за сосредоточенности во время медитации возникают различные световые явления. Вначале во лбу, в области *трикути*, появляется ярко-белый свет размером с булавоочную головку. Его положение соответствует *аджня-чакре*. Закрыв глаза, медитирующий видит множество цветных вспышек: белые, желтые, красные, серые, синие, зеленые и радужные. Они похожи на вспышки молний, костры, тлеющие угольки, искры, луну, солнце и звезды. Эти вспышки, *танматрические* огни, возникают в *чидакаше*, эфирном пространстве. У каждой *танматры* (стихии) свой цвет: у *притхиви* (земля) желтый, у *апы* (воды) белый, у *агни* (огня) красный, у *вайю* (воздуха) серый, а у *акаши* (эфира) — синий. Чаще всего видны желтые и белые пятна. Красные и синие встречаются редко. Обычно сочетание белого цвета с желтым. В первое время перед мысленным взором парят шарики белого цвета. Заметив их, можете не сомневаться, что разум стал устойчивее, концентрация усиливается. Через несколько месяцев шарики увеличиваются в размерах и сияют ослепительным светом. Сначала все огоньки неустойчивы, они вспыхивают и тут же пропадают, загораются вверху и по бокам. Они вызывают особые ощущения радости и счастья, сильное желание снова увидеть эти огни. При упорных и систематических

занятиях (два-три часа по утрам и вечерам) огни будут появляться все чаще и удерживаться дольше. Световые явления очень ободряют ученика. Они поощряют его продолжать *садхану* и усердно заниматься медитацией, укрепляют веру во нематериальные явления. Их появление означает, что ученик возвышается над материальным сознанием. Когда вспыхивают эти огни, он пребывает в полусознательном состоянии, на грани двух миров. Увидев их, не шевелитесь. *Асана* должна быть совершенно неподвижной, а дыхание очень медленным.

Светящийся треугольник. Если ученик соблюдает умеренность в еде, подчинил себе гнев, избавился от привязанности к обществу, покорил страсти, превозшел пары противоположностей, искоренил себялюбие, не стремится никого осчастливить и брать что-то у других, то во время медитации он увидит перед собой светящийся треугольник.

Свечение сушумны. «*Вишока ва джьотисмати*» («Йога-сутры» Патанджали, 1:36) — «[...к *самадхи* ведет размышление] о лучезарном, который недоступен никаким страданиям».

Во время медитации иногда возникает ослепительный свет, такой яркий, что на него больно смотреть. Хочется отвести от него мысленный взор. Это ослепительное свечение исходит из *сушумны* в области сердца.

Светящиеся фигуры. В медитации появляются фигуры двух видов: лучезарные образы *дэват* и материальные фигуры. Перед учеником предстает четырехрукий *иштадэвата* (божество-хранитель) в прекрасных одеждах, со всевозможными украшениями, цветами, гирляндами и оружием. Иногда возникают *риши* и *сиддхи* (те, кто овладели сверхъестественными силами); они являются, чтобы ободрить ученика. Пе-

ред мысленным взором предстают *дэваты* и небесные девы с музыкальными инструментами в руках. Ученик видит сады с цветами, роскошные дворцы, реки, горы, золотые храмы и прочие пейзажи, чья живописность не поддается описанию.

Ослепительные огни. Во время медитации иногда загораются сильные, слепящие огни, превосходящие по размеру солнце. Обычно они белые. Вначале эти огни вспыхивают и быстро угасают, но позже держатся дольше, до получаса. Срок их свечения зависит от степени концентрации. При сосредоточении на *трикути*, межбровье, огни видны в этом участке; при концентрации на *сахасрара-чакре* они появляются в макушке головы. Временами огни такие яркие, что ученик не в силах смотреть на них и вынужден прервать медитацию. Некоторые ученики пугаются и не знают, что делать дальше. Они приходят за советом, и я говорю, что это просто новые, прежде не возникавшие ощущения. При постоянной практике погруженный в концентрацию разум привыкает к ним и страх пропадает. Я советую им продолжать занятия. Одни концентрируются на сердце, другие — на *трикути*, а третьи — на макушке головы. Это дело вкуса. При сосредоточении на *трикути* разумом легче управлять. Если вы привыкли концентрироваться на межбровье, не меняйте форму концентрации. Не проводите частых перемен. Нужно добиться устойчивости. Сущности и предметы, с которыми ученик соприкасается на первых порах медитации, относятся к астральному миру. Они похожи на людей, просто лишены материальной оболочки. Как и люди, они испытывают желания и стремления, любовь и ненависть. Они облачены в тонкие тела и могут свободно перемещаться в астральном пространстве. Многие владеют искусством материализации и дематериали-

зации, преумножения и ясновидения низшего порядка. Лучезарные фигуры — это *дэваты* с планов не ниже ментального; они являются, чтобы дать *даршану* (урок) и ободрить ученика. Кроме того, в таком облике проявляются различные *шакти*. Читите их. Поклоняйтесь им. После каждой *даршаны* проводите мысленную *пуджу* (акт поклонения). Ангелы населяют ментальный план и прочие высшие миры. Они тоже иногда предстают перед мысленным взором.

Временами ученик ощущает незримую помощь, которую, вероятно, оказывает *иштадэвата*. При этом ученика буквально выталкивает из материального тела на другой план существования. Эта невидимая сила помогает отделиться от тела и возвышаться над телесным сознанием. Тщательно следите за подобными случаями.

Не растрачивайте время, созерцая эти видения. Интерес к ним вызван только любопытством. Видения просто ободряют учеников, убеждают их в существовании сверхфизической, метафизической действительности, укрепляют веру в Брахмана. Отгоняйте возникающие образы. Сосредоточьтесь только на цели, *лакшье*. Идите вперед. Трудитесь серьезно и энергично.

Перед сном светящиеся явления могут проявляться по собственному почину, без усилий ученика. Они возникают в те мгновения, когда человек вот-вот покинет физическое сознание, в состоянии полусна. Такое случается и утром, перед пробуждением, в промежуточном состоянии.

В медитации иногда возникает бесконечное синее небо эфирного пространства. Ученик видит себя черной точкой в этом пространстве. Временами он оказывается в центре светящегося круга, а в некоторых случаях вокруг него мелькают вибрирующие и враща-

ющиеся частицы. Появляются материальные предметы, дети, мужчины и женщины, бородатые *риши*, *сидхи* и *теджомайи* (лучезарные формы). Видения бывают субъективными и объективными, то есть продуктами воображения или подлинными сущностями тонких планов существования. Вселенная состоит из планов материи различной плотности. Ритмичные колебания *танматр* (стихий) разной плотности образуют многочисленные миры. Каждый наполнен определенными существами и предметами. Их и видят в медитации. С другой стороны, видения могут быть игрой воображения, следствием напряженного мышления. Нужно научиться отличать одни от других. Руководствуйтесь рассудком и здравым смыслом.

4. Мистические переживания садхаков

«Примерно три года назад я испытал во время медитации странные ощущения в области солнечного сплетения. Они напоминали вращение махового колеса. Затем я начал видеть кое-что необычное: белое и синеватое свечение вокруг голов людей и зданий. Днем, глядя на бескрайнее небо, я вижу там извивающуюся как червяк полоску белого света. Когда я напряженно работаю, перед глазами начинают мелькать вспышки белого света. Иногда я вижу искры вокруг своих книг. Это вызывает особую радость, и я начинаю напевать имя Господа: «*Шри Рам, джайя Рам, джайя джайя Рам*». В эти дни, когда я еду на работу, передо мной появляется светящийся шар. Он исчезает лишь после того, как я добираюсь до места назначения. То же самое происходит, когда я созерцаю прекрасную *акашу*».

«В течение месяца я медитировал по пять часов в день. Однажды я целых два часа испытывал сильную подавленность и не мог успокоиться. Мне не удава-

лось избавиться от уныния. Тогда я уселся на берегу Ганга и принялся медитировать на Махатме Гандиджи¹. Это принесло мне утешение. Через несколько дней я полтора часа медитировал на Шри Рамачандре, после чего *сагуна*-медитация сама собой перешла в *ниргуна*. В течение десяти минут я ощущал полный *шанти*. Разум целиком погрузился в медитацию на *ОМ*. Это продолжалось полчаса. Позже мне довелось испытать другие переживания: открыв глаза после медитации, я вдруг без помощи рассудка увидел во всем вокруг Брахмана. Это умонастроение сохранялось весь день. В тот день один *брахмачари* целый час мне что-то рассказывал. Я слушал его, но разум не воспринимал его речь, он оставался в прежнем состоянии. Я не запомнил ни слова. Был еще один случай. После получасовой медитации я погрузился в восторженное состояние, но оно исчезло, когда меня отвлек какой-то осторожный шум. Я снова начал медитировать и увидел прекрасный свет, исходящий из глубины сердца. Когда он исчез, у меня потекли слезы. Ко мне подошли, окликнули по имени. Я ничего не понимал. Меня встряхнули, я перестал плакать, посмотрел на лицо этого человека и снова зарыдал. Слезы текли почти полчаса».

«Я с большим трудом в первый раз соблюдал *ману* с 23 февраля по 4 марта 1932 года. Иногда мне приходилось изъясняться жестами. В последние три дня я рассеянно произносил: «да», «достаточно», «что?». Мое воображение разыгралось, мне казалось, что челюсти болят. Очень хотелось с кем-нибудь поговорить. Я больше обычного работал, читал, занимался *джаной* и медитацией. Мне не хотелось спать

1 Мохандас Карамчанд Ганди (1869—1948) — выдающийся политический и общественный деятель, лидер национально-освободительного движения в Индии.

до полуночи, в голове мелькали прочитанные мысли. Раздражительность и гнев полностью исчезли. Я не мог запомнить и нескольких слов. Пытался заучить пару *шлок*, но ничего не получалось. Думаю, причина в том, что прежде я обычно повторял вслух то, что хотел запомнить».

«В течение месяца я занимался *пранаямой*, а потом начал слышать приятные, мелодичные звуки. *Нады* были самые разные: звуки флейты, скрипки, колокольчика, барабана, связки колоколов, раковины и грома. Иногда я слышал их только правым ухом, иногда обоими ушами».

«Во время концентрации я часто ощущал необычайно приятные ароматы».

«В медитации на *трикути* я видел в этой области яркое солнце, ослепительные огни и сверкающую звезду. Видение было неустойчивым».

«Неоднократно сосредоточиваясь на *трикути*, я часто получал *даршаны* от *риши*. Я видел своего *ишту* и Бога Кришну с флейтой в руках».

«При медитации на *трикути* я временами видел вспышки: красные, зеленые, синие и белые. Иногда появлялось бескрайнее синее небо, а я становился точкой в этом небе».

«В медитации я видел *дэват* и *дэви*. Их тела были *теджомайя* (лучезарные), украшенные драгоценностями».

«Иногда я видел в медитации только пустоту».

«При концентрации я часто видел собственное лицо в центре светящегося круга. Иногда там появлялись лица моих друзей, они были очень четкими».

«Я ощущал электрический ток, идущий от *муладхары* к затылку. Такое случалось не только в медитации, но и в обычное время».

«В время медитации меня пытались запугать какие-то астральные сущности с отвратительными, гадкими мордами, длинными зубами и темной кожей. Но они не причиняли мне никакого вреда».

«В медитации я часто ощущал подергивания рук и ног. Мое тело словно перескакивало с места на место».

«Я видел роскошные дворцы, реки, горы и сады».

«Я привык медитировать с открытыми глазами. Однажды я увидел перед собой яркий свет. В центре был Кришна с флейтой в руке. Я пришел в ужас, потерял дар речи, остолбенел от благоговейного страха и удивления. Это было в три часа ночи».

«Однажды, погрузившись в глубокую медитацию, я покинул материальное тело. Я видел его лежащим в стороне, словно груда одежды. Я парил в воздухе. Возникло странное чувство, смесь радости и острого страха. Я оставался вне тела всего пару минут. Страх заставил меня вернуться назад. Я плавно нырнул в свое тело. Это было восхитительно».

Духовные переживания Уддалаки. Мудрец Уддалака никак не мог достичь *самадхи* — состояния, уводящего в блаженное царство Действительности. Его разум неугомонной обезьяной стремительно перепрыгивал с одного предмета на другой. Он садился в *падмасану*, громко произносил *пранаву* (ОМ) и приступал к медитации.

Уддалака с напряжением сдерживал мысли, с огромным трудом отстранял органы чувств от внешних предметов. Наконец ему удалось полностью отрешиться от внешнего мира. Он сосредоточился на сердце, его разум освободился от всех *санкальп*. Как воин, пронзающий мечом наседающих врагов, он уничтожил все мысли о предметах.

Перед ним засиял лучистый свет, разогнавший *моху*. Уддалака миновал этапы тьмы, света, сна и *мохи* и наконец достиг *нирвикальна-самадхи*, в котором полгода наслаждался полным покоем. С тех пор он проводил в непрерывном *самадхи* дни, месяцы и целые годы.

5. В часы медитации

Брахман, Высшее Я, *пуруша*, *чайтанья*, Сознание, Бог, Атман, Бессмертие, Свобода, Совершенство, Покой, Блаженство, *Бхума*, Необусловленное — это синонимы. Достигнув Самоосознания, человек вырывается из круговорота перерождений и сопутствующих им зол. Цель жизни — достижение высшего блаженства, *мокши*. *Мокша* достигается постоянной медитацией на сердце, очищенном бескорыстным служением, *джапой* и так далее.

Человек способен осознать Брахмана, Подлинную Действительность. Многие уже достигли Самоосознания, насладились *нирвикальна-самадхи*. Таковыми людьми были Шанкара, Даттатрейя, Иисус Христос и Будда. Они непосредственно воспринимали Истину, обладали *апарокшанубхути*, прямым восприятием космоса. Но постигшие Истину не в силах передать ее другим, так как Она неопишима. Мы не можем передать другим даже то, что познаем посредством пяти органов чувств. Невозможно описать вкус конфет тому, кто никогда их не ел. Нельзя объяснить слепому, что такое свет. Учителю по силам только одно: описать ученику способ познания Истины, указать путь, ведущий к развитию интуитивных способностей.

Есть признаки того, что достигаешь успехов в медитации и приближаешься к Богу: ты не испытываешь влечения к земному, объекты чувственного вос-

приятия уже не искушают; ты лишаешься желаний и страха, ощущений «я» и «мое»; *деха-адхьяса* (привязанность к материальному телу) постепенно сокращается; ты перестаешь думать: «Она моя жена», «Он мой сын» или «Это мой дом»; ты чувствуешь, что все вокруг — проявления Господа, и видишь Его во всем.

Тело и разум обретают легкость. В душе навсегда поселяются доброжелательность и радость. На устах всегда имя Господа. Разум извечно сосредоточен на лотосоподобных стопах Бога. Разум постоянно рисует Его образ, а глаза все время созерцают его. По-настоящему ощущаешь, как *саттва* — чистота, свет, блаженство и знания — непрерывно течет к тебе от Господа и переполняет твоё сердце.

Телесное сознание исчезнет либо станет просто умозрительным представлением. Пьяный не замечает, что на нем есть одежда, хотя может чувствовать, что вокруг тела что-то есть. Точно так же ученик начинает воспринимать своё тело: он просто чувствует, как нечто болтается вокруг, будто свободная рубаха или туфли.

Секс теряет привлекательность. Половые различия теряют значение. Женщины воспринимаются как одно из проявлений Бога. Деньги и золото превращаются в бесполезные камешки. Возникает сильная любовь ко всему живому. Полностью исчезают похоть, жадность, гнев, зависть, гордость, заблуждения и так далее. Даже оскорбления, побои и гонения не нарушают внутреннее спокойствие. Причина такой невозмутимости кроется в огромной духовной силе, которую дарует пребывающий внутри Господь. Ученик с равным безразличием относится к страданиям и удовольствиям, успехам и неудачам, славе и позору, уважению и пренебрежению, обретениям и

утратам. Даже во сне он сохраняет единство с Богом и не видит сновидений о земном.

В первое время он беседует с Господом, созерцает его внешний облик, но когда сознание становится космическим, все это прекращается. Ученик переходит на язык безмолвия, язык сердца. От обычной речи он переходит к тонким звучаниям, а затем к беззвучной *омкаре*, бесшумному Брахману.

Естественными чертами характера станут бесстрашие и различение, безмятежность, самоограничение, сосредоточенность, *ахимса* (ненасилие), *сатья* (правдивость), чистота, терпимость, стойкость, терпение, всепрощение, отсутствие гнева, дух служения, самопожертвование и любовь ко всему сущему. Ученик превращается в друга и благодетеля всего мироздания.

В медитации теряется представление о времени. Ничего не слышишь, не замечаешь ничего вокруг. Забываешь даже собственное имя. Царят покой и блаженство, постепенно уводящие в *самадхи*.

Самадхи — невыразимое состояние. Его не постичь рассудком, не описать словами. В *самадхи*, состоянии сверхсознания, медитирующий теряет индивидуальность и становится единым с Высшей Душой. Он воплощает собой блаженство, покой и знание. Вот и все, что можно сказать. Это нужно пережить самому с помощью постоянной медитации.

Признаками, указывающими на укрепление чистоты и успехи в духовном развитии, служат удовлетворенность, невозмутимость, жизнерадостность, терпение, уменьшение объема выделений, приятный голос, усердие и устойчивость медитативной практики, отвращение к мирским делам и обыденному общению, *экаграта* (однонаправленность разума), стремление быть рядом с *садху* и *санньясинами*.

В медитации слышны различные *анахаты* (мистические звуки): бой колокола и барабана, гром, шепот раковины, пение *вины* (лютни) и флейты, жужжание пчелы и так далее. Можно направить мысли на любое такое звучание, это тоже ведет к *самадхи*. Во время медитации видны разнообразные световые явления. Но это не окончательная цель. Нужно растворить разум в самом источнике света и звуков.

Ведантисты не обращают внимания на подобные свечения и звуки. Отрицая все внешние формы, они медитируют на смысле *махавакий*, великих речений упанишад. «Не светит там ни солнце, ни луна, ни звезды. Не сверкает там молния, не говоря об огне. Когда Он сияет, все озаряется Им; Его светом сияет все это, — медитирует ведантист. — Не дует там ветер, не пылает пламя. Нет в этой единообразной сущности ни звука, ни прикосновения, ни запаха, ни цвета, ни разума, ни *праны*. *Ашабда аспарша арупа агандха апрана амана атиндриья адришья чиданандарупа шивохам шивохам*» («Беззвучный, неосязаемый, бесформенный, лишенный запаха, жизненной энергии, разума и органов чувств, незримый, в форме сознания и радости, я — благословенный Шива»).

Станьте духовным героем поля битвы *адхьятмы*, Высшей Души. Будьте смелым, бесстрашным солдатом духовности. Внутренняя война с разумом, чувствами, *васанами* и *санскарами* страшнее любой обычной войны. Сражайтесь с умом, чувствами, дурными *васанами*, *тришнами*, *вритти* и *санскарами*. Воспользуйтесь «пулеметом» *брахма-вичары*, чтобы в клочья разнести свой разум. Проникая в самые глубины, уничтожайте скрытые потоки страстей, жадности, ненависти, гордости и зависти, поражая их «торпедами» *ОМ* или «*сохам*». Взмывайте в высшие сферы блаженства Истинного Я на «самолете» *брахмакара-вритти*.

Закладывайте «мины» *ОМ*, чтобы подорвать *васаны*, кроющиеся в пучинах океана подсознания. Раздавите «танками» различения десять врагов, десять бурлящих чувств. Вступите в Божественный Альянс, объединитесь с могущественными союзниками — бесстрашием, стойкостью, выносливостью, безмятежностью и самоограничением, — чтобы вместе атаковать своего врага, разум. Пусть «бомба» *шивохамбхаваны* разрушит бастионы тела и ложных представлений («я — это тело», «я делаю», «я наслаждаюсь»). Пускайте «отравляющий газ» *саттвы*, в котором задыхаются внутренние враги, *раджас* и *тамас*. Устройте разуму «затемнение», уничтожив *вритти* и *санкальпы*, погасив лампы и прожекторы ощущаемых предметов, лишив разум возможности еще раз напасть. Идите в рукопашную, вооружившись штыком *самадханы*, сосредоточенности, и отбейте у своего врага, разума, бесценные сокровища, жемчужину Атмана. Радость *самадхи*, блаженство *мокши*, мир *нирваны* будут принадлежать тебе, кем бы ты ни был, где бы ни родился. Кем бы ты ни был в прошлой жизни, трудись во имя Спасения. О возлюбленный Рама, возьми в руки это оружие и немедленно устремись к победе!

6. Видения Господа

В медитации иногда виден бескрайний золотистый свет, а в центре этого сияния возникает *иштадэвата*. Временами ученик видит самого себя, а все вокруг заполнено золотым блеском.

Иштадэвата может предстать огромным, как гора, и ярким, как солнце. Его фигуру можно увидеть за трапезой и во время работы. Испытав блаженство этого зрелища, теряешь аппетит и проглатываешь пищу с полным безразличием. Иногда слышно непре-

рывное пение *вины*, сопровождающее ослепительное сияние солнца.

Если заниматься медитацией регулярно, ее объект начнет представать перед мысленным взором намного быстрее. Возникает такое чувство, будто он окутывает тебя со всех сторон. Все окружающее пространство озаряется светом. Иногда слышишь колокольный звон, ощущая при этом внутренний по-кой Души.

В медитации видишь чудесные краски, прекрасные сады и чарующие пейзажи. Иногда являются святые и мудрецы. Возникают полная луна и полумесяц, солнце и звезды.

Такие переживания приносят особое, совершенно неопишное блаженство. Однако не удовлетворяйтесь этим дожным счастьем! Не прекращайте *садхану* и медитации, решив, будто уже достигли высшего осознания. Не придавайте подобным видениям большого значения. Вы достигли самой первой ступени концентрации. Высшая цель, Осознание — это глубокая Тишина, Высший Покой, где все мысли исчезают и человек сливается с Высшим Я.

Тот, кто занимается *джаной*, *пранаямой* и медитацией, ощущает в теле легкость, вызванную ослаблением *раджаса* и *тамаса*. Тело становится очень легким.

Внезапные подергивания во время медитации особенно сильны, когда *прана* замедляет свое течение и внешние вибрации заставляют разум опуститься, оторваться от единства с Господом и вернуться на уровень физического сознания.

Благодаря *джане*, *киртану*, медитации и *пранаяме* разум становится утонченным. Развивается и сила мышления.

В медитации часто слышится мелодичный *ОМ*. Нередко появляется образ *гуру*.

Желаю всем вам достичь этого окончательного блаженства, несказанной, великолепной и вечной обители Брахмана с помощью постоянной медитации!

7. Отделение от тела

Рано или поздно наступает тот этап занятий, когда ученик отделяется от тела. Он испытывает безмерную радость и страх: радость обретения нового, неведомого астрального тела и страх перед неизвестными, незнакомыми местами. В первое время новое состояние сознания пребывает в зачаточном состоянии. Ученик чувствует себя щенком, у которого только открылись глаза. Ему известно только то, что тело стало легким, воздушным, а вокруг вращается и вибрирует астральный мир, заполненный золотыми огнями, неведомыми предметами и обитателями. Возникает чувство, будто вращаешься и паришь в воздухе — и потому ученик боится упасть.

Он не упадет. Новые переживания вызывают непривычные ощущения и чувства. Сначала ученик вообще не понимает, почему покинул свое тело. Отделившись от него и оказавшись на новом плане существования, ученик очень пугается. Иногда он видит вокруг синие шары, иногда полутьму, а иногда ослепительно-яркое золотистое, желтоватое рассеянное свечение. Ощущение радости не поддается описанию. Это нужно испытать самому, пережить на личном опыте (*анубхава*). Ты не помнишь, как покинул тело, но отчетливо сознаешь процесс возвращения. Кажется, что скользишь по какой-то гладкой поверхности, катишься по узкой трубе. Возникает ощущение воздушности, эфемерности. Астральное

тело проникает в материальное, как сквозняк в оконные щели. Думаю, мне удалось выразить основную идею. Вернувшись, начинаешь четко различать грубый и тонкий план. Появляется страстное желание возвратиться туда и оставаться там вечно. Но в первое время не удается задержаться в новом мире дольше десяти минут. Кроме того, вначале очень трудно покинуть тело усилием воли. По мере продолжения *садханы* это происходит случайно, примерно раз в месяц. Если терпеливо, настойчиво и твердо работать над собой, научишься покидать тело по своей воле и задерживаться в новом тонком теле намного дольше. После этого ослабевает угроза отождествления себя с телом. *Деха-адхьясу* можно считать окончательно преодоленной, когда способен выходить из материального тела по собственному желанию и оставаться в новом мире два-три часа.

Чтобы достичь этого, настоятельно необходимо соблюдать *мауну*, обет молчания, и жить в одиночестве. Если обстоятельства не позволяют строго соблюдать *мауну*, то по меньшей мере избегайте долгих, ненужных и пустых разговоров, как можно чаще уединяйтесь. Болтливость — это напрасная трата энергии. Если сберечь энергию с помощью *мауны*, она превращается в *оджас*, духовную энергию, которую можно использовать в *садхане*. В «Чхандогья-упанишаде» речь называют *теджомайя*, «лучезарной». Грубые составляющие огня образуют кости, срединные — плоть, а тончайшие — речь. Это значит, что речь — могущественная энергия. Помните об этом, никогда не забывайте. Соблюдайте *мауну* три месяца, полгода, целый год. Если не можете соблюдать ее несколько месяцев подряд, отводите этому один день в неделю, как делал Шри Махатма Ганди. Черпайте вдохновение в жизни Махатм, например, Шри Кришны Аш-

рамджи Махараджа, который последние годы живет совершенно нагим в ледяных районах Гималаев, у истоков Ганга. Много лет он соблюдает *кашта-мауну*, строгий обет молчания (*кашта-мауна* не допускает никакого обмена мыслями, даже на письме или жестами). Почему бы и вам не стать похожим на великого Кришна Ашрама? После долгой и тяжелой практики удастся очень часто отделяться от тела. Это войдет в привычку. Отделение будет происходить само собой, как только мысли умолкнут, а разум успокоится. Это не потребует никаких усилий. Разум привыкнет к новому руслу и перейдет на другую стадию.

Астральные путешествия. В астральном теле очень легко отправиться в любое место — достаточно просто этого пожелать и материализоваться в выбранной точке, почерпнув необходимые материалы из *ахамкары* либо всеобщего хранилища — океана *танматр*. Этот процесс очень прост для оккультистов и йогов, знающих его основу и мелкие подробности. Но несчастным мирянам, переполненным чувствами, страстями и привязанностями, это кажется чем-то сверхъестественным. Кроме того, в астральном теле легко читать и передавать мысли. Концентрированные лучи разума проникают сквозь толстые стены, как рентгеновские лучи сквозь плоть и кости.

Материализация. Сначала отделяешься от тела и отождествляешь себя с разумом, после чего начинаешь действовать на ментальном плане, пользуясь там тонким телом точно так же, как на земле — материальным. Концентрация помогает возвыситься над телесным сознанием, медитация — над разумом, а *самадхи* приносит единение с Брахманом. Это три важнейших *антаранга-садханы* (внутренних средства), ведущих к окончательной цели.

8. Космическое сознание

Это возвышенное, блаженное переживание становится возможным благодаря интуиции и *самадхи*. Низший ум отрешается от внешнего, объективного мира. Разум отдаляется от органов чувств. Индивидуальный ум сливается с космическим разумом, Хираньягарбхой, Сверхдушой, Душой Вселенной, единой общей нитью душ, *Сутратмой*. Разум, рассудок и чувства прекращают работу. Йог становится живой душой и вглядывается во все сущее новым, божественным оком интуиции и мудрости.

Состояние Космического Сознания величественно, возвышенно. Оно не поддается никакому описанию. Разум не в силах его постичь, а речь передать. Язык слишком несовершенен. Это состояние вызывает благоговейный трепет, Высшую Радость и Высочайшее, Чистейшее Блаженство, исключаящее любую боль, печаль и страх. Это божественное переживание, откровение *карана-джагата*, мира причинности, где все мгновенно становится явью.

Йог, испытавший Космическое Сознание, обретает все божественные *айшварьи* (высшие силы) и многочисленные *сиддхи*.

В «Гите» описание Космического Сознания вложено в уста Арджуны: «Образ твой великий с многочисленными зевами и очами, о мощнорукий, с многочисленными руками, бедрами, ступнями, с многочисленными туловищами, с многочисленными выступающими клыками, миры узрев, трепещут, так же и я; касающегося небес, сияющего, многоцветного, с разверзтыми зевами, с огромными пламенеющими глазами, увидя тебя, трепещет до глубин душа, я не нахожу ни решимости, ни покоя, о Вишну; выступающие клыки твои и зевы увидав, подобные пламени [всеуничтожающего] времени, я не узнаю сто-

рон, не нахожу спасения; умилосердись, о владыка богов, прибежище мира. Все ... вступают поспешно в твои зевы с торчащими клыками, наводящими ужас, некоторые, повиснув между зубов, виднеются с размозженными головами» (11:23—27).

Это новое переживание дарует новое просветление, переносящее человека на новый уровень существования. Царит неопишное чувство подъема, невыразимой радости и блаженства. Он испытывает ощущение всеобщности, Сознания Вечной Жизни. Это не просто убежденность, он по-настоящему знает. Он получает в дар Небесное Око.

Время *дживы* истекло. Маленькое «я» растворилось. Разделяющий, отгораживающий разум исчез. Стерлись все границы, ощущение двойственности, восприятие различий и отделенности. Понятий времени и пространства больше нет, осталась только вечность. Понятия каст, вероисповедания и рас пропали. На смену пришло чувство *анта-камы* (исполнения всех желаний). Просветленный чувствует: «Нет больше ничего, что осталось непознанным». Он переселился в сверхсознательный мир Знания и Интуиции. Ему известны все тайны Творения. Он стал Всеведущим, *сарва-вид*.

Полное отсутствие страха, желаний и мыслей, ощущений «я» и «мое», гнева, свобода от *харши* (возбуждения) и *шоки* (забот) — вот некоторые черты того, кто достиг состояния Сверхсознания. Он пребывает в состоянии полного блаженства. На его лице никогда не увидишь признаков ярости, подавленности, уныния или печали. Рядом с ним все ощущают душевный подъем, радость и покой.

Космическое сознание — это острое ощущение единства всего живого. Йог знает, что вселенная наполнена единой жизнью. Он чувствует, что на свете

нет ни слепой силы, ни мертвой материи, что все наделено жизнью, вибрациями и разумностью.

Тот, кто обладает Космическим Сознанием, чувствует, что ему принадлежит вся вселенная. Он един с Высшей Сущностью, Всеобщим Знанием и Жизнью. Он испытывает неопишемые, непостижимые радость и блаженство. В миг просветления, величайшего духовного подъема он обретает настоящее Божественное Око. Он сознает, что пребывает рядом с Господом, видит свет Божественного Лица, воспаряет над обычным миром и достигает высочайшего состояния сознания. К нему приходят космические, всеобщие знания и космическое чувство. Его душа претерпевает подлинную революцию.

Он не тревожится ни о смерти, ни о будущем. Его не волнует, что случится после прекращения жизни материального тела. Он вечен, бесконечен, бессмертен!

Просветление разрушает плотину, преграждающую путь потоку радости. Йог купается в волнах неопишемого восторга. Его сокровенным ядром, сущностью его жизни, единственной возможной действительностью становятся Блаженство, Бессмертие, Вечность, Истина и Божественная Любовь. Он сознает, что этот глубокий, неисчерпаемый источник радости кроется в каждом сердце, что в основе всего сущего лежит вечная жизнь, что каждая частичка, каждый атом мироздания пронизаны всеохватывающей любовью, которая служит всему опорой и указателем пути. Грех, печаль, смерть — отныне это пустые, ничего не значащие слова. Йог ощущает, как по его жилам струится эликсир жизни, нектар бессмертия.

Он не чувствует потребности в пище и сне. Он ничего не хочет. В его внешнем виде и поведении

происходят разительные перемены: лицо сияет лучистым светом, глаза сверкают океанами радости и блаженства. Он видит, что весь мир купается в водах любви и неувядающего блаженства, которые являются собой саму сущность жизни.

Весь мир становится для него домом. Все ему знакомо. Горы и дальние страны, где он, быть может, никогда не был, становятся для него такими же родными, как отчий дом. Он чувствует, что весь мир — его тело, все руки и ноги — его конечности.

Ему неведома усталость. Труд превращается в детскую игру, счастливую и беззаботную. Повсюду он видит только Господа. Простые, привычные предметы приобретают Космическую значимость. Иногда его дыхание полностью замирает. Он испытывает Полный Покой. Время и пространство исчезают.

Космическое Сознание — врожденная, естественная черта каждого человека. Чтобы пробудить его, нужны опыт и самодисциплина. Оно уже кроется в каждом из нас, но из-за *авидьи*, неведения, пребывает в бездейтельном, дремлющем состоянии.

Желаю всем вам достичь от рождения принадлежащего вам Космического Сознания, средоточия, идеала и цели! Добейтесь этого соприкосновением с мудрецами, чистотой, любовью, преданностью Богу и знаниями!

9. Восторженные переживания

Самадхи, ощущение божественного блаженства, возникает после растворения личности и разума. Его можно достичь только своими силами. Оно беспредельно, неделимо, бесконечно. Это чистое бытие и чистое сознание. Когда оно приходит, разум, желания, действия, ощущения радости и печали исчезают в пустоте.

Регулярные, искренние занятия медитацией позволяют каждому человеку постичь эту окончательную Истину, Брахмана, Абсолют. Абстрактных умозаключений и изучения книг для этого недостаточно. Необходимо непосредственное восприятие. Прямое восприятие — это источник высшего, интуитивного знания, божественной мудрости. Такие переживания сверхсознательны, трансцендентны. Они исключают участие чувств и разума. Это не чувственные переживания. Чувства и разум пребывают в полном покое, прекращают работу. Но это не воображаемые переживания, не грезы и не гипнотический транс. Это реальная, живая Истина. У йога открывается третий глаз, око мудрости (*джняна-чакшус*). Необычайные переживания возникают благодаря прозрению, созерцанию Высшего духовным зрением, глазом интуиции. Око мудрости открывается после того, как прекращают работу чувства и разум. *Джняна-чакшус* приходит благодаря полному искоренению всех желаний, ярости, жадности, гордости, себялюбия и ненависти.

В этом переживании нет ни тьмы, ни пустоты — все озарено светом. Нет ни звука, ни осязания, ни формы. Это величественное восприятие единства. Там нет ни времени, ни причинности. Йог становится всезнающим, *сарва-вид* и всемогущим. Он знает все до малейших подробностей. Ему известны все тайны сущего. Он обретает бессмертие, высшее знание и вечное блаженство.

Исчезает любая двойственность. Нет ни субъекта, ни объекта. Пропадают *сакара* и *ниракара*. Нет ни медитации, ни *самадхи*. Это не *двайта* и не *адвайта*, не *викшепа* и не сосредоточенность. Нет ни медитации, ни медитирующего. Исчезает все: обретения и утра-

ты, страдания и удовольствия, запад и восток, день и ночь.

Самадхи бывает разных видов. *Самадхи*, вызванное практиками *мудры* и *пранаямы* (*кумбхаки*), называют *джада-самадхи*. Оно исключает любое восприятие. В этом состоянии, напоминающем глубокий сон, йога можно на полгода закопать под землей. Из такого *самадхи* не возвращаются со сверхинтуитивным знанием. Это состояние не разрушает *васаны*. Йог снова будет перерождаться. Такое *самадхи* не приносит освобождения.

Есть и другой вид: *чайтанья-самадхи*, в котором йог сохраняет полное сознание. Йог возвращается из него с божественными знаниями и приносит воодушевляющие вести. Его слушатели испытывают мощный духовный подъем. Такое *самадхи* уничтожает *васаны*. Йог достигает *кайвалы*, окончательной свободы.

Самадхи, испытываемое *бхактами*, называют *бхава-самадхи*. Этого состояния достигают путем *бхавы* и *махабхавы*. Раджа-йог достигает *ниродха-самадхи* путем разрушения *санкальпы* (*читта-вритти-ниродхи*). Ведантист погружается в *бхава-самадхи* благодаря отрицанию таких иллюзорных орудий (*упадхи*), как тело, разум, чувства и так далее. Для него мир и тело нереальны (*митхья*). Он минует этапы тьмы, света, сна, *мохи*, бесконечного пространства и достигает наконец беспредельного сознания.

Самадхи можно разделить еще на два типа: *савикальпа* (*сабиджа*, *сампраджнята*) и *нирвикальпа* (*нирбиджа*, *асампраджнята*). В первом типе сохраняется *трипути*, то есть триада «познающий-познание-познаваемое» или «зрящий, зрение и зримое». При этом *санскары* не уничтожаются. Во втором типе *самадхи*

санскары полностью исчезают. В *нирвикальпа-самадхи* нет *трипути*.

Когда йог утверждает в высочайшем *нирвикальпа-самадхи*, исчезает все, что можно было бы видеть и слышать, обонять и ощущать. Телесное сознание пропадает, уступая место брахмическому. Исчезает все, кроме Высшего Я. Это высшее переживание, вызывающее благоговейный трепет и изумление.

Достигнув *самадхи*, медитирующий на образе Кришны *бхакта* будет видеть повсюду только Кришну. Все прочие формы и образы исчезнут. Себя он тоже воспринимает как Кришну. Медитирующие на вездесущем Кришне испытывают несколько иные космические переживания. Некогда его испытал Арджуна. Это восприятие всей вселенной, подлинно космическое сознание.

Медитируя над *Хираньягарбхе*, йог отождествляется с *Хираньягарбхой*. Ему открываются знания о *брахмалоке*. Это тоже космическое сознание. *Раджа-йог* и *бхакта* в состоянии *савикальпа-самадхи* переживают одно и то же.

Трансцендентальные переживания называют также *турией*, «четвертым состоянием». Первыми тремя являются бодрствование, сновидение и глубокий сон без сновидений. Они знакомы всем людям. Четвертое состояние дремлет в каждом человеке. Когда йог переходит в четвертое состояние, переживает трансцендентальное брахмическое сознание, Истина становится для него не просто умозрительным, отвлеченным понятием, а живой действительностью.

Это высочайшее состояние именуют по-разному: *самьяг-даршана*, *сахаджа-авастха*, *нирвана*, *туриятита*, *анарокшанубхава*, *брахма-сакшаткара*, *нирвикальпа-самадхи* или *асампраджнята-самадхи*, но все эти названия указывают на одну и ту же цель. Насто-

ящая духовная жизнь начинается после того, как человек погружается в это состояние сверхсознания.

В каждое мгновение, при любых обстоятельствах такой йог сознает свое тождество с незримым бытием, знанием и блаженством. Он ощущает себя пронизывающим все живое, все предметы. Он понимает, что лишен границ. Если сознание Высшего Я, Брахмана, остается непрерывным, это признак того, что йог утвердился в Высшем Я. Это состояние можно пережить, но нельзя передать словами. Это окончательное состояние Покоя, цель всей жизни. Оно приносит освобождение от всех оков.

Некоторые ученики принимают глубокий сон и состояние полусна (*тандри*) за *нирвикальпа-самадхи*. Это большая ошибка. Любая форма *самадхи* непременно обогащает сверхчувственными знаниями. Если интуитивных знаний нет, можно не сомневаться, что это было не *самадхи*. Оно возможно лишь в том случае, если ученик в совершенстве освоил *яму*, *ниям* и *сад-ачару* (правильное поведение). *Самадхи* приходит только к тому, кто чист сердцем. Может ли Господь найти прибежище в нечистой душе? *Самадхи* наступает только после длительных и усердных занятий медитацией. Этого состояния очень трудно достичь. Лишь редкие люди действительно испытывают *самадхи*.

В *самадхи*, состоянии Сверхсознания, йог сливается с Богом. Чувства и разум прекращают работу. Индивидуальная душа сливается с Высшей, как река с океаном. Все границы и различия исчезают. Йог обретает высшее знание и вечное блаженство. Это состояние не поддается описанию, его нужно испытать самому.

Вкусите вечную сладость и прелесть жизни в Истинном Я. Живите в Атмане, погружайтесь в состоя-

ние Бессмертия и Блаженства. Медитируйте и достигайте самых глубин вечной жизни, высочайших высот божественного величия, величайшей славы единения с Высшим Я. Там завершается долгий и утомительный путь. Это местоназначение, *парамдхаман*, любимая родина, где царит непрестанный покой.

10. Движение разума

После недолгих занятий медитацией в теле появляется легкость. Это происходит через пятнадцать-тридцать минут после того, как садишься в *надмасану*, *сиддхасану* или *сукхасану*. Кроме того, тело сознается лишь отчасти. Концентрация приносит большое счастье. *Ананда* концентрации очень отличается от чувственных удовольствий. Нужно научиться различать эти два вида удовольствий посредством *буддхи*, которое утончается благодаря постоянной *абхьясе*, практике. *Дхарана* и *дхьяна* обостряют высший разум. Развитое *буддхи* блестяще постигает сложные философские идеи. Оно точно выявляет *ананду* концентрации и *нидидхьясаны* и вызывает естественное стремление ежедневно наслаждаться этим новым счастьем, *васана-анандой*. Такой разум питает сильнейшее отвращение к чувственным удовольствиям, благое неприятие материального. Это вполне естественно, ведь новое счастье продолжительнее, устойчивее, содержательнее и глубже обычного, так как исходит от Атмана. Ученик отчетливо ощущает, что разум приходит в движение, покидает мозг, пытается вернуться к *ятхастхане* (подобающему месту). Разум покидает прежнюю колею и переходит на новое русло. Вследствие медитации в мозгу образуются новые каналы, возникают новые мысленные токи и новые клетки. Всецело меняется и психология личности. У человека

появляются новый мозг, новое сердце, новые чувства и ощущения.

11. Проблески Высшего Я

Благодаря приятным и болезненным переживаниям человек накапливает материалы, из которых строятся душевные и нравственные качества.

Когда торговец закрывает годовую учетную книгу и открывает новую, он переносит в нее не все сведения, а только общий итог. Сходным образом, дух переносит в новый мозг свои суждения о переживаниях минувшей жизни, полученные выводы и принятые решения. Это наследие, передаваемое в новую жизнь, «мебель» для нового жилья, подлинная память.

Из-за своего неведения разум, постоянно качающийся вверх-вниз на волнах желаний, воображает, будто иллюзорная вселенная реальна. Он должен узнать правду о действительной природе этого мира, и тогда он постигнет, что это сам Брахман.

Во время медитации ученик иногда чувствует, что поднимается в воздух. У разных людей возникают разные духовные переживания. Все зависит от характера, формы *садханы*, места концентрации и многих других условий. Одни слышат мелодичные звуки, другие видят огни, третьи погружаются в *ананду*, а четвертые одновременно испытывают *пракашу* и духовное блаженство.

Заподозрив, что в *садхану* вкратились какие-то ошибки, немедленно обратитесь за советом к развитому *санньясину* или осозавшей душе, чтобы исправить оплошности. Если у вас крепкое здоровье, если вы жизнерадостны, счастливы, сильны физически и душевно, если разум спокоен и невозмутим, если медитация приносит *ананду*, а сила воли укрепляется,

становится чистой и непоколебимой, знайте, что ваша медитация совершенствуется, вы на верном пути.

Божественный Свет проникает не в распахнутые двери, а сквозь узкие щели. Ученик видит этот свет, напоминающий солнечный луч, озаряющий темную комнату через крошечную щелку. Он похож на вспышку молнии. Внезапное просветление не поддается словесному описанию. Ученик очарован, его переполняют восторг и трепет. Он дрожит от любви и благоговения, как Арджуна, получивший *вишварупа-даршану* от Господа Кришны. Окутывающий Бога Свет так ярок и великолепен, что ученик испытывает головокружение и ослепление.

В медитации случаются самые разные видения, например, огненная голова поразительной красоты, на которую трудно смотреть без ужаса. Голова обрамлена тремя крыльями огромных размеров, ослепительно-белого цвета; они то яростно трепещут, то замирают в неподвижности. Голова никогда не произносит ни слова, только машет своими гигантскими крыльями.

Цвет огней, которые возникают во время медитации, зависит от *таттвы*, которая в данный миг течет через ноздри. *Агни-таттва* вызывает красные огни, *акаша-таттва* — синие, *ана-таттва* — белые, *притхиви* — желтые, а *вайю* — темные. *Таттву* можно менять разными способами, но лучше всего делать это силой мысли. «О чем думаешь, тем и становишься». Если господствует *agni-таттва*, достаточно напряженно думать об *ана-таттве*, и цвет огней вскоре изменится.

Если в глубокой медитации вы переживаете проблески Истинного Я, видите ослепительные огни, ангелов и архангелов, *риши*, *муни* и *дэват*, не отшатывайтесь в страхе. Это не призраки. Не прекращайте

садхану. Продолжайте усердно трудиться. Срывайте покров за покровом.

Смело идите вперед. Не оглядывайтесь. Пройдите густую тьму и пустоту. Пронзите слой *мохи*. Растворите утонченную *ахамкару*. *Сварупа* воссияет сама собой. Наступит *туриья*.

Иногда учеников тревожат злые духи. У них уродливые свирепые лица и длинные зубы. Отгоняйте их усилием воли, прикажите им убраться вон. Они исчезнут. Это духи стихий. Они не причиняют *садхакам* никакого вреда. Это возможность проверить свою отвагу. Робкий не сможет идти вперед. Черпайте силу и смелость в Атмане, неиссякающем (*авьяйя*) источнике. Ученики встречаются и с добрыми духами, которые оказывают большую помощь.

Обычно ученики жаждут как можно скорее испытать духовные переживания, но, столкнувшись с ними, ощущают сильный страх. Они пугаются, возвысившись над телесным сознанием. Они не знают, что делать — задержаться в этом состоянии или побыстрее покинуть его. Чего они боятся? Какая разница, вернешься ты к обычному сознанию или нет? В целом, все наши усилия направлены именно на то, чтобы преодолеть телесное сознание, слиться с высшим, духовным Сознанием. Мы привыкли к определенным границам. Когда эти границы неожиданно исчезают, мы словно лишаемся твердой почвы. В этом кроется причина страха при возвышении над телесным сознанием. Безусловно, это незнакомые переживания, они требуют смелости. Смелость вообще необходима. В *шрути* сказано: «*Найяматма балахине на лабхья*» — «Слабый (робкий) едва ли достигнет Атмана». На духовном пути встречаются самые разные силы. С точки зрения бесстрашия, даже бандиту легче достичь Бога, если он получит толчок в верном

направлении. Вспомним отъявленных бандитов Джая и Мадхая, которые стали великими святыми! Они бросали камни в Нитьянанду, ученика Гауранги, но Нитьянанда покорила их чистой божественной любовью. Разбойник Ратнакара стал святым Вальмики¹.

12. Джьотирмайя-даршана

По мере занятий медитацией ученики начинают видеть физический облик своего *иштадэваты*. Четырехрукий Господь Вишну дает им *даршаны*. Им является Кришна с флейтой в руках, Рама со стрелой и луком, Шива с трезубцем и *дамару*, барабаном.

Иногда Господь предстает в облике нищего, в грязной изорванной одежде низшей касты. Чтобы узнать его, нужна острая проницательность.

Божества приходят и во сне. Ганеша является во сне в облике слона, а Дэви в виде прекрасной девушки.

В глубокой медитации можно получить *джьотирмайя-даршану*. Ученик видит огромный светящуюся колонну, сливается с бесконечным светом. Это вызывает изумление и благоговение.

Если постоянно поклоняешься Кришне, везде и всюду видишь только Его.

Йог должен избавляться от страха, гнева, лени, чрезмерностей и излишеств в сне и еде. Если он ежедневно выполняет все правила, уже через три месяца к нему несомненно сама собой придет духовная мудрость. Через четыре месяца он узреет *дэвов*, через пять обретет *брахма-ништху*, а через полгода достигнет *кайвали*. В этом нет никаких сомнений.

¹ Мудрец-риши, «первый поэт», предполагаемый автор «Рама-яны» и ведантского философского эпоса «Йога-Васиштха».

ПРОЩАЛЬНЫЕ ПОЖЕЛАНИЯ

Мои дорогие ученики! Посылаю вам мысленные токи Покоя, частицу безмятежной атмосферы священных Гималаев, прибежища *риши*.

Бог — это *шанти-сварупа*, Воплощение Покоя. В *шрути* торжественно провозглашается: «*Айям атма шанта*» («Этот Атман — Покой»). Злейший враг покоя — желание. Желания отвлекают разум, а тот, кто не владеет сосредоточением, не знает покоя. Беспокойному недоступно счастье. Когда наступает Высший Покой, все боли, страдания, несчастья и беды исчезают навсегда.

Дорогие братья! Дети Бессмертия! Трудитесь. Идите вперед. Не оглядывайтесь. Забудьте о прошлом. Забудьте о теле и окружающем мире. Помните только о Цели, только об Источнике. Вас ждет славное, блестящее будущее. Очищайтесь, служите, любите, дарите. Живите в *ОМ*. Всегда и всюду ощущайте пребывающее в вас Всепроникающее Присутствие. Познайте Себя. Найдите покой в величественном Океане Спокойствия, безбрежном море Неподвижности. Пейте нектар Бессмертия. Пусть Внутреннее Присутствие станет вашим Средоточием, Идеалом и Целью. Да пребудут с вами во веки веков Радость, Блаженство, Покой, Слава и Величие!

Дети Нектара! Я подробно описал все помехи, преграждающие путь к Богоосознанию. Я предложил действенные способы преодоления этих помех. Станьте же бесстрашными солдатами духовности на поле боя *адхьятмы*. Станьте отважными героями, доблестными рыцарями. Смело преодолевайте все преграды, явите миру божественную славу, великолепие, чистоту и святость. Ожидайте результатов терпе-

ливо и безмятежно. Не торопитесь, не спешите, не проявляйте горячности. Возрождение и обновление требуют времени. Никогда не отчаивайтесь. Облаци-тесь в броню *вайрагьи*, прикройтесь щитом *вивеки*, поднимите стяг веры. Смело шагайте вперед. Не останавливайтесь, пока вдоволь не напьетесь эликсира Бессмертия. Не останавливайтесь, милые *садхаки*, пока вы не войдете в царство вечного солнца, неувядающей красоты, неугасимого восторга, высочайшего блаженства, безграничной радости, незамутненного счастья и ненарушаемого покоя. Это конец пути. Теперь можно насладиться вечным отдыхом. Это цель жизни, венец стремлений. Отдохните, друзья! Прощайте! Поделитесь этой редкой панацеей со своими братьями. Ведите их за собой. Отныне вас ждет важнейшая, благородная и бескорыстная работа. Осуществите Божественную Волю, станьте буддой неувядающей славы. Приветствую всех вас!

Обнаружив, что ее лапки слиплись от меда, пчела слизывает его и радостно взлетает. Освобождайтесь от липкого разума, приковывающего нас к этому телу силой *раги* и *мохи*, влечения и отвращения. Делайте это с помощью *вайрагьи* и медитации. Радостно покидайте клетку плоти и летите к источнику, Брахману, Абсолюту!

Довольно слов. Хватит спорить и ссориться. Уединитесь в тихой комнате. Закройте глаза. Погрузитесь в глубокую, безмолвную медитацию. Ощутите Его присутствие. С чувством любви и радости повторяйте Его имя — *ОМ*. Наполняйте сердце *прэмом*, Любовью. Разрушайте *санкальпы*, мысли, капризы, фантазии и желания, поднимающиеся на поверхность разума. Сдерживайте блуждающий разум и сосредоточьте мысли на Боге. Тогда медитация станет устойчивой и глубокой. Не открывайте глаза. Не ше-

велитесь. Растворитесь в Нем. Погрузитесь в глубочайшие тайники сердца. Окунитесь в блистательный Атман. Пейте нектар Бессмертия. Наслаждайтесь тишиной. Там я и оставлю вас. Радуйтесь, сыны Нектара, радуйтесь! Покой, покой, безмолвие! Слава! Слава!

САНСКРИТСКИЕ ПОНЯТИЯ

А

АБХАСА отражение; видимость, призрак
АБХАСА-ЧАЙТАНЬЯ отраженное сознание
АБХЕДА нераздельность, тождественность
АБХЬЯСА обучение, практика
АВАДХАНА внимание, внимательность
АВАСТХА состояние
АВАТАРА земное воплощение божества
АВИДЬЯ неведение, невежество
АВИРАТИ потакание страстям
АВЬЯЙЯ неиссякаемый, неистощимый
АВЬЯКТА непроявленное, неопределенное
АГАНДХА лишенный запаха
АГНИ огонь
АДЕША приказ
АДВАЙТА недвойственный
АДЖАПА непроезносимое, беззвучное
АДЖНЯ чакра в межбровье
АДЖНЯНА незнание
АДРИШЬЯ незримый
АДХАРА опора, основа; сфера, круг деятельности
АДХИШТХАНА субстрат
АДХЬЯСА наложение, отождествление
АДХЬЯТМА (АДХИ-АТМА) Высший Дух, мировая
Душа
АЙШВАРЬЯ верховная власть, господство
АКАША эфир
АКХАНДА неделимый, целостный
АЛАМБАНА поддержка
АЛАСЬЯ вялость, лень
АЛЬПА маленький крошечный
АМАНА лишенный мыслей
АМАРТА неумирающий
АМАТРА неизмеримый

АМРИТА нектар бессмертия
АМРИТАТВА бессмертие
АНАНДА радость
АНАНДАГХАНА совокупность радости
АНАНТА бесконечность
АНАРТХА неправильный; несчастье
АНАТМА не связанный с Атманом
АНАХАТА 1) чакра в области сердца; 2) мистический звук
АНАХАТА-ДХВАНИ звук, тон
АНГА член, часть, звено
АНИМА крошечные размеры
АНТАР-, АНТАРАНГА внутреннее
АНТАР-ДЖЬОТИС внутренний свет
АНТАР-ИКША-ЛОКА астральный план
АНТАР-МУКХА погруженный, обращенный в себя
АНТАР-ЙЯМИН внутренний правитель
АНТАХ-КАРАНА «внутренний инструмент» (разум, самосознание, подсознание)
АНУБХАВА восприятие, переживание
АНУСАНДХАНА внимание, уважение
АПА вода
АПАНА-ВАЙЮ нисходящее дыхание, поток энергии, управляющий областью живота и выделительной системой
АПАРОКША прямое восприятие
АПРАНА лишенный праны
АПТА достигнутый, исполненный
АПТА-КАМА достигший осуществления желаний
АРАНИ дощечка для добывания огня
АРДЖАВА прямодушие
АРТХА стремление; выгода; достояние; дело
АРУПА лишенный формы
АСАМПРАДЖНЯТА лишенный самосознания
АСАМБХАВАНА отсутствие веры в себя
АСАНА поза тела
АСПАРША неосязаемый
АСУРЫ демоны
АТИНДРИЙЯ лишенный органов чувств
АТМА, АТМАН Высшее Я

АТМА-ДРОХА оскорбление Атмана
АТМА-САКШАТКАРА непосредственное восприятие
Атмана
АУМ см. ОМ
АХАМ «я»
АХАМГРАХА отождествление с Высшим Я во время
медитации
АХАМКАРА сознание собственного «я»
АХИМСА ненасилие
АЧАМАНА питье воды
АЧАРЬЯ учитель, наставник
АЧЬЮТА непоколебимый, вечный (эпитет
Вишну-Кришны)
АШАБДА беззвучный
АШВАТТХА священная смоковница
АШРАМА 1) монастырь, духовное заведение; 2) одна
из четырех стадий жизни индуиста
АШТАНГА состоящее из восьми частей

Б

БАНДХА «узел, изгиб»; род упражнений в хатха-йоге
БАХИР-, БАХИРАНГА внешнее
БАХИРМУКХА обращенное наружу
БИНДУ «точка»; знак протяжного звука «н» или «м»,
издаваемого с закрытым ртом (например, в слове
«ОМ»)
БОДХА пробуждение, знание, наблюдение
БРАХМАН Абсолют
БРАХМА-БХАВАНА ощущение присутствия Брахмана
БРАХМА-ВАРЧАСА святость, особая аура святого
БРАХМА-ВАСТУ сущность Брахмана
БРАХМА-ВИДЬЯ знание о Брахмане
БРАХМА-КАРА совершающий богослужение
БРАХМА-ЛОКА мир Брахмы, рай
БРАХМА-МУХУРТА благоприятный для медитации
период между четырьмя и шестью часами утра
БРАХМА-САНСТХА утвержденный в Брахмане
БРАХМА-СТХИТИ пребывание в Брахмане
БРАХМА-ТАТТВА истинное бытие Брахмана

БРАХМАЧАРЬЯ 1) половое воздержание; 2) первая ступень жизни индуиста
БРАХМАЧАРИН соблюдающий обет воздержания
БРАХМА-ЧИНТАНА размышление о Брахме
БУДДХИ высший разум, мудрость
БХАВА, БХАВАНА ощущение, представление, воображение
БХАГА-ТЪЯГА-ЛАКШАНА логический метод доказательства тождества души и Бога путем частичного отбрасывания их внешних качеств
БХАДЖАНА хвалебная песнь
БХАКТА последователь бхакти
БХАКТИ путь религиозного поклонения
БХАНДЖАНА ломающий, разрушающий; разлом
БХЕДАНА разрывание
БХИКША подаяние
БХРАНТИ-ДАРШАНА ошибочное представление
БХРУМАДХЬЯ-ДРИШТИ сосредоточение на межбровье
БХУМАН блаженное существование
БХУМИКА стадия
БХУТА, БХУТА-ГАНА дух природы, олицетворение стихии

В

ВАДЖРА 1) молния; 2) алмаз; 3) громовая палица
ВАЙКУНТХА рай
ВАЙРАГЬЯ отрешенность
ВАЙЮ 1) ветер; 2) воздух; 3) газы
ВАК речь
ВАКЬЯ слово, изречение
ВАЛЛАБХА любимый, дорогой; супруг
ВАНАПРАСТХА лесной отшельник
ВАСАНА скрытые желания
ВАСИШТВА всевластие (одно из сиддхи)
ВАСТУ 1) место, участок; 2) предмет; 3) содержание, сущность
ВЕДАНТА школа философии, основанная на упанишадах
ВИВАРТА видимость, иллюзия

ВИВЕКА различие
ВИГХНА помеха
ВИДЖАТИ(ЙЯ) мысли о земном, материальном
ВИКАРА эмоциональное возбуждение
ВИКШЕПА метание, рассеянность
ВИКШИПТА мечущийся, рассеянный
ВИМАРША обдумывание, исследование
ВИНА род лютни
ВИПАРИТА противоположный
ВИПАРИТА-БХАВАНА искаженное представление
ВИРАТ макрокосм; Господь в форме проявленной вселенной
ВИРЬЯ семенная жидкость
ВИШАЙЯ 1) вопрос, проблема; 2) мысли, вызванные осязаемыми предметами
ВИШВАРУПА 1) разнообразный; 2) Вездесущий (эпитет Вишну)
ВИШРАНТИ отдых, успокоение
ВИШУДДХА чакра в районе горла
ВИЧАРА обдумывание, размышление (о Брахмане)
ВРИТТИ мысль, видоизменение материи разума; образ мыслей
ВРИТТИ-НИРОДХА контроль над волнами мысли
ВРИТТИ-ПРАВАХА поток мыслей
ВЬЯВАХАРА дело, деятельность (повседневная)
ВЬЯВАХАРА-КШАЙЯ ослабление мирской деятельности
ВЬЯПАКА проникающий, наполняющий

Г

ГАНДХА запах
ГАНДХАРВЫ небесные певцы и музыканты
ГАРИМА(Н) вес, тяжесть (одно из сиддхи)
ГРИХАСТХА домохозяин (вторая ступень жизни)
ГУДА кишечник, задний проход
ГУНА одно из трех основополагающих качеств всего сущего
ГУРУ учитель
ГУХА пещера
ГХАНА совокупность

ГХРИНА неприязнь, ненависть

Д

ДАЙВА божественный

ДАМА самообладание

ДАМАРУ разновидность барабана

ДАМБХА обман, лицемерие

ДАРШАНА 1) видение, зрелище; 2) учение, система
взглядов

ДВАЙТА двойственность, дуализм

ДВЕША отвращение

ДЕХА тело

ДЕХА-АДХЬЯСА отождествление с собственным
телом

ДЖАГАТ 1) мир, вселенная; 2) все живое

ДЖАГРАТ бодрствование

ДЖАДА 1) неподвижный, 2) тупой

ДЖАЙЯ победа

ДЖАНМАШТАМИ день рождения

ДЖАПА повторение, произнесение

ДЖИВА живое существо, душа

ДЖИВАНМУКТА тот, кто достиг спасения еще при
жизни

ДЖНЯНА знание, понимание

ДЖНЯНИ мудрец, «знающий»

ДЖЬОТИС свет, огонь

ДИВЬЯ 1) небесный; 2) чудесный; 3) божественность

ДИВЬЯ-ГАНДХА чудесный аромат

ДИВЬЯ-ДЖЬОТИС чудесный свет

ДИГ-ВИДЖАЙЯ завоевание, покорение мира

ДИНА день

ДИНАЧАРЬЯ распорядок дня

ДИРГХА длинный, долгий

ДОША недостаток, изъян

ДРИДХА сильный, крепкий, стойкий

ДРИДХА-СУШУПТИ крепкий сон

ДРИК (ДРИШ) смотрящий

ДРИШТИ зрение, смотрение

ДРИШЬЯ видимое

ДХАРАНА сосредоточение
ДХАРМА 1) закон, правило; 2) долг; 3) характерная черта, особенность
ДХВАНИ звук, тон
ДХРИТИ терпение, упорство
ДХЬЕЙЯ объект медитации
ДХЬЯНА медитация, созерцание
ДХЬЯНА-БХУМИКА стадия медитации
ДХЬЯТА, ДХЬЯТАР медитирующий, мыслитель
ДЭВЫ ДЭВАТЫ божества

И, Й

ИДАМ это
ИНДРИЙЯ орган чувств
ИШВАРА божество
ИШИТВА величие (богоподобность)
ИШТАДЭВАТА личное покровительствующее божество
ЙЯМИН укротитель, правитель
ЙЯТИ отшельник

К

КАВЬЯ стихотворение
КАЙВАЛЬЯ исключительность, единичность
КАЙЯКАЛЬПА средства достижения здоровья и долголетия
КАЛЬПА лекарство
КАЛЬЯНА благоприятный
КАМА 1) желание, страсть; 2) любовь
КАМАНДАЛУ кувшин для воды
КАРАНА 1) причина; 2) инструмент
КАРАНА-ШАРИРА причинное (каузальное) тело
КАРМА действие, поступок
КАРТАВЬЯТА то, что необходимо сделать; долг, обязанность
КАРУНЬЯ сострадание
КАУСТУБХА мифический драгоценный камень на груди Вишну
КАШАЙЯ страсть, потаенное желание

КАШТА суровый, мучительный
КАШТА-МАУНА строгий обет молчания
КЕВАЛА единственный
КЕВАЛОХАМ «я — единственное, что есть»
КЕВАЛА-АСТИ единое существование
КИРТИ слава, хвала
КИРТАН хвалебная песнь
КЛЕША мучение, недуг
КОША ножны (оболочка)
КРИЙЯ 1) жертвенный обряд; 2) род процедур в хатха-йоге
КРИТА сделанный, выполненный
КРИТА-КРИТЬЯ сделавший то, что нужно сделать
КРОДХА гнев
КУМБХАКА задержка дыхания
КУТАСТХА неизменный
КУТИРА хижина
КШАМА прощение
КШЕТРА 1) поле; 2) местность; 3) место, где санньясинам раздают еду
КШИПТА блуждание мыслей

Л

ЛАГХИМА(Н) легкость, невесомость (одно из сиддхи)
ЛАЙЯ 1) исчезновение, растворение; 2) отдых, праздность
ЛАКШАНА определение, обозначение
ЛАКШЬЯ цель
ЛИЛА игра, забава
ЛОКА 1) край, страна; 2) один из миров
ЛОКА-САНГРАХА всемирное единение

М

МАДХУРА сладкий, приятный
МАДХЬЯМА средний, середина
МАЙТРИ дружба
МАЙЯ иллюзорность
МАКАРА-КУНДАЛА серьга с изображением макары, морского чудовища

МАЛА 1) венок, гирлянда; 2) грязь, нечистоты
МАМАТА эгоизм
МАНАНА рассуждение, размышление
МАНАС разум
МАНИПУРА чакра в районе пупка
МАНО-НАША гибель разума
МАНОРАДЖЬЯ мечтательность
МАНТРА 1) повторение; 2) священные слова, молитва
МАРГА путь, способ
МАТРА 1) мера, размер; 2) только
МАУНА молчание
МАХАВАКЬЯ великое речение из упанишад
МАХИМА гигантские размеры
МИТАХАРА умеренная пища
МИТХЬЯ ложь
МОКША освобождение
МОХА обман, заблуждение
МРИДУ мягкий, слабый
МУДИТА жизнерадостность
МУДРА род упражнений в хатха-йоге
МУДХА притупление, забывчивость
МУКТА освободившийся
МУКТИ освобождение
МУЛА основа, источник
МУЛА-АДЖНЯНА изначальное неведение
МУЛАДХАРА чакра в основании позвоночника
МУМУКША, МУМУКШУТВА стремление к спасению от перерождений
МУНИ «молчащий», святой мудрец
МУРТИ облик, изображение
МУРТЬЮПАСАНА поклонение образу божества

Н

НАДА звучание
НАДИ нервный канал, вена
НАДИ-ШУДДХИ очищение нервной системы
НАМА(Н) имя
НАМА-РУПА мир названий и форм

НАСИКАГРА-ДРИШТИ сосредоточение на кончике
носа

НАУЛИ род упражнений в хатха-йоге

НИДИДХЬЯСАНА глубокая и долгая медитация

НИДРА сон

НИМИ-КАЛЬПА процедура постепенного
привыкания к яду

НИРАКАРА лишенный формы

НИРБИДЖА лишенный зерна

НИРВИКАЛЬПА несомневающийся,
неколеблющийся

НИРГУНА лишенный качеств

НИРДВАНДА пребывающий вне пар
противоположностей

НИРОДХА подавление, сдерживание

НИТЬЯ вечность

НИТЬЯ-ТРИПТИ вечное удовлетворение

НИХСАНКАЛЬПА лишенный впечатлений прошлого

НИШТХА устойчивость

НИЯМА второе звено йоги, внутренняя чистота

О

ОДЖАС сила, мощь; духовная энергия

ОМКАРА слог «ОМ»

П

ПАДАМ-АНАМАЙЯ невредимый, неподвластный
боли

ПАНДИТ ученый, образованный человек

ПАНЧАДХАРАНА пять видов сосредоточения

ПАРАВАК мистический звук (высшая речь)

ПАРАМА высший

ПАРАМАХАНСА «великий лебедь», святой

ПАРАМДХАМАН высочайшее место

ПАРАМПАРА последовательность, преемственность

ПАРИПУРНА наполнение, переполнение

ПАТИВРАТА супружеская верность

ПИНГАЛА «солнечный канал», один из трех
центральных нервных каналов

ПИТАМБАРА желтая шелковая одежда
ПРАВАХА течение, поток; ход мыслей
ПРАВРИТТИ работа, занятие
ПРАДЖНЯ 1) сведущий, знающий; 2) разумность,
сознание
ПРАДЖНЯНА знания
ПРАКАМБЯ полная свобода желаний
ПРАКАША светлый, ясный; яркость
ПРАКРИТИ природа; первома́терия
ПРАНА дыхание жизни, жизненная энергия
ПРАНАВА священный слог «ОМ»
ПРАНАЯМА дыхательные упражнения
ПРАПТИ волшебная сила, дающая возможность
исполнять все желания
ПРАПТИ-ПРАПЬЯМ осуществление всех желаний
ПРАРАБДХА «начатый»: часть кармы, определяющая
текущее воплощение
ПРАТИПАКША соперник
ПРАТИШТХА известность, репутация
ПРАТЬЯГ-АТМАН внутренняя сущность
ПРАТЬЯХАРА уклонение, абстрагирование от
конкретного; пятое звено йоги
ПРАШНОТТАРИ беседа в виде вопросов и ответов
ПРЕРАКА подгоняющий, ускоряющий (эпитет Бога)
ПРИТХИВИ земля
ПРЭМ любовь
ПУДЖА почитание, поклонение
ПУРАКА 1) вдох; 2) дыхание с попеременным
зажатием ноздрей
ПУРУША Мировой Дух
ПУРУШАРТХА человеческие усилия

Р

РАГА влечение
РАГА-ДВЕША влечение и отвращение
РАДЖАС одна из гун: активность, деятельность,
подвижность
РАДДЖУ веревка
РАСА 1) влага; 2) привкус, вкус; 3) язык как орган
вкуса

РАСА-ГУЛА леденцы
РАСАСВАДА «привкус удовольствия»: промежуточная
стадия блаженства на духовном пути
РЕЧАКА выдох
РИДДХИ девять видов необычайного восторга
РИШИ мудрец, святой
РУПА форма, наружность

С

САБИДЖА имеющий зерно
САВИКАЛЬПА отличающийся разнообразием;
допускающий сомнения или колебания
САГУНА имеющий качества
САГУНА-МУРТИ картина с изображением божества
САД-АЧАРА хорошее поведение
САДХАКА ученик («выполняющий, достигающий»)
САДХАНА практика, ведущая к цели
САДХУ добродетельный человек, санньясин
САКАРА имеющий форму
САКШАТКАРА непосредственное восприятие
САКШИ свидетель
САМА «ровный, гладкий» (состояние ума)
САМАДХАНА сосредоточенность
САМАДХИ «осуществление», состояние
Сверхсознания
САМАТА 1) порядок; 2) упорядоченность мыслей
САМПРАДАЙЯ традиция, передаваемое учение
САМПРАДЖНЯТА-САМАДХИ низшее самадхи с
сохранением различий между медитирующим,
медитацией и ее объектом
САМХАРА уничтожение
САНГРАХА собрание
САНДХИ соединение, слияние
САНДХЬЯ полумрак, сумерки
САНКАЛЬПА решение, желание, волеизъявление
САНКИРТАНА восхваление
САННЬЯСИН «отрекающийся»; тот, кто целиком
посвятил себя духовному обучению
САНСАРА 1) перерождение; 2) течение мирской
жизни

САНСКАРА 1) впечатления, влияние среды, воспитания и т. д.; 2) обряд
САНТОША удовлетворенность
САНЧИТА «готовый»; карма, совокупность поступков прошлых жизней
САНШАЙЯ сомнение
САНЧАРА движение
САНЬЯМА 1) сдерживание, обуздание; 2) глубокая сосредоточенность; 3) совокупность концентрации, медитации и самадхи
САРВА весь, целый; каждый; всё
САРВА-ВИД всеведущий
САРПА змея
САТ бытие, существование
САТСАНГА духовное общение
САТТВА чистота, равновесие — одна из трех гун
САТЬЯ истина, действительность, правдивость
САХАДЖА естественный
САХАДЖА-АВАСТХА естественное состояние
САХАСА дерзновение
САХАСРАРА чакра в районе макушки
САХИТА соединенный, связанный, сопровождаемый
СВАБХАВА характер, натура, нрав
СВАДА наслаждение
СВАДХИШТХАНА чакра в области половых органов
СВАДХЬЯЯ самопостижение
СВАПНА сновидение
СВАРГА небо; небесный
СВАРУПА самосушность, подлинная природа
Брахмана
СВАСТИКА 1) знак благополучия; 2) скрещение рук на груди
СИДДХА тот, кто обладает сверхъестественными силами
СИДДХИ сверхъестественная способность
СПАРША прикосновение, осязание
СПХУРАНА дрожание, трепетание
СРИШТИ (по)рождение, возникновение, создание
СТАБДХА оцепеневший
СТОТРА хвалебный гимн
СТХИТА установленный, утвержденный

ШАУЧА чистоплотность
ШЛОКА стихотворная строфа
ШОКА горе, мука
ШРАВANA слушание
ШРУТИ «услышанное» (одно из названий Вед)
ШУДДХА чистый, непорочный
ШУДДХИ очищение

Э

ЭКА единственный, один
ЭКАГРА целеустремленность, внимательность,
нацеленность на что-то одно
ЭКАГРАТА однонаправленность разума
ЭКАРАСА однородный
ЭКАРУПА единообразный

Я

ЯДЖНЯ 1) благочестие; 2) жертвоприношение
ЯМА первое звено йоги, нравственные правила
ЯТХАСТХАНА находящийся на подобающем месте

У

УНМАНИ взволнованный
УПАДЕША указание; наставление, обучение
УПАДХИ добавление, придаток
УПАРАТИ пресыщенность восприятием
УПАСАНА служба; поклонение; медитация
УПАСАНА-ВАКЪЯ речение для поклонения
УПАСЪЯ предмет поклонения
УПЕКША безразличие
УТСАХА рвение, усердие
УША-ПАНА «утренний напиток» (процедура в хатха-йоге)

Х

ХАРША радость, восторг
ХРИДАЙЯ 1) сердце; 2) сущность, сердцевина

Ч

ЧАЙТАНЬЯ сознание, мысль, дух
ЧАКРА 1) колесо, диск; 2) энергетический центр в организме
ЧАКШУС глаз
ЧАНЧАЛА подвижный, непостоянный
ЧАРАНАМРИТА вода, освященная ногами святого человека
ЧИНМАТРА «только сознание»
ЧИНТА думы, забота
ЧИНТАНА мышление
ЧИТ сознание
ЧИТТА вещество разума, подсознание

Ш

ШАБДА звук, слово, речь
ШАКТИ 1) сила, мощь; 2) творческая сила божества
ШАМА безмятежность
ШАНТА спокойный; душевный покой
ШАНТИ покой, тишина, мир
ШАСТРА учение, трактат