



# Свами Прем Вивекананда

## Мудрость йоги

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=182607](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=182607)*

*Мудрость йоги: Феникс; Ростов н/Д; 2005*

*ISBN 5-222-05842-5*

### Аннотация

Книга представляет собой сборник произведений индийского мыслителя и демократа-проветителя Свами Вивекананды (1863–1902 гг.). В его работах представлено своего рода энциклопедическое изложение различных йог, которые являются эффективными методами приобщения к духовно-религиозному опыту, представляя собой конкретные методики психического и духовного самопознания, самосовершенствования и самореализации. «Раджа-йога» составлена по записям лекций Вивекананды в Нью-Йорке в 1895–1896 гг. На русском языке публиковалась в 1906 г., 1911 г. «Джнана-йога» составлена по записям лекций Вивекананды в Нью-Йорке в 1895–1896 гг. На русском языке была опубликована в 1914 г. Печатается по изданиям: Раджа-йога М., 1911; Джнана-йога М., 1914.

# Содержание

Раджа-йога	4
Предисловие	4
Глава I. Вступление	8
Глава II. Первые шаги	25
Глава III. Прана	39
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Свами Вивекананда**

## **Мудрость йоги**

### **Раджа-йога**

#### **Предисловие**

На страницах истории, начиная с древнейших ее летописей, встречаются рассказы о разных необыкновенных явлениях и случаях, имевших много очевидцев и свидетелей. И в позднейшие времена, даже среди обществ, просвещенных ярким светом современной науки, нет недостатка в свидетельствах, удостоверяющих действительность подобных явлений. Огромная масса подобных рассказов не заслуживает доверия как исходящая от людей невежественных, суеверных и неискренних; так называемые чудеса во многих случаях не были истинными. Но не было ли среди них настоящих чудес, послуживших образцами для последующих подделок? Поверхностные ученые, не способные объяснить необыкновенные психические явления, стараются игнорировать само их существование. Но отворачиваться от чего-нибудь без надлежащего исследования – еще не признак беспристрастного научного ума; и такие ученые заслуживают большего пори-

дания, чем люди, думающие, что их молитвы исполняются одним или несколькими существами, обитающими над облаками, или верящие, что своими молитвами они могут побудить этих существ изменить ход мировых событий. Таким людям может служить извинением их невежество или ложная система воспитания, вследствие которой они с детства привыкли во всем полагаться на помощь таких существ, и эта привычка стала частью их врожденной натуры; у людей науки же нет и такого оправдания.

В течение тысячелетий упомянутые явления исследовались, обобщались и систематизировались; было подвергнуто тщательному анализу все, что послужило основанием к развитию в человеке религиозности, и в результате была создана наука раджа-йога.

Раджа-йога не следует непростительной манере некоторых современных ученых: она не отрицает фактов, которые очень трудно объяснить. Эта наука просто, хотя и в решительных выражениях, говорит суеверным, что чудеса, исполнение молитв и сила веры, будучи действительными как факты, не могут быть объяснены действиями заоблачного существа или существ. Раджа-йога заявляет, что всякое существо есть только проводник бесконечного океана знания и силы, лежащего позади него. Она учит, что как желания и потребности возникают в человеке, так и сила удовлетворения их находится также в нем самом, и что где бы и когда бы ни осуществилось удовлетворение желания, молитвы или

какой-либо потребности, оно получено из этого бесконечно-го источника, а не от какого-либо сверхъестественного существа. Идея о сверхъестественных существах может до известной степени активизировать в человеке его энергию, но она же влечет за собою и ментальную зависимость. Она приносит порабощенность, страх, суеверие и порождает опаснейшее убеждение в прирожденной слабости человека. Не существует ничего сверхъестественного, утверждают йоги, но в природе есть явления физические и явления тонкие. Тонкие суть причины, физические – следствия. Физические легко могут быть обнаружены чувствами, тонкие – нет. Упражнения в раджа-йоге приводят к приобретению способности более тонких восприятий.

Все ортодоксальные системы индийской философии преследуют одну цель – освобождение души путем совершенствования. Методом для этого служит йога. Понятие йоги включает в себя огромную область знаний, но школы санкхьи и веданты употребляют его для обозначения отдельных аспектов этой области знаний.

Предметом данной работы является часть йоги, называемая раджа-йогой.

Всем, кто хотел бы заняться этим предметом, дается несколько простых, но подробных указаний. И при этом им серьезно и настоятельно указывается, что, за немногими исключениями, йогу можно безопасно изучать только при непосредственном общении с учителем. Впрочем, если эти

беседы смогут в ком-либо пробудить желание к дальнейшему ознакомлению с учением, учитель обязательно найдется.

# Глава I. Вступление

Все наши знания основаны на опыте. То, что называется обобщенным знанием, в котором мы идем путем заключений от менее общего к более общему или от общего к частному, имеет своим базисом опыт. Положения так называемых точных наук легко признаются верными потому, что любой может проверить их на личном опыте. Ученый не предлагает вам поверить во что-либо; если же он делает выводы из результатов собственных опытов и сообщает вам свои заключения, то при этом всегда ссылается на какие-нибудь данные, известные всему миру. В каждой точной науке есть основание, известное всему человечеству, так что каждый может судить о верности или ошибочности делаемых из него заключений. А что можно сказать о религии? Имеет ли она такое основание? На этот вопрос мне приходится отвечать и утвердительно и отрицательно. Религии, как их проповедают во всем мире, основаны на предании и вере, и в большинстве случаев состоят только из разных теорий, которые в свою очередь основаны на вере. В этом и заключается причина, почему все эти религии оспаривают одна другую. Один говорит, что есть великое существо, сидящее над облаками и управляющее Вселенной, и предлагает мне верить этому, полагаясь только на его личный авторитет. Но с таким же основанием я могу иметь свои собственные воззрения и



требовать, чтобы другие им верили, хотя я и не в состоянии привести какие-либо доказательства. Вот почему религия и метафизическая философия пользуются теперь такой дурной репутацией. Каждый образованный человек полагает, что «религии – только набор теорий без всякого критерия для их оценки; каждый проповедует свои собственные любимые идеи». Но при всем том я должен сказать вам, что опытное основание для всеобщей религиозной веры существует, и именно из него вытекают все различные теории и все изменяющиеся идеи разных сект в разных странах. Обращаясь к источнику религий, мы находим, что религии так же, как и науки, основаны на опыте.

Прежде всего я попрошу вас рассмотреть различные религии мира. Вы найдете, что они разделяются на два вида: одни – имеющие священные писания, и другие – не имеющие их. Религии, основанные на письменных источниках, сильнее и имеют большее число последователей; те, у которых священных книг нет, большей частью ушли в небытие, а немногие новые из этого вида религий имеют очень мало последователей. Но во всех религиях мы находим одно общее указание, а именно: что истины, которым они учат, суть результаты духовного опыта отдельных лиц. Христианин предлагает вам верить в его религию, верить в Христа, верить в Бога, в душу и в лучшее будущее этой души. Если я попрошу его доказать мне правоту его веры, он не сможет этого сделать, сославшись на то, что верит в это сам. Если же вы

обратитесь к источникам христианства, то найдете, что в основании его лежит опыт: Христос говорил, что видел Бога, ученики его говорили о том же и т. д. Подобным образом в буддизме имеется опыт Будды: он опытом познал известные истины, видел их, проникся ими и проповедовал их миру. То же самое у индусов: в их книге авторы, называемые Риши, или мудрецы, заявляют, что они путем опыта добыли истины, которые проповедают.

Из уже приведенных примеров ясно, что все религии мира основаны на единственном всемирном и вечном основании всех наших знаний – на прямом опыте: все Учителя видели Бога, все они видели свои собственные души, видели свою вечность, свое будущее и то, что видели, проповедовали. Но в большинстве религий, особенно позднейшего времени, мы находим странное утверждение, что такой опыт был возможен только для немногих людей, бывших первыми основателями религий, давших им свои имена; настоящему же времени такой опыт якобы не доступен, и потому теперь мы должны принимать религию на веру. Я решительно отрицаю это.

Если в этом мире, в какой бы то ни было отрасли знания, был наблюдаем какой-нибудь факт, из этого должно следовать, что наблюдение этого факта было возможно миллионы раз до этого и может повторяться бесконечное число раз в будущем. Однообразие есть строгий закон природы: что однажды произошло – может случиться всегда.

Учителя йоги поэтому и заявляют не только о том, что ре-

лигия основана исключительно на опыте древних времен, но и о том, что ни один человек не может быть религиозным, если он сам, на личном опыте, не познает истины своих религиозных воззрений. Йога и является наукой, которая учит нас достижению такого опытного познания.

Бесполезно толковать об истинах религии, пока человек не убедился в них сам. Почему было так много смуты, борьбы и споров во имя Божие? Во имя Бога было больше кровопролитий, чем по какому бы то ни было другому поводу, и причина этого заключается в том, что люди никогда не обращают внимания на первоначальные источники. Они довольствуются только тем, что принимают догмы и обычаи своих предков, и хотят, чтобы другие делали то же самое. Какое право имеет человек говорить, что имеет душу, если он ее не ощущает, или что есть Бог, если он Его не видит? Если Бог есть, мы должны видеть Его; если есть душа, мы должны ощущать ее: иначе лучше не верить. Лучше быть открытым атеистом, чем лицемером. Согласно взглядам некоторых «интеллектуалов», религия и метафизика и все поиски Верховного Существа – чушь; полуобразованные же люди полагают, что эти вещи сами по себе не имеют реального основания, а польза от них состоит только в том, что они служат могущественной побудительной причиной для человека делать добро другим. Если человек верит в Бога, говорят они, он может стать нравственным и порядочным. Мы не можем порицать их за то, что они придерживаются таких взгля-

дов, так как знаем, что все, чему учат этих людей, – это верить в вечно бессмысленно повторяемые слова, не имеющие никакого внутреннего содержания. Им предлагают жить, веря на слово. Но могут ли они делать это? Если бы могли, нельзя было бы иметь ни малейшего уважения к человеческой природе. Человек нуждается в истине, ему необходимо убедиться в ней лично, овладеть ею, удостовериться в ней, почувствовать ее в глубине своего сердца. Тогда только, заявляют Веды, исчезнут все сомнения, рассеется тьма и все кривое выпрямится. «Вы, дети бессмертия, живущие как здесь, так и в высочайших сферах! Путь найден; есть путь из этого мрака, и он состоит в познании Того, Кто выше всякого мрака, и другого пути нет».

Наука раджа-йоги предлагает человечеству практический и научно обоснованный метод убедиться в этой истине. Но каждая наука имеет свой собственный метод исследования. Если, желая сделаться астрономом, вы сядете и станете повторять: «Астрономия, астрономия!», – благодаря одному этому вы ею не овладеете: вам необходимо идти в обсерваторию, взять телескоп, изучать звезды и планеты, и тогда вы станете астрономом. То же самое относительно химии: вы должны прийти в лабораторию, начать экспериментировать с различными веществами, смешивая и изучая их; только таким путем вы обретете знание химии. В каждом случае необходимо следовать известному методу. Я мог бы прочесть вам тысячи проповедей, но они не сделают вас религиозными,

пока вы не начнете сами применять соответствующий метод. Это истина мудрецов всех стран и веков, людей чистых и несебялюбивых, которые не имели другого побуждения, кроме как приносить добро миру. Они все заявляют, что нашли истины более высокие, чем те, которые могут доставить нам чувства, и предлагают нам убедиться в этом. Они говорят вам: «Вот конкретные методы, применяйте их добросовестно, и тогда, если вам не откроется Высшая Истина, вы будете вправе сказать, что наше учение ложно; отрицать же его, не проверив, – нерационально». Итак, мы должны кропотливо работать, используя предписанные способы, и свет придет.

Приобретая знания, мы используем обобщения, а обобщения основаны на наблюдении. Сначала мы наблюдаем факты, потом обобщаем и затем выводим заключения, или законы. Знание разума, внутренней природы человека, мысли никогда не может быть приобретено, если мы не будем иметь возможности наблюдать факты, происходящие внутри нас. Легко наблюдать факты во внешнем мире, и тысячи инструментов изобретены для наблюдения каждой области природы, но у нас нет инструментов, которые бы помогли нам наблюдать наш собственный внутренний мир. Тем не менее мы знаем, что для того, чтобы иметь действительные знания, необходимо наблюдать. Без точного опыта любая наука останется бесполезной, пустой теорией, и в этом причина того, что все психологи с начала веков постоянно спорили друг с другом, исключая только тех, которые нашли

способы наблюдать свой внутренний мир.

Наука раджа-йоги прежде всего имеет своей целью дать человечеству средства для наблюдения внутренних состояний; орудие для этого – сам разум. Сила внимания разума, будучи правильно организована и направлена на внутренний мир, исследует сознание и освещает для нас факты. Силы разума подобны рассеянным лучам света: будучи сосредоточены, они освещают все. Это единственный источник знания, находящийся в нашем распоряжении. Каждый использует его в применении как к внешнему, так и к внутреннему миру, но то тщательное наблюдение, с которым ученый изучает внешний мир, психологом должно быть обращено на мир внутренний, а это достигается только путем специальных упражнений. С самого детства мы приучены обращать внимание только на внешние предметы и никогда – на внутренние; и большинство из нас почти утратили способность наблюдать свой внутренний мир. Обратить сознание как бы вовнутрь – задержать его там и затем сосредоточить все его силы и направить их на само сознание, чтобы оно могло узнать свою собственную природу, анализировать самого себя, – дело очень трудное. Тем не менее это единственный путь сколько-нибудь научно подойти к предмету изучения.

Какая польза в таком знании? Прежде всего знание само по себе есть высшая награда за труд, употребленный для его достижения. Есть и огромная практическая польза – это

знание уничтожит все наши страдания. Когда путем анализа своего собственного разума человек станет, так сказать, лицом к лицу с тем, что никогда не разрушается, что по своей натуре вечно чисто и совершенно, он перестанет быть жалким и несчастным. Все страдания происходят от боязни, от неудовлетворенных желаний. Если человек поймет, что в действительности он никогда не умирает, у него не будет больше страха смерти. Если он узнает, что он совершенен, он не будет иметь никаких суетных желаний; а если обе эти причины отсутствуют, не будет больше горестей, станет возможной полная гармония даже в земном теле.

Существует только один метод приобрести это знание — это метод, называемый *сосредоточением*. Химик в своей лаборатории сосредоточивает всю энергию своего ума в один фокус и направляет ее на вещества, которые исследует, и таким образом открывает их секреты. Астроном сосредоточивает всю энергию своего ума и направляет ее через телескоп на небо, и звезды, солнце и луна открывают ему свои тайны. Чем больше я сосредоточиваю мои мысли на том, о чем говорю вам, тем больший свет могу пролить на него. Вы слушаете меня, и чем больше сосредоточите ваши мысли, тем яснее усвоите то, что я говорю.

Как все это познание мира могло бы быть достигнуто без сосредоточения сил ума? Природа готова обнаружить перед нами свои тайны, надо только знать, как подступиться к ней, как дать ей достаточно сильный импульс; сила же импуль-

са рождается благодаря сосредоточению. Сила человеческого разума не имеет пределов. Чем более он сосредоточен, тем больше силы будет вызвано для приложения к отдельной точке, а в этом и весь секрет.

Легче сосредоточить ум на внешних предметах – ум, естественно, стремится к внешнему, но там, где дело идет о религии, психологии или метафизике, там субъект и объект – одно. Объект здесь внутренний – само сознание представляет собой объект, и необходимо изучать сознание. Мы знаем, ум имеет особенность, называемую рефлексией. Я сейчас говорю с вами, но в то же время как бы стою в стороне, точно другое лицо, и знаю и слышу, что говорю. Вы работаете и думаете в одно и то же время; другая часть вашего ума как бы отделена и следит за тем, о чем вы думаете. Силы ума должны быть сосредоточены и обращены на него самого; и как темные места обнаруживают свои тайны при проникающих лучах солнца, так этот сосредоточенный ум проникнет в свои собственные самые сокровенные тайники. Так мы подойдем к основанию веры, источнику чистой, истинной религии. Мы увидим сами, имеем ли мы душу, продолжается ли жизнь пять минут или вечность, есть ли во Вселенной Бог или нет. Все это откроется нам. Это то, чему учит раджа-йога. Задача всех ее указаний заключается прежде всего в том, чтобы научить сосредоточению сознания, чтобы открывать его сокровенные области, а также в том, чтобы уметь обобщать факты и делать из них объективные выводы. Раджа-йога до-



ступна людям любого вероисповедания и мировоззрения – деисты ли мы или атеисты, христиане, иудеи или буддисты. Мы человеческие существа, и этого довольно. Каждое человеческое существо имеет право и возможность стремиться к религии; каждый человек имеет право ставить вопрос: «Почему?» – и возможность разрешить его, если только даст себе труд заняться им.

Итак, мы видим, что для изучения раджа-йоги нет надобности ни в каком доверии или вере. Она сама учит вас: не верьте ничему, в чем сами не убедились. Истина для поддержания самой себя не требует никаких подпорок.

Вы, может быть, скажете, что для убеждения в возможности такого пробужденного сознания требуется некоторого рода фантазия, но это не так. Необходимо только изучение раджа-йоги, требующее, правда, много времени и постоянных упражнений – частью физических, но большей частью умственных.

По мере продвижения вперед мы увидим, как тесно сознание связано с телом. Если мы признаем, что сознание есть только более тонкая часть тела и что сознание действует на тело, то и тело должно действовать на сознание. Если тело нездорово, сознание становится больным; если тело здорово, сознание остается здоровым и устойчивым. Если кто-нибудь раздражается, сознание становится беспокойным; а раз сознание беспокойно, тело также делается дисгармоничным. У большинства людей сознание, увы, подчинено

телу и очень мало развито. Огромная масса людей в этом отношении очень мало чем отличается от животных. Больше того, во многих случаях власть над собой у людей только очень немногим выше, чем у низших животных; мы очень плохо умеем управлять нашим сознанием.

Итак, чтобы достигнуть господства над самим собой, приобрести власть над телом и сознанием, мы должны сначала прибегнуть к некоторым физическим методам, а когда тело будет достаточно подчинено, можем попытаться овладеть и сознанием. Посредством контроля над сознанием мы приобретем способность управлять им, заставляя его работать в желаемом направлении и сосредоточивать ментальные способности так, как это необходимо нам.

Согласно учению раджа-йоги, весь внешний мир есть только грубая форма внутреннего, или тонкого. Более тонкое всегда причина, более плотное – следствие. Таким образом, внешний мир есть следствие, а внутренний – причина. Подобно этому внешние силы суть собственно более плотные из сил, более же тонкие из них суть силы внутренние.

Тот, кто узнал и научился, как подчинять себе внутренние силы, получит власть над природой в свое распоряжение. Йог вправе добиваться положения властелина Вселенной, способного подчинять себе природу. Он может достигнуть такого состояния, при котором то, что мы называем «законами природы», не будет иметь для него никакого влияния, и он будет способен стать совершенно независимым от

них. Он должен стремиться повелевать всей природой, как внутренней, так и внешней. Прогресс и цивилизация человечества, в сущности, такое же подчинение, но только одной лишь внешней природы.

Народы отличаются характером своей деятельности. Как в одном и том же обществе одни люди стремятся управлять внешней природой, а другие – внутренней, так же и среди народов: одни хотят подчинить себе внешнюю природу, другие – внутреннюю. Одни считают, что подчинением внутренней природы мы подчиняем себе все; другие – что, овладевая внешней природой, мы овладеваем всем. В конечном результате и те и другие правы, потому что, в сущности, нет ничего ни внутреннего, ни внешнего. Это выдуманные ограничения, совсем не существующие в действительности. Те и другие, приверженцы внешнего и внутреннего, доходя до пределов своих знаний, встречаются в одной и той же точке. Как физик, доведя свои знания до крайних пределов, видит их расплывающимися в метафизике, совершенно так же и метафизик находит, что различие между тем, что он называет духом и материей – только кажущееся. Назначение и цель всех наук – найти единство, то одно, из чего произошло все разнообразное, то Единое, которое существует как многое. Раджа-йога предлагает исходить от внутреннего мира, изучать внутреннюю природу и через нее управлять обеими сторонами бытия: и внутренней и внешней.

Эта точка зрения существовала с древности. Она особен-

но господствовала в Индии, хотя подобные взгляды были свойственны и другим народам. В западных странах изучение йоги считалось мистицизмом, и люди, которые предавались ему, были сжигаемы или убиваемы, как ведьмы и колдуны. В Индии же по разным причинам эзотерические знания попали в руки людей, которые утратили 90 % добытых ранее знаний, а из оставшейся части старались сделать большую тайну. В последнее время в мире появилось много так называемых «учителей» тайных, или оккультных, наук, но они оказались еще хуже индийских, так как последние знали хоть кое-что, тогда как они не знают ничего.

Все, что есть таинственного и завуалированного в новейших системах йоги, должно быть прямо отбрасываемо. Самый лучший путеводитель в жизни – это сила; и в религии, как и во всем другом, отбрасывайте все, что ослабляет и склывает вас, не имейте с ним никакого дела. Любые спекуляции таинственным ослабляют разум человека. Вследствие таких спекуляций йога была близка к гибели, несмотря на то, что она одна из величайших наук.

Со времени открытия йоги, более 4000 лет тому назад, она была вполне разработана, научно изложена и проповедовалась в Индии. Но в истории ее развития замечается поразительный факт: чем современнее ее комментаторы, тем больше ошибок они делают, чем древнее пишущий о ней, тем правильнее он излагает предмет. Большая часть позднейших писателей толкуют о разного рода секретах, и йога стала те-

перь достоянием небольшого числа лиц, сохраняющих ее в тайне, вместо того чтобы предоставить дневному свету и разуму ярко осветить ее. Они это делают для того, чтобы сохранить только для себя доставляемое ею могущество.

В том, что я сообщаю вам, нет никакой тайны. То немногое, что я знаю, я охотно изложу вам. Все, что я могу объяснить, будет объяснено, а относительно неизвестного мне я расскажу лишь то, что говорится об этом в источниках. Слепо верить чему-то – это заблуждение. Вы должны развить ваш собственный разум и суждение; вы должны убедиться на личном опыте, реально ли то, о чем говорят, или нет. Совершенно так же, как вы принимаетесь за всякую другую науку о физической природе, вы должны приниматься и за изучение йоги. В ней нет ни тайн, ни опасности. Насколько она верна, она должна быть излагаема широкой публике, без всяких попыток «засекречивания». Любая попытка делать из подобных вещей секрет очень опасна.

Прежде чем продолжать дальше, я немного познакомлю вас с философией санкхьи, на которой основана вся раджа-йога. Согласно этой философии, восприятие осуществляется посредством физических инструментов организма, например, глаз; глаза передают ощущение органам, органы – сознанию, сознание классифицирует эти восприятия и передает информацию о них Пуруше (душе), которая затем как бы отдает приказание обратно в той же последовательности. Таким путем получают ощущения. За исключением Пуру-

ши, все эти стадии материальны, только сознание организовано из более тонкого материала, чем все внешние органы. Материал, из которого состоит сознание, называется Танматрас (тонкий материал). Уплотняясь, он образует внешнюю материю.

Такова психология санкхьи. Согласно ее воззрению, интеллект и плотная материя различаются только состоянием. Только одна Пуруша нематериальна. Сознание есть орудие души, посредством которого она как бы схватывает внешние предметы. Сознание постоянно меняется и колеблется; оно может сообщаться с несколькими органами, с одним из них или не соотноситься ни с одним. Например, если я прислушиваюсь с большим вниманием к ходу часов, я могу ничего не видеть, хотя мои глаза открыты. Это показывает, что мое сознание не было направлено на орган зрения, а было обращено на орган слуха. Но сознание может соотноситься и со всеми органами одновременно. Сознание имеет рефлексивную способность смотреть вовнутрь, в свои собственные глубины. Эта рефлексивная способность и есть то, чем йог хочет овладеть; сосредоточивая силы сознания и направляя их вовнутрь, он старается узнать, что происходит там. Вера при этом не играет ни малейшей роли; все основано только на исследованиях известных философов.

Нынешние физиологи говорят вам, что глаза не суть органы зрения, но что органы зрения находятся в нервном центре в мозгу; то же самое утверждают они и относительно всех

прочих чувств. Современные ученые говорят также, что эти центры состоят из того же материала, что и сам мозг. Санкхья утверждает то же; только ученые рассматривают предмет с физической, а санкхья – с психологической стороны.

Йог ставит себе целью достигнуть той степени утонченного познания, при которой он может воспринимать отдельные процессы ощущения; он стремится чувствовать, как действует ощущение и как сознание воспринимает его, как оно переходит к определяющей способности разума и как эта последняя передает его Пуруше (душе).

Но, как каждая наука требует известной подготовки и имеет свой собственный метод, без следования которому мы никогда не освоим ее, так и в раджа-йоге. Прежде всего необходим известный режим: мы должны употреблять такую пищу, которая сделает состояние нашего сознания наиболее гармоничным. Если вы понаблюдаете за животными в зоопарке, вы тотчас увидите доказательство важного значения пищи. Вы увидите слонов, огромных животных, но спокойных и кротких; подойдя же к клеткам львов и тигров, вы увидите, насколько они беспокойны. Это простое наблюдение покажет вам, какую огромную разницу производит пища. Все силы, действующие в теле, производятся пищей; мы это видим ежедневно. Если вы начнете поститься, ваше тело станет слабеть; сначала пострадают физические силы, а через несколько дней и умственные. Прежде всего ослабевает память, потом наступит момент, когда вам станет труд-

но думать и еще труднее последовательно рассуждать. Поэтому в начале занятий йогой мы должны обращать внимание на пищу, когда же сделаемся достаточно сильными и наши упражнения значительно продвинутся вперед, уже не будет надобности в такой осторожности. Пока растение молодое, оно должно быть огорожено, чтобы его не повредили, но когда оно станет деревом, ограда убирается – оно достаточно крепко, чтобы противостоять внешним воздействиям.

Йог должен избегать крайностей – как излишеств, так и лишений. Он не должен поститься или изнурять свое тело; тот, кто это делает, говорит Гита, не может быть йогом. Тот, кто постится, кто лишает себя сна, кто, наоборот, спит слишком много, кто занят слишком тяжелой работой, кто вообще ничего не делает – никто из них не может быть йогом.



## Глава II. Первые шаги

Раджа-йога делится на восемь ступеней. Первая называется яма. Ее требования – непричинение вреда, правдивость, неприсвоение чужого, воздержание и непринятие каких бы то ни было подарков. Следующая – нияма. Ее требования – чистота, довольство, укрощение страстей, размышление и предание себя на волю Божию. Дальше идут: асана, или положение тела, пранаяма, пратьяхара, или направление сознания внутрь, дхарана, или сосредоточение, дхьяна, или созерцание и самадхи, или сверхсознательность. Яма и нияма, как видим, представляют собой нравственные упражнения. Без них, как основы, никакие упражнения в йоге не будут иметь успеха. Утвердившись в них, йог начнет вкушать их плоды; без них же он не достигнет никакого результата. Йог не должен никого обижать ни мыслью, ни словом, ни делом, и не только человека, но и животных. Милосердие не должно ограничиваться только людьми, но должно распространяться на все окружающее.

Следующая ступень – это асана, положение тела, ряд упражнений физических и психических. Они должны исполняться каждый день, пока не будет достигнуто высшее состояние. Прежде всего, безусловно, необходимо найти положение тела, в котором мы можем долго оставаться. Одному человеку очень легко размышлять в определенном положе-

нии, но то же положение может быть очень затруднительным для другого. Поэтому каждый должен применять то, которое ему наиболее удобно. Далее мы увидим, что во время психических упражнений будут происходить также значительные процессы в теле. Нервные токи станут перемещаться и направляться по новым путям. Придет новый вид вибраций; весь состав тела будет как бы перестроен. Но так как главная часть действия будет происходить вдоль позвоночного столба, то относительно положения тела необходимо одно условие, а именно – держать позвоночный столб свободным, сидя прямо и имея три части тела – грудь, шею и голову – на прямой линии. Пусть вся тяжесть вашего корпуса поддерживается ребрами; тогда вы будете иметь легкую естественную позу с прямым позвоночником.

Вы сами увидите, что невозможно думать о духовных предметах, находясь в положении, при котором грудь стеснена. Эта часть йоги несколько похожа на хатха-йогу, которая занимается *исключительно* физическим телом; цель последней – сделать тело выносливым и сильным. Мы не будем касаться хатха-йоги, так как ее упражнения очень трудны, и с ними нельзя ознакомиться скоро, а главное – *они не ведут ни к какому духовному усовершенствованию*. Многие из ее упражнений, в виде придания телу разных поз, вы найдете у Дельсарта и других учителей, но цель их состоит в физическом, а не психологическом совершенствовании. В человеческом теле нет ни одного мускула, который бы человек

не мог вполне подчинить себе: сердце может менять ритм по желанию; подобным же образом каждую часть организма можно заставить действовать так или иначе. Результат этой части йоги состоит в продлении человеческой жизни; здоровье составляет главную идею, единственную цель хатха-йога. Хатха-йоги никогда не бывают больны. Они живут долго: сто лет для них ничего не значат; в 150 лет они выглядят молодо и не имеют ни одного седого волоса. Но это и все, что им доступно. Баньян живет иногда 5000 лет, но он все же только дерево. Если человек живет долго, он тоже только здоровое животное.

Впрочем, один или два урока хатха-йоги могут быть полезны. Например, некоторым из вас, особенно страдающим головными болями, полезно, как только вы встали с постели, вытягивать в себя через нос холодную воду. Если вы будете выполнять эту процедуру, целый день ваш мозг будет чувствовать себя свежо и приятно, и вы никогда не будете простужаться. Это очень легко делать: опустите ваш нос и рот в воду и делайте глотательные движения.

Выучившись твердо и прямо сидеть, согласно некоторым школам, следует производить упражнение, называемое *очищением нервов*. Эта часть отвергалась некоторыми как не принадлежащая к раджа-йоге; но поскольку даже такой великий авторитет, как комментатор Шанкарачарья, советует ее, то я нахожу уместным упомянуть о ней и приведу его собственные указания из его комментариев к Шветашвара Упа-

нишаде. «Ум, очищенный посредством пранаямы, устремляется к Браману, поэтому пранаяма и рекомендуется. Сначала должны быть очищены нервы; тогда появится способность упражняться в пранаяме. Закройте правую ноздрю большим пальцем и через левую ноздрю вдыхайте воздух как можно дольше; потом, не останавливаясь, выдыхайте воздух, также как можно дольше, через правую ноздрю, закрыв левую; потом опять вдыхайте через правую ноздрю и выдыхайте через левую. Повторяя это упражнение три или пять раз подряд и упражняясь так четыре раза в день, перед рассветом, среди дня, вечером и в полночь, в 15 дней или в месяц вы достигнете очищения нервов. После этого приступайте к пранаяме».

Практические упражнения абсолютно необходимы в раджа-йоге. Вы можете сидеть и слушать меня часами каждый день, но, не упражняясь, не сделаете ни шага вперед. Здесь все зависит от практики. Мы никогда не поймем этих вещей, пока не испытаем их сами. Одно слушание объяснений и теорий не приведет ни к чему.

Существуют разные препятствия к выполнению упражнений.

Первое препятствие – это нездоровье: если тело не в гармоничном состоянии, выполнение упражнений будет затруднено. Поэтому необходимо держать тело здоровым, обращая внимание на питание и режим работы. Всегда делайте мысленное усилие держать тело здоровым – то, что обыкновенно называется «Христианской наукой». Это все, ничего больше

знать о теле нам не требуется. Мы не должны забывать, что здоровье – это только средство для достижения цели. Если бы физическое здоровье было нашей единственной целью, мы походили бы на животных, которые редко болеют.

Другое препятствие в практике – это сомнения. Мы всегда сомневаемся в вещах, которых не видим. Человек не может жить, полагаясь лишь на слова других, как бы он ни пытался это делать. Сомнение относительно этих вещей приходит к нам независимо от того, есть ли в них правда или нет; даже лучший из нас иногда сомневается. После нескольких дней упражнения явится маленький проблеск, достаточный для того, чтобы дать вам бодрость и надежду. «Если же появится доказательство, то, как бы незначительно оно ни было, оно, как говорит один комментатор философии йоги, даст нам веру во все учение йоги». Например, после первых нескольких месяцев упражнений вы осознаете, что можете читать чужие мысли, которые представятся вам в образной форме. Возможно, что вы будете слышать нечто, происходящее на далеком расстоянии, когда пожелаете этого и сосредоточите на этом ваши мысли. Проблески эти будут мгновенны, но достаточны, чтобы дать вам веру, надежду и силу продолжать упражнения. Например, сосредоточивая внимание на кончике вашего носа, вы начнете через несколько дней ощущать удивительно приятный аромат, и этого будет достаточно, чтобы показать вам, что есть некоторые психические ощущения, которые могут сделаться заметными без посред-

ства физического предмета. Но мы должны всегда помнить, что это только средства; задача, назначение и цель всех этих упражнений есть освобождение души. Целью должно быть безусловное подчинение природы и ни на волос меньше. Мы должны быть властителями, а не природа. Ни тело, ни ум не должны управлять нами, и мы не должны забывать, что тело принадлежит нам, а не мы телу.

Некий ангел и некий демон пошли к одному великому мудрецу, чтобы узнать у него, что такое Сущее (то есть Бог). Они долго учились у него, и наконец мудрец сказал им: «Ты сам – то Существо, которого ищешь». Оба они подумали, что их тела и есть Сущее. «Мы достигли своей цели», – решили они. Оба вернулись домой и сказали сородичам: «Мы узнали все, что нужно; ешьте, пейте и веселитесь; мы – Сущее, и нет ничего выше нас».

Натура демона была невежественной, помраченной, и ему не требовалось ничего больше; он был вполне удовлетворен мыслью, что он – Бог, что под Сущим следует понимать тело. Но ангел имел более чистую натуру. Сначала он впал в ошибку, думая, что Я – это только тело, и что оно-то и есть Бог, и что поэтому необходимо держать его крепким, здоровым, хорошо одетым и доставлять ему всякого рода физические удовольствия. Но через несколько дней он пришел к заключению, что так не мог думать мудрец, его учитель, и что тот имел в виду нечто более высокое. Поэтому он вернулся к нему и сказал: «Учитель, тому ли ты меня учил, что это

тело есть Сущее? Я вижу, что все тела умирают, Сущее же не может умирать». Мудрец отвечал: «Найди его; ты – Оно». Тогда ангел подумал, что то, что разумеет мудрец, суть жизненные силы, действующие в теле, но после некоторого времени нашел, что если он ест, эти жизненные силы остаются крепкими, а когда голодает, они слабеют. Он опять пошел к мудрецу и спросил: «Учитель, думаешь ли ты, что Сущее – это жизненные силы?» Мудрец ответил: «Найди его сам; ты – Оно». Ангел вернулся к себе, подумав, что, быть может, Сущее означает разум. Но через несколько дней он пришел к заключению, что мысли бывают так различны – то хорошие, то дурные – и что разум слишком изменчив, чтобы быть Сущим. Он еще раз пошел к мудрецу и сказал: «Учитель, я не думаю, чтобы и разум мог быть Сущим; его ли ты имел в виду?» – «Нет, – отвечал мудрец, – ты – Оно; найди его сам». Ангел ушел и наконец понял, что есть Сущее, высшее всякого разума, Одно, не имевшее рождения и смерти, – то, что ни меч не может пронзить, ни огонь сжечь, что ни воздух не может иссушить, ни вода растворить; безначальное, нерожденное, неизменное, неосязаемое, всеведущее, всемогущее Существо, которое не есть ни тело, ни разум, но выше их обоих. Тогда он удовлетворился, а бедный демон благодаря своей привязанности к телу так и не узнал истины.

В этом мире много таких демонических натур, но есть также и ангелы. Если кто-нибудь предложит научить кого-нибудь, как увеличить способность чувствовать насла-

ждение, он найдет множество готовых учиться; но если он задумает указать человечеству самую высочайшую цель жизни, к этому отнесутся без всякого внимания. Очень немногие способны понять высшее, еще меньше людей имеют терпение достигнуть его. Но все же есть и те немногие, которые знают, что если бы тело было сохранено на тысячу лет, результат в конце получился бы тем же самым: когда силы, удерживающие тело целым, оставят его, оно должно разрушиться. Никогда не рождался на свете человек, который мог бы хоть на один миг остановить изменения в своем теле.

Тело – это просто обозначение целого ряда изменений. «Как в реке на ваших глазах переворачиваются массы воды и притекают новые массы, сохраняя все ту же форму, так и в нашем теле». Тем не менее тело следует содержать крепким и здоровым; оно – лучший инструмент, которым мы обладаем.

Человеческое тело есть высшее тело во Вселенной, и человеческое существо – высшее из существ. Человек выше, чем все животные, чем все ангелы. Нет никого выше человека. Даже Дэвы (боги) должны опять спуститься на земной план, чтобы достигнуть духовного спасения путем воплощения в человеческий образ. Только человек способен достичь совершенства; сами боги не достигают его. По учению евреев и магометан, Бог сотворил человека после сотворения ангелов и всего прочего и, сотворив человека, велел ангелам прийти и приветствовать его, и все исполнили это, кроме Иблиса,



которого Бог проклял за это, и он стал сатаной. За этой аллегорией скрывается великая истина, что воплощение в образе человека есть величайшее рождение, какое мы можем иметь. Низшее существо, животное, неразумно и организовано большей частью Тамасом (инертной, непросветленной материей). Животные не могут иметь высоких мыслей, и ни ангелы, ни боги (Дэвы) не могут достигнуть свободы иначе, как только став человеком. В человеческом обществе подобным же образом слишком большое богатство или слишком большая бедность составляют огромную помеху развитию души. Великие люди мира выходят из средних слоев общества, где силы равномерно согласованы и уравновешены.

Возвращаясь к нашему предмету, мы приходим затем к пранаяме, управлению дыханием. Что общего оно имеет с сосредоточением сил сознания? Дыхание подобно маховому колесу машины. В большой машине вы видите, что сначала движется маховое колесо и что движение от него передается последовательно более мелким деталям до тех пор, пока самые нежные и тонкие механизмы в машине не придут в согласованное движение. Дыхание есть то же, что маховое колесо: оно передает и регулирует движущую силу всего в этом теле.

Был некогда у одного великого короля министр. Он впал в немилость, и король в наказание велел запереть его на вершине очень высокой башни. Приказание было исполнено, и министр был заперт и обречен на смерть. Но у него была вер-

ная жена. Ночью она пришла к башне и, позвав его, спросила, не может ли она чем-нибудь помочь ему. Он сказал ей, чтобы на следующую ночь она пришла опять к башне и принесла с собой длинную веревку, крепкий шнурок, моток толстых ниток и шелковую нить, а также таракана и немного меда. Очень удивляясь, добрая женщина повиновалась мужу и принесла требуемые предметы. Муж велел ей крепко обвязать таракана шелковой нитью, а потом смазать его усики каплей меда и посадить его на стену башни головой вверх. Она исполнила все эти распоряжения, и таракан отправился в длинное путешествие. Чувствуя впереди себя запах меда и желая полакомиться им, он медленно полз все выше и выше, пока наконец не достиг вершины башни, где министр схватил его и овладел шелковой нитью. После этого министр сказал жене, чтобы она привязала другой конец шелковой нити к мотку толстых ниток, и после того, как вытащил последний, повторил ту же историю с крепким шнурком и, наконец, с веревкой. Остальное было делом легким. Министр по веревке спустился с башни и убежал.

В нашем теле дыхательное движение играет роль шелковой нити: овладев и научившись управлять им, мы схватим моток ниток – нервные токи, а за ними крепкий шнурок – наши мысли и, наконец, веревку – прану (жизненные силы тела), овладев которой, мы достигнем духовной свободы.

Мы не знаем ничего о нашем собственном теле. В лучшем случае мы можем взять мертвое тело и исследовать внутрен-

ности. Есть люди, которые могут резать на куски даже живое животное, чтобы только увидеть, что находится внутри физического организма; и все-таки они не найдут ничего общего с нашим собственным телом. Мы знаем очень мало о нем. Почему? Потому что наше внимание недостаточно чувствительно, чтобы улавливать очень тонкие движения, происходящие внутри. Мы можем узнать о них только тогда, когда наше сознание, так сказать, проникнет в тело и станет более чутким. Чтобы достигнуть такого тонкого распознавания, мы должны начать с внешних ощущений, должны овладеть тем, что приводит в движение всю машину. Этот двигатель есть прана, наиболее осязательное проявление которой есть дыхание. Посредством управления дыханием мы постепенно подчиним своему контролю тело, и это сделает нас способными познакомиться с тонкими силами, узнать, как нервные токи проходят по всему организму. Как только мы узнаем это и научимся чувствовать эти токи, мы получим власть над ними и над телом. Сознание приводится в действие также различными нервными токами, и потому мы наконец достигнем такого состояния, что будем иметь полную власть над телом и сознанием и заставим обоих служить нам.

Знание – это сила, и мы должны приобрести эту силу, для чего должны начинать сначала с пранаямы, подчинения праны. Пранаяма – предмет сложный, и для полного объяснения требует нескольких уроков. Мы овладеем ею по частям. Мы увидим постепенно, каков смысл каждого ее упражне-

ния и какие силы в теле приводятся ею в движение. Все это придет к нам, но для этого требуется постоянное упражнение, и доказательство получится только через упражнение. Никакие объяснения, которые я могу дать вам, не будут для вас доказательством, пока вы сами не докажете этого себе. Как только вы начнете чувствовать токи, проходящие через ваше тело, сомнения исчезнут; но для этого требуются ежедневные настойчивые упражнения. Вы должны упражняться по крайней мере два раза в день, и лучшее время для этого – утро и вечер. Когда ночь переходит в день и день – в ночь, наступает относительное спокойствие. Раннее утро и ранний вечер суть две точки покоя. Ваше тело в это время будет иметь подобную же тенденцию к успокоению. Вы должны воспользоваться этим естественным благоприятным условием и упражняться. Примите за правило не есть до упражнений; если вы будете придерживаться этого правила, простое чувство голода уничтожит вашу леность. В Индии приучают детей никогда не есть прежде, чем они не поупражняются и не помолятся, и со временем это становится для них настолько естественным, что ребенок не чувствует голода, пока не вымылся и не поупражнялся. Тем, у кого есть возможность, лучше иметь для упражнений отдельную комнату. Не спите в этой комнате; она должна содержаться в атмосфере духовной чистоты. Вы не должны входить в нее, не совершив омовения и не будучи совершенно чисты телом и душой. Всегда держите в ней цветы, они – лучшая обстановка для йо-

га, так же как и хорошие картины. Зажигайте в ней утром и вечером ароматические свечи. Не входите в эту комнату, имея в сознании нечистые мысли или раздражение против кого-нибудь. Позволяйте входить в нее только людям, так же настроенным, как и вы. Тогда постепенно в этой комнате образуется атмосфера святости, и если вы будете чем-нибудь огорчены, в сомнении или взволнованы, вам достаточно будет войти в эту комнату, чтобы сразу успокоиться. В этом заключалась идея храмов, и в некоторых из них подобная атмосфера сохранилась и теперь; но в большинстве храмов их истинное назначение утрачено. Идея храмов состоит в том, что вследствие поддержания здесь святых вибраций само место становится и остается священным. Те, кто не в состоянии иметь отдельную комнату, могут упражняться где хотят. Сядьте прямо и первое, что сделаете, пошлите добрые пожелания всему творению, повторяя мысленно: «Да будут все существа счастливы, да будут все существа мирны, да будут все существа блаженны».

Повторяйте это, обращаясь к востоку, югу, северу и западу. Чем больше вы будете делать это, тем лучше будете себя чувствовать. Вы убедитесь наконец, что самый легкий способ сделать себя здоровым – это видеть других здоровыми, и самый легкий способ сделаться счастливым – это видеть счастливыми других. Сделав это, те, кто верит в Бога, должны молиться, но не о деньгах, не о здоровье, даже не о небе, молитесь о знании и свете – любые другие молитвы эгои-

стичны. Следующее, что надо сделать, – это подумать о своем собственном теле, представляя его себе сильным и здоровым. Помните, что оно – лучшее наше орудие. Думайте о нем, что оно крепко, как алмаз, и что с помощью него вы переплывете этот океан Жизни. Слабый никогда не достигнет свободы; отбросьте всякую слабость; говорите вашему телу, что оно крепко, говорите вашему уму, что он силен, и имейте безграничное доверие к самому себе.

## Глава III. Прана

Пранаяма не занимается, как многие думают, дыханием; дыхание на самом деле имеет весьма мало отношения к ней, если не сказать – никакого. Дыхание есть только одно из многих упражнений, посредством которых мы достигаем действительной пранаямы. *Пранаяма значит управление праной.* Согласно индийским философам, вся Вселенная состоит из двух элементов, один из которых они называют Акаша. Это нечто, всюду находящееся и все проникающее. Все, что имеет форму, все, что представляет собой результат соединений, все развилось из Акаши. Акаша – это то, что стало воздухом, жидкостями, твердыми телами. Акаша – то, что становится Солнцем, Землей, Луной, звездами и кометами; Акаша – это то, что стало телом вообще, телом животного или формой растения; что принимает все образы, которые мы видим, формы всего, что может быть ощущаемо, всего, что существует. Она сама не может быть замечаема, так как настолько тонка, что находится вне всех обыкновенных восприятий и может быть видима только тогда, когда станет плотной, примет форму. В начале творения существует только Акаша; в конце цикла твердые тела, жидкости и газы – все разложатся опять в Акашу, и следующее творение подобным же образом разовьется из Акаши.

Какой силой Акаша превратилась в эту Вселенную? Си-

лой праны. Как Акаша есть бесконечная, всюду находящаяся материя этой Вселенной, совершенно так же прана есть бесконечная, всюду находящаяся и проявляющаяся сила этого мироздания. В начале и в конце каждого цикла все становится Акашей, и все силы, которые существуют в этой Вселенной, преобразовываются опять в прану; в следующем цикле из праны развивается все, что мы называем энергией, все, что называется силой.

Прана – это то, что проявляется как всякого рода движение, как притяжение, магнетизм и т. п. Прана проявляется в виде процессов тела, в виде нервных токов, в виде силы мысли. От мысли до самой грубой физической силы – все есть только проявление праны. Сумма всех сил природы, духовных и физических, превратившихся в свое первоначальное состояние, называется праной. «Когда не существовало ни нечего, ни ничто, когда тьма покрывала тьму, что было тогда?» – «Была Акаша без движения». Физическое действие праны было остановлено, но она существовала. Мы знаем, согласно современной науке, что вся энергия, проявляющаяся теперь во Вселенной, есть величина постоянная. Сумма энергии во Вселенной остается совершенно одинаковой, только в конце цикла эта энергия успокаивается, становится потенциальной, а в начале следующего цикла начинает действовать, дает толчок Акаше, и из Акаши развиваются все различные формы. А как только Акаша меняется, прана также изменяется, превращаясь во всевозможные прояв-



ния энергии. Знание и управление праной и есть на самом деле то, что понимается под пранаямой.

Она открывает нам дверь к почти безграничному могуществу. Предположите, например, что кто-нибудь вполне постиг прану и приобрел способность управлять ею, — какая могла бы быть на Земле сила, которая не принадлежала бы ему? Он был бы в состоянии сдвинуть Солнце и звезды с их мест, управлять всем во Вселенной: от атомов до самых огромных солнц, потому что он может управлять праной. В этом и состоит цель пранаямы.

Когда йог становится совершенным, в природе не остается ничего, ему неподвластного. Если он прикажет богам прийти к нему, они придут по его требованию, если он попросит прийти души умерших, они тоже придут. Все силы природы будут повиноваться ему, как слуги, и когда непосвященные увидят проявления могущества йога, они назовут их чудесами.

Особенность ума индуса заключается в том, что он всегда ищет возможно большего обобщения, оставляя детали для дальнейшего осмысления. В Ведах ставится вопрос: «Что есть то, постигнув которое, мы будем знать все?» И все источники и учения, которые когда-либо были созданы, стремились только выяснить то, благодаря знанию чего все становится известным. Если бы кто-нибудь захотел ознакомиться со Вселенной по частям, он должен был бы познакомиться с каждой отдельной песчинкой; для этого потребовалось бы

бесконечное время, и он никогда не узнал бы всего. Тогда какое же может быть знание? Какая возможность для человека стать всезнающим путем частных? Йоги считают, что за частными проявлениями есть обобщение; за всеми частными идеями стоит идея общая, абстрактный принцип. Овладейте им – и вы овладеете всем.

В Ведах вся природа обобщена в Одном Абсолютном Бытии. Тот, кто понял это Бытие, понял всю Вселенную. Таким же образом все силы обобщены в пране, и кто овладел праной – овладел всеми силами природы, духовной и физической. Тот, кто подчинил себе прану, подчинил свое собственное сознание и все сознания, существующие на свете. Тот, кто подчинил себе прану, подчинил свое тело и все существующие в мире тела, потому что прана есть обобщенное проявление силы. Единственная задача пранаямы заключается в том, чтобы подчинить прану. Все тренировки и все упражнения имеют одну эту цель, причем каждый должен начинать с того, на чем он остановился, должен учиться управлять вещами, которые к нему ближе всего. Прана, которая действует в нашем сознании и теле, есть ближайшая к нам из всей праны во Вселенной. Эта маленькая волна праны, представляющая нашу собственную энергию, духовную и физическую, есть самая ближайшая к нам волна всего бесконечного океана праны; и когда мы сумеем управлять этой маленькой волной, только тогда мы можем надеяться подчинить себе всю прану. Йог, который сделал это, достигает со-

вершенства, и никакая сила более не властвует над ним. Он становится почти всемогущим, почти всезнающим.

Мы видим во всех странах секты, которые пытались достигнуть такого подчинения праны. В этой стране (имеется в виду США) есть духовные целители, целители верой, спиритуалисты, «адепты христианской науки», гипнотизеры и т. п.; и если мы подробно исследуем все эти виды целительства, то найдем, что в основании каждого из них лежит управление праной – имеют ли о ней понятие сами целители или нет. Если вы отбросите все их теории, практический метод у всех будет один и тот же: все они действуют посредством одной и той же силы, только бессознательно. Они случайно натолкнулись на открытие силы праны и хотя не знают ее природы, но бессознательно используют те же способности, которыми пользуются йоги и которые вытекают из праны.

*Прана есть жизненная сила всякого существа, и самое тонкое и самое высокое действие праны есть мысль.* Но мысль, как мы видим, еще не все. Есть род мысли, называемый инстинктом, или бессознательной мыслью, самый низкий уровень действия праны. Если комар укусит нас, наша рука хлопнет по нему без всякой мысли, автоматически, инстинктивно. Но это тоже одно из выражений мысли. Все рефлективные действия в теле принадлежат этому уровню мысли. Есть *высший уровень мысли – сознание*, я рассуждаю, думаю, вижу прямую и обратную стороны разных вещей. Но

я – это еще не все. Мы знаем, что рассудок ограничен. Он простирается только на известную область, выйти за пределы которой не может. Круг, внутри которого он действует, в действительности очень и очень ограничен. Но в то же время мы видим знания, как бы вторгающиеся откуда-то в этот круг. Подобно комете, нечто появляется в этом круге, причем нет сомнения, что оно пришло из-за его пределов, хотя наш рассудок и не может перейти за них. Причины явлений, проникающих в эту маленькую область, находятся вне ее границы; ни рассудок, ни разум не могут постигнуть их. Но, говорит йог, рассудок и разум – это еще не все: сознание может действовать на более высоком уровне – на уровне сверхсознания. Когда сознание достигло такого состояния, которое называется *самадхи* – *полное сосредоточение, сверхсознание*, – оно переходит за пределы рассудка и становится лицом к лицу с явлениями, не доступными ни инстинкту, ни рассудку.

Все действия тонких сил в теле, т. е. различные проявления праны, если они надлежащим образом осуществлены, действуют стимулирующим образом на сознание, и тогда оно поднимается выше, становится сверхсознательным и действует из этого высшего плана.

Вселенная представляет одну сплошную массу всевозможных уровней существования. Физически Вселенная одно; нет никакой разницы между Солнцем и вами. Ученый скажет вам, что утверждать обратное – заблуждение. В сущ-

ности, нет никакой разницы между этим столом и мной; стол есть один центр скопления материи, а я – другой. Каждая форма представляет собой как бы один вихрь в бесконечном океане материи, и такие вихри непостоянны. Как в стремительном потоке могут быть миллионы водоворотов, и вода в каждом из них в каждое мгновение новая – повертится несколько секунд, а затем уходит, а на ее место приходят новые частицы, так и вся Вселенная представляет собой одну постоянно меняющуюся массу материи, в которой все мы – маленькие водовороты. Некоторая масса материи входит в них, кружится, образуя в течение нескольких лет человеческое тело, изменяется и уносится, чтобы образовать, быть может, тело животного; из последнего опять выносятся, с тем чтобы через несколько лет попасть в новый водоворот, называемый минералом.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.