

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо.

Чтение этой книги с первого взгляда может показаться достаточно трудным делом, в особенности для того, кто обращается к подобной тематике впервые. Но не стоит откладывать! В ней Вы найдете указания, совершенно необходимые для движения по Пути Йоги. Может быть, практикующие Йогу, прочитав эту книгу, получат ту подсказку, которая поможет им совершить значительное продвижение на Пути. Для читателя, незнакомого с духовным совершенствованием посредством Йоги, эта книга может послужить толчком к осознанию истинного смысла бытия.

Раздел 1.

Вселенная - Йога - Человек

Йога - единение человека со всевышней первопричиной его существа.

Всевышнее описывалось как Существование, Сознание, Ананда - блаженство, даже как Сознание, выпускающее из себя силу - Шакти, которая создает миры (у Чайтаны).

Имя, которое вы Этому даете, мало значит, в нем нет никакой важности. Это существует, и потому единственное, что надо делать, это войти в контакт с Этим, не давать Этому имена или описывать Это, нужно пытаться войти в контакт, сосредоточиться на Этом, жить Этим, жить этой реальностью... Однажды отождествившись с Ним, узнают, что это такое, но Это нельзя выразить, потому что словами нельзя этого сказать... Для того, кто имеет внутри себя способность к единению с этим, все сказанное философами об Этом не имеет большого значения;

можно прочитать целую книгу, но не продвинуться ни на шаг. Это некий дар, который есть, и все, что требуется - быть Этим - преуспеть в отождествлениях с Этим и жить Этим. Только одна вещь важна:

искреннее и настойчивое желание этого единения, в котором нужно быть упорным.

"Йога" означает также путь к этому единению

Цель, пути и способы Йоги определены духовной конструкцией вселенной и местом человека в ней

В ответах на вопросы философского характера, в зависимости от формы вопроса, Шри Ауробиндо пользуется индийской, древнегреческой и европейской терминологией, объединяя разноязычные термины единого значения. Источник и основа всего существующего есть САМО, или Дух, или Единое Неизреченное, Атман и Брахман в санскрите. Брахман есть верховная реальность - Абсолют, Ишвара, Всевышнее.

САМО есть существование, не существо. Под САМО подразумевается сознающее неотъемлемое существование, одно во всем. Единое существует в триединстве.

Триединство трансцендентного САМО-существования, САМО-осознавания и САМО-восторга - СатчитАнанда - есть действительно метафизическое описание верховного Атмана, САМО-формулировка непознанного для нашего пробудившегося познания, непознанного, которое мы представляем себе или как чистую Неперсональность, или как космическую Персональность, проявляющую Вселенную.

из "Синтеза Йоги".

Субстанция и бытие - одно и то же. В мироздании они могут быть рассмотрены как две стороны Духа.

Первоначальная субстанция всего Духа есть чистое существование, ведомое в его чистом само-существующем Сознании, или Сознании-Силе, и в чистой само-существующей Ананде.

Это утверждение Упанишад, что есть эфир Ананды, в котором все дышит и живет. Если бы его не было, ничто не смогло бы дышать или жить.

В Верховном Бытии три Его стороны едины. Существование есть сознание, сознание есть блаженство. Это - неразделенная СатчитАнанда. Они же образуют три наивысших плана проявления Всевышнего Источника Сат-Чит-Ананду. Всевышнее Существование, Сила Всевышнего Сознания и Блаженство Всевышнего Восторга Бытия находятся далеко за пределами обычного человеческого сознания и опыта.

Статический и динамический аспект брахмана

Чит - сознание содержит присущую ему потенцию спиритуальной энергии Тапас, которая в проявлении становится динамичной и творящей силой Шакти. Чит-Тапас становится Чит-Шакти, вселенской Силой-сознанием.

Статический и динамический аспекты в реальности всегда идут вместе. Это в видимости все кажется только динамическим или только статическим. Все имеет как динамическую, так и статическую стороны.

САМО неактивно. Оно всегда молчаливый свидетель, поддерживающий все - это статический аспект. Есть также динамический аспект, через который Всевышнее

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
работает. За ним - Мать - Чит-Шакти. Вы не должны упускать из вида, что все достигается через Мать.

То, кому мы поклоняемся как Матери, есть святая Сознающая Сила, что господствует над всем существующим, одна, и все же настолько многосторонняя, что следовать ее движениям невозможно даже для самого быстрого ума, для самого свободного и обширного интеллекта. Мать есть сознание и сила Всевышнего. Она намного выше всего того, что она создает.

Шакти Ишвары, святая Сознающая Сила или мировая Мать, содержит в себе все и несет в себе все. Проявить это во времени и пространстве есть ее роль. Она таким образом является посредницей между сущностью Единое и проявленным Множественное.

Процесс инволюции¹

Вселенная в ее сегодняшнем проявлении есть результат двойного движения силы Сознания: инволюции и эволюции.

Инволюция есть процесс самоограничения Силы Сознания, процесс уплотнения, которым сила вселенского Сознания вуалирует, завертывает себя, проходя через последовательные стадии, промежуточные ступени до тех пор, пока не примет вид плотного космического несознания. Этим движением, как бы удалением Божественного Света от его Первоисточника, были созданы серии вселенских миров или планов Сознания. Каждый характеризуется определенной силой сознания. Ниже наивысшего плана Сат-Чит-Ананды идет план, названный Ауробиндо супраментальным или план Сверх-Разума. Он может быть характеризован как совершенное, приведенное в исполнение Сознание Истины (Правда-Сознание).

Есть много стадий между обычным человеческим умом и Сверх-Разумом, много градаций и промежуточных планов. Если бы обычный человек прямо соприкоснулся даже только с одним из этих промежуточных планов, он был бы ослеплен его блеском, почувствовал бы себя раздавленным тяжестью безмерности, потерял бы равновесие, а это все еще не был бы Сверх-Разум.

Динамизм везде, потому что Сила-Шакти везде. Совершенный динамизм там, в Сверх-Разуме. Никакой другой не может быть неисчерпаемым.

Только Сверх-Разум есть Всезнание. Все нижние уровни - от Над-Разума до Материи есть Неведение, поднимающееся от уровня к уровню к полному знанию. Ниже Сверх-Разума может быть знание, но это не Всезнание.

Серия идущих за Сверх-Разумом планов кончается следующими тремя. Это:

- умственный план или план Разума;
- виталический план или план Жизни;
- физический план или план Материи. Эти вселенские планы проявления есть миры сами по себе. Они имеют свои собственные силы, формы и существа.

Силы, формы и существа иных сфер

Первенцы творения

Есть два вида асуров. Одни - те, которые были святыми при своем происхождении, но пали по собственной воле и благодаря противодействию намерениям Всевышнего. О них говорят индийские священные писания как о бывших или ранних богах. Они могут быть обращены на путь истины, и их обращение есть действительная необходимость для конечных целей Вселенной.

Я должна вам сказать, что происхождение этих существ предшествует происхождению других богов. Они первые эманации, первые индивидуальности Вселенной... Их было четверо. Первый был обращен, другой растворился в своем источнике. Два еще живут, и эти двое более неподатливы, чем все другие. Один известен в оккультизме как Лорд Обмана, другой как Лорд Смерти. Пока эти два существа существуют, будут трудности. Они будут существовать до тех пор, пока они нужны для вселенского развития. День, когда они станут не нужны, будет днем их исчезновения, или они будут обращены. Сейчас они знают, что они близятся их последний час. Вот почему они делают так много хаоса, сколько только могут.

Боги и Всевышнее

Над-Разум есть мир богов, и боги не просто силы, но имеют также и форму. Даваемые им имена - это от людей, но боги существуют.

Боги суть индивидуальности или Силы, выдвинутые вперед Всевышним, они фактически ограниченные эманации-излучения, хотя полное Всевышнее стоит за каждым из них.

Эти существа Над-Разума, эти над-разумные боги - могущественнейшие существа по сравнению с человеком. Когда люди вступают в общение с ними, они бывают действительно сбиты с толку.

Обитатели умственного плана

Существа умственного плана также имеют свою собственную индивидуальность, даже форму, которая может быть постоянной, если они предпочитают выбрать таковую. Их форма есть выражение их мысли, и она

достаточно пластична, чтобы меняться с их мыслью, но все же она хранит достаточную целостность, чтобы можно было узнать эти формации. Если вы выйдете из вашего тела и вступите в умственный мир, вы можете встретить эти существа, говорить с ними и даже условиться о свидании в следующий раз!

- Могут ли они оказать влияние на человеческое существо?

Многие умственные формации пытаются реализовать себя на земле, но обычно это те из них, которые созданы человеческими существами, они затем продолжают работать в умственном мире с намерением повлиять на мир людей. Но собственно существа умственного плана обычно - творцы формы, и потому они не заняты оказанием влияния на других. Они удовлетворены выражением себя через формы, которые они создают.

формации виталического плана

Виталические формации не имеют души. Они не имеют в себе прямого Святого Присутствия. Естественно, в Начале они сошли прямо от Всевышнего Источника, но это было в Начале, а оно далеко позади... Если они получают обращение, тогда от них ничего не останется, поскольку они целиком состоят из противоположного движения.

Если существа Виталического Мира являются человеку, а точнее - всякий раз, когда они являются людям, люди принимают их за Верховного Бога - этих-то виталических существ! Если хотите, мы назовем это обманчивым переодеванием, и это очень успешное переодевание. Те, кто смотрит на них, полностью убеждены, что видят верховное божество, хотя то были лишь виталические существа.

Существа виталического мира бессмертны, и только чистая спиритуальная сила может разрушить их.

Иногда виталическая формация может осуществить полное воплощение в материальном мире, захватив физическое тело человека или животного.

Асура - форма постоянного противодействия Всевышнему проявлению

Обычная асура - это не эволюционное, но символическое существо и представляет собой фиксированное начало, которое не развивается, не изменяется, да и не имеет намерения это сделать. Эти асуры, как и другие враждебные существа - ракшасы, писачасы и др., имеющие сходство с дьяволом христиан, противоположны святому Намерению и целям развития в человеческом существе. Они не меняют свою цель, которая есть зло, для которого они существуют. Они должны быть разрушены как зло.

Асура не имеет души и душевного существа, которое должно развиваться к высшему состоянию. У него есть только Эго, и обычно очень сильное. У него есть ум, иногда даже высоко интеллектуализированный ум, но основа его мышления виталическая, а не умственная. Его ум - в распоряжении его желаний и неправды. Он есть формация, допущенная способом развития жизни для особого вида работ, а не святая формация или душа.

Злые силы есть извращение правды неведением. В любом полном преобразовании они должны исчезнуть, и Правда за ними - быть освобожденной, О них можно сказать, что они должны быть преобразованы путем разрушения.

Мелкие формации виталического мира

Атмосфера, в которой мы живем, наполнена огромным числом малых виталических существ, которые произведены неудовлетворенными желаниями, виталическими движениями полностью низшего порядка, а также являются продуктами разрушения более важных существ виталического мира. Все это образует целый рой, и это действительно защита, что большинство людей не видят, что происходит в их виталической атмосфере, поскольку это не особенно приятно.

В земной атмосфере огромное число мелких виталических созданий могут вступать в столкновение друг с другом, они сражаются, разрушают, ломают друг друга, и это есть источник микробов и бактерий. Они - силы распада на части, но они продолжают быть живыми даже в их разделенных формах, в разорванных кусках. Поэтому большинство микробов имеют за собой злую волю, и это делает их такими опасными.

Вирусы - просто материализация вибраций и воли другого мира.

Воздействие виталического мира

Земной человеческий мир постоянно подвергается воздействию сил соседних миров, особенно ближайшего - виталического мира, более тонкого региона, который находится за четырехслойной земной атмосферой, образованной четырьмя началами - физическим, виталическим, умственным и душевным. Этот виталический мир, не будучи под влиянием душевных сил и душевного сознания, есть преимущественно мир злой воли, беспорядка и неравновесия. Этот виталический мир постоянно входит в физический.

Нахождение здесь, в нашем мире, сил других миров имеет большое воздействие на наш мир. Физический мир есть только последнее поле, в

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
который не только физические, но и силы других миров бросают себя для реализации. Что бы ни происходило здесь, все уже было ранее подготовлено или намечено в виталическом. Правда, это не происходит точно так, как было представлено в виталическом мире, а с изменениями, подходящими для материального плана. Но это слишком большая тема.

Завершение процесса инволюции

Ниже физического плана инволюция достигает своей последней стадии в полном Несознании. Это застывший нерасчлененный хаос, каким он был. Это полное отрицание Духа.

Этот процесс назван "завертыванием" потому, что в каждый нижележащий план вовлечены все силы сознания, принадлежащие вышестоящим планам, но они как бы спрятаны, завернуты в нем, не проявляют себя открыто. Все силы первоначального Вселенского Сознания завернуты и спрятаны даже в Несознании, что делает его начальной точкой последующей эволюции.

Процесс эволюции²

Эволюция есть противоположный процесс, в котором сила сознания снова появляется, выходя постепенно из видимого космического Несознания. Из Несознания-Хаоса было организована материя путем действия скрытой в нем Силы Сознания и под давлением тонких сил вышележащего физического плана. Материя постепенно развивалась в физический космос.

Пракрити – материя есть только выполняющая или работающая сила. Сила за Пракрити есть Шакти. Это Чит-Шакти в проявлении, это спиритуальное сознание.

Все энергии происходят от Чит-Шакти, но они различны в зависимости от того, как они нисходят от нее. Правильно, что Жизнь есть характерно Сила. Физическое есть типично материя, но динамизм обоих происходит от Чит.

Земля развивает свою форму жизни, согласно своему собственному сознанию, которое не одно и то же с другими планами.

Никогда, ни в какое время не было умственного планирования, зафиксированной программы, предрешающей все вперед. Все рождается, растет и развивается, как живущее существо, посредством движения, сознания, постепенно увеличивающегося и укрепляющегося и постоянно сдерживаемого.

Материя путем работы скрытой Силы Сознания и сил вышележащего виталического плана произвела Жизнь и живущие физические существа: растения и животных.

Душа в низших животных есть коллективная, не индивидуальная душа.

В животных, снова двойным действием Силы Сознания и сил умственного плана, успешно образован инструмент, разрешающий умственным силам войти в контакт с материей и организовать ее. Ум рожден в физическом мире, а с ним человек – самопознающее, думающее животное.

Человек

Человек погружен во вселенские миры и поддается их влиянию, хотя только в материальном плане человек развил органы чувств, которые вводят силы, формы и существа мира материи в наше нормальное восприятие.

Огромное различие между человеческим существом и существами виталического плана. В человеческом существе есть Всевышнее Присутствие и душевное существо – в начале загадочное, но в конце развития полностью сформированное, сознающее, самостоятельное, индивидуализированное. Это особая Милость.

Человек получает тело для того, чтобы найти в себе Всевышнее существование, проявить Всевышнее Присутствие. Это не быстрая процедура. Действительность такова, что эта удивительная вещь – Всевышнее Присутствие в материи, которое есть начало формирования душевного существа – принадлежит одной земной жизни. Этот земной мир в центре всех звезд и всех миров был сформирован, чтобы стать символом вселенной и быть точкой сосредоточения работы по святому преобразованию материи.

По этой причине в эту материю, которая была среди всей вселенной наиболее темной и несознательной, Всевышнее Сознание бросает Себя и заключает в тело прямо из Верховного Источника, не проходя через любые другие промежуточные средства. Таким образом две крайности соприкасаются: верховное и наиболее несознательное. Вот почему земная жизнь есть наиболее удобный и быстрый путь осознания Всевышнего. Даже великие космические индивидуальности, когда они хотят обратиться на путь истины и объединиться с Верховным, берут физическое тело, потому что это наиболее подходящий способ, и этим путем они могут лучше всего и наиболее быстро возвратиться в Начало.

Всевышнее присутствует в человеке первоначально в форме искры божьей это постепенно организует душевное существо

Душевное существо организовано вокруг искры божьей. Искра божья одна универсальная, одна и та же везде и во всем, одна и безграничная, подобна

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
самой себе, тогда как душевное существо индивидуально, это персональное существо с его переживаниями, собственным развитием, собственным ростом, собственной организацией, только это организация есть продукт действия центральной искры божьей.

Эта гармонизация и организация существа вокруг святого центра может быть сделана только в физическом теле и на земле. Только человеческие существа имеют в центре внутри себя Всевышнее Присутствие в душевном существе. Эта работа саморазвития, и самоорганизации и осознания всех элементов существа не возможна для существ виталического мира или существ умственного мира, ни даже для существ, которых обычно называют "боги"... Вы здесь для этой работы. Не упустите вашей возможности!

- Какова разница между понятиями "спиритуальный", духовный и душевный?

Это не одно и то же. Душевное существо организовано Всевышним присутствием и оно принадлежит Земле. Я не говорю о Вселенной, только о Земле, только на Земле вы найдете душевное существо. Остальная часть вселенной сформирована совсем другим способом. Все сферы выше умственной – это сферы спиритуального порядка. Существа Над-Разума и все существа более высоких пределов не имеют души, например ангелы. Душевное существо в человеке есть проявление спиритуального устремления, но есть спиритуальная жизнь, не зависящая от души.

Всевышнее Само – Парамешвара и индивидуальное Само – Дживатма

Дживатма – индивидуальный аспект Духа

Дживатма – это не душевное существо, это индивидуальное САМО – центральное существо.

Под Дживатма мы подразумеваем индивидуальное САМО. В сущности это – одно САМО со всеми другими, но во множественности Всевышнего. Это индивидуальный центр вселенной и он видит все в Себе или Себя во всем, или и то, и другое вместе согласно состоянию сознания и точке зрения.

То, что называют Дживатма – это центральное существо над эволюцией. Дживатма всегда тот же, это только его инструменты самовыражения развиваются. Дживатма может удалить из поля зрения характерную форму себя, которая управляет остальным.

Дживатма душа и душевное существо – Пуруша

Чит-Шакти или Бхагават Четана есть Мать, Дживатма есть порция ее, душа – искра ее. Эго есть порочное извращенное отражение души или Дживатмы. Эго – чувство есть механизм Пракрити, Пуруша – эго сознающее существо.

Душа есть искра Всевышнего, но я не думаю, что она может быть названа порцией Дживатмы. Это то же самое, но выдвинутое определенным образом вперед.

Дживатма не сошел в мир, он стоит над, всегда тот же, поддерживающий другие существа в человеке (умственные и проч.), которые действуют здесь. Душа – это то, что снизошло сюда. Ее функция – в предложении всего Всевышнему, в принесении всего в жертву Всевышнему для преобразования.

Душевное существо служит центральному существу для целей эволюции, оно растет и развивается, но есть центральное существо над ним, о котором разум не осведомлен, которое представляет невидимым над существованием. Душевное существо – его уполномоченный в проявленной природе.

Душевное существо развивается от жизни к жизни, оно – в эволюции. Это пламя Божье, растущее внутри нас до своей полной божественности, как часть Всевышнего.

Душевное существо развивается, и потому оно неизменно и несменяемо. Оно – особенная душа индивидуального развития в проявлениях индивидуальной Пракрити-матери", и участвует в эволюции. Это язычок Святого Огня, который растет за разумом, виталическим и физическим в человеке как душевное существо до тех пор, пока становится в состоянии преобразовывать Пракрити Неведения в Пракрити Знания. Этого нет в Бхагават Гите, но мы не можем ограничивать нашего знания пунктами Гиты

Это первая правда каждой души на земле, что она часть Матери, проходящая через переживание Незнания для того, чтобы достигнуть правды своего существования и быть инструментом Всевышнего Проявления и работать здесь. Это функция души – она должна работать на земном плане таким образом, чтобы помочь каждому пробудиться к истинной правде и Всевышней Реальности.

- В чем состоит прогресс душевного существа?

В индивидуализации, в способности достигнуть переживаний и организовать их вокруг святого центра Цель душевного существа – сформировать индивидуальное персонализированное существо вокруг святого центра. Если человек не делает Йогу и не становится осознанным, все переживания наружной жизни проходят без их организации внутренним существом. Развитое душевное существо организует эти переживания последовательно. Оно хочет

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
достигнуть личного отношения ко Всевышнему, оно поэтому ищет всех благоприятных переживаний, чтобы иметь полную серию случайностей, которые позволяют это отношение осуществить.

Есть одно, Пуруша – его действия согласны позиции и потребностям сознания в это данное время. Природа его действия выше обычного ума, она – в космическом сознании, которое многосторонне.

– Имеет ли каждый, кто пришел на землю, определенную цель, которую он должен выполнить в этой жизни, и не выполняет ли он ее неосознанно даже вопреки самому себе?

Да.

– Душевное существо прогрессирует всегда?

В душевном существе есть два очень разных вида развития. Один состоит в формировании, строительстве и организации себя. Душа начинает, будучи крошечной искрой божьей внутри человека, и снаружи этой искры начинает появляться постепенно независимое сознающее существо, имеющее свои собственные действия и волю... Долгое время в большинстве человеческих существ душа находится в созидании и она нуждается во всех его перерождениях одно за другим для того, чтобы строить себя и становиться полнее сознающей. На определенной стадии своего развития душа выбирает себе форму, нужную ей для дальнейшего роста. И может быть, ваши сегодняшние условия выбраны вами...

Когда такое существо рождается в человеческом существе, оно приходит в этот мир с целью доделать что-то или исправить ошибки в прошлом выполнении. В физической жизни и в теле оно растет и мало-помалу становится полностью сознающим. Этот вид развития имеет конец. Когда приходит время, к которому существо полностью развито, полностью индивидуализировано, полностью владеет собой и своей судьбой, тогда его прогресс в росте подошел к концу. Поскольку оно полностью сформировалось, оно свободно, оно может осуществить рождение или не осуществлять его по желанию. Таким образом, здесь устанавливается первый вид развития.

Но если это существо, полностью сформированное, хочет стать инструментом в работе Всевышнего, тогда вместо того, чтобы удалиться отдохнуть в душевном блаженстве, в его собственном владении, оно выбирает удел быть работником на земле, чтобы помочь в выполнении Всевышней работы. Тогда оно получает новое развитие, развитие для выражения Всевышней воли. Пока оно остается на земле, пока выбирает работу для Всевышнего, оно будет переходить на более высокие ступени. Те же, кто не хочет идти на землю, пребывает в статическом состоянии, поскольку движение ко всему большему совершенству идет лишь на земле, а не везде. В чисто спиритуальной жизни, в той, которая вне всякого физического и земного существования, включая умственное – в ней нет развития. Вы достигаете статического состояния, вы вне всяких движений вперед.

Место человека в космической эволюции

Космические силы здесь, хорошие или плохие, являются силами Неведения. Над ними Правда-Сознание, которое может проявиться только тогда, когда Эго и желания преодолены. Именно сила от Всевышней Правды-Сознания должна снизойти. Высший мир. Свет, Знание, Чистота, Ананда должны работать на космические силы в индивидууме так, чтобы изменить их и заменить их в месте их обычной работы Правдой-Силой.

Ум есть самый высокий предел, пока достигнутый человечеством в эволюции, но он не высочайший из тех, которые возможны.

Ум, Жизнь, Материя – это осознанные силы эволюции, хорошо известные нам. Сверх-Разум и тройной аспект Сат-Чит-Ананды – это секретные первопричины, которые еще не вышли вперед и которые еще должны быть осознаны в формах проявления. Мы знаем их только намеками и частично, по фрагментарному действию, еще не отделенному от низших движений и потому нелегко узнаваемому.

Духовные планы между умом и над-разумом опустились давно. Это не означает, что они доступны каждому или развились везде в их полной силе, а только что их можно считать присутствующими здесь среди нас, что их можно достигнуть посредством Тапаса. Что касается Сверх-Разума, он может опуститься, но еще не снизошел.

Следующая ступень восхождения включенного в человека сознания будет взята под давлением сил супраментального плана: Сверх-Разум появится в земном проявлении.

– Сверх-разумное нисхождение изменит земное Сознание?

Нет плана преобразовать все земное сознание – просто ввести сверх-разумное начало везде, а оно преобразует тех, кто может получить и

вместить это.

Именно Сверх-Разум мы сейчас должны опустить вниз, проявить его, осознать его. Все же более высокие планы, еще более высокие, чем он, осознать невозможно на теперешней стадии эволюции, за исключением некоторого отражения в сознании этого высшего или его силы, посланной и видоизмененной при ее нисхождении.

Человек – социальное животное. Есть жизненная солидарность и умственная солидарность. Вы никогда не сможете полностью изолировать себя... Есть степень совершенства и преобразования для индивидуума, которую он не может осуществить до тех пор, пока все человечество не достигнет определенного развития. Это не значит, что нужно ждать, пока все сделают это, но дело в том что все должны достигнуть определенного уровня, откуда кто-то из людей может сделать прыжок и идти дальше вперед.

Итак, эволюция не есть точно обратный процесс инволюции. Эволюция не есть возвращение назад, утончение, ведущее к реабсорбции в Единое Непроявленное. Это постепенное погружение высших сил сознания в самую материю, ведущее к еще более великому проявлению Силы Всевышнего Сознания во вселенной. В этом тайное значение земной эволюции и развития человека.

Место человека во вселенной определено. Но свобода выбора – принять или не принять его – остается за человеком

Ваше место во вселенском проявлении один Всевышний закрепил за вами. Каково бы ни было ваше место сейчас в мировом концерте, вы имеете такие же права, как все другие, равно взбираться к верховным высотам, к сверх-разумному сознанию. Что вы есть в правде вашего существа – декларировано нерушимо, и ничто не может предотвратить от становления этой правдой, но путь, который вы выбираете для достижения этого, оставлен за вашим свободным выбором. На пути восходящей эволюции всякий свободен выбрать направление, которое он примет: подниматься быстро и круто к вершинам Правды Верховного Сознания или повернуться спиной к пикам, легко опуститься в извилистые скитания рождений без конца.

В ходе времени, и даже в ходе вашей настоящей жизни, вы можете сделать выбор раз и навсегда, неизменно, и тогда вы должны только выполнять его в каждом новом случае. Вы можете не принимать окончательного решения, и тогда вы должны выбирать снова и снова в каждый момент между ложью и правдой. Если вы еще не сделали нерушимо выбора, но вам выпало счастье жить в один из тех беспримерных моментов во вселенской истории, когда Милость присутствует, воплощенная на земле. Она даст вам в определенные исключительные часы вашей жизни возможность сделать окончательный выбор, который приведет вас прямо к цели.

Цель Йоги Шри Ауробиндо

Цель этой Йоги, во-первых, войти во Всевышнее сознание путем слияния с Ним отдельного "Я". Совершая это, попутно человек находит свою подлинную индивидуальность, находит свое действительное "Я". Оно не ограниченное, суетное самолюбивое человеческое Эго, но часть Всевышнего. Во-вторых, спустить Сверх-разумное сознание вниз на землю, чтобы преобразовать ум, жизнь и тело. Все остальное может быть результатом только этих двух целей, а не первым предметом Йоги.

– Почему, когда человек еще в таком неразвитом состоянии, мы говорим о нисхождении сверх-разумного плана, вместо нисхождения промежуточных планов?

Потому что до сих пор весь физический материальный мир, вся земля управлялась силами и сознанием, которые шли оттого, что Шри Ауробиндо называет Над-Разумом. Даже то, что человек называет Бог, есть сила, идущая из Над-Разума, и вся вселенная находится под управлением Над-Разума. Чтобы его достигнуть, человек должен пройти через много промежуточных планов, и хотя очень мало кто из людей может достигнуть этого без ослепления, к нашему времени уже нет недостатка в людях, имевших переживание этого и описавших это в книгах. Все, у кого были спиритуальные переживания и кто обнаружил Всевышнее и объединился с ним, знают, что такое Над-Разум. Так много людей пережили это и уже так много об этом рассказали!

Но люди не в состоянии превзойти откровение, которое они пережили или о котором им было рассказано и с которым они пытаются отождествиться путем переживания промежуточных миров, включая Над-Разумный. Они не могут постигнуть, что может быть что-то выше этого. Сейчас нет нужды повторять еще раз то, что сказано другими. Шри Ауробиндо пришел, чтобы сказать нечто новое. Шри Ауробиндо говорит нам, что за Над-разумом есть нечто, что теперь время управления Над-разума приходит к концу и подготавливается его замена. Сейчас очередь Сверх-разума придти и править землей, проявиться на земле, следовательно, нет надобности говорить о Над-разуме. Сейчас нечто новое собирается проявиться, проявиться новым путем, и до сих пор еще никто не осознал этого.

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org

Шри Ауробиндо говорит вам, как вы можете использовать результаты того, что нашли до него другие – те переживания, которые они имели и их следствия – и где вы стоите в спиритуальной истории мира, и затем он выводит вас оттуда и, когда основание в вас будет прочно уложено, заставляет вас карабкаться далее на вершины.

Шри Ауробиндо пришел для того, чтобы дать не надежду, а уверенность в том великолепии, к которому идет мир. Мир не несчастная случайность, а чудо, которое движется к своему выражению.

Эта Йога – работа во имя царства божьего на земле

Недостаток старой Йоги был в том, что только ум знал Всевышнее. Она была удовлетворена переживаниями Духа в уме. Но ум может охватить Всевышнее только расчленение и частично. Он полностью не может объять Безграничного, Неделимого. Средства ума достигнуть Безграничного это Саньяси, Мокша, Нирвана – у него нет других. Тот или другой человек может даже достичь этой лишенной характеристических черт Мокши, но что же выигрывается? Что за польза? Брахман, Само, Бог всегда тут. Йогин даже гнал от себя мирскую жизнь, как иллюзию – Майю, или как призрачную игру. Результатом этого была потеря жизненной силы. Результат – деградация Индии.

Чего Бог хочет в человеке – это воплотить Себя здесь на земле в индивидууме и в обществе, осуществить Бога в живой жизни, когда каждый отдельный человек становится богочеловеком, а их общество в целом – царством Божьим на земле.

Путь этой Йоги – осуществить гармонию и единство полного знания, полных трудов и полной преданности, поднять это единство над умом, т. е. уровнем, на котором мы сейчас находимся, и придать ему полное совершенство на сверх-разумном уровне, следующим в развитии человека.

Физическое тело, жизнь, ум, сверх-разум и Ананда – блаженство – это пять духовных уровней. Чем выше мы поднимаемся в этом восхождении, тем ближе человек подходит к состоянию наивысшего совершенства, открытого для его духовной эволюции. Мы должны первыми получить все возможные на умственном уровне частные откровения, напитать ум духовным восторгом и осветить его духовным светом, но затем мы должны подняться выше – на сверх-разумный уровень. Здесь неведение, которое создает дуализм противопоставления Духа и Материи, правды духа и правды жизни, исчезает. Здесь человеку более не нужно называть мир иллюзией. Мир есть вечная Деятельность Бога, вечное проявление и переливы Его. После сверх-разумного уровня становится возможным полностью знать и полностью владеть Богом, сделать то, о чем говорит Бхагават Гита: "Познай Меня полностью". После восхождения к сверх-разуму становится возможным легко подняться и до Ананды Человек достигает нижних пределов состояния неделимой и безграничной Ананды-блаженства не только в безвременном Парабрахмане – бестелесном духе после смерти, но в теле, в жизни, в миру. Всецельное существование, всецельное сознание, всецельная Ананда расцветает и приобретает форму в жизни на земле. Это центральный ключ Йоги Шри Ауробиндо, ее фундаментальный принцип.

Богоматерия и богочеловек

Тамас должен быть преобразован в Шама, мир и отдых высшей Пракрити, и затем наполнен Тапасом и Йоти. Но это может сделано быть полностью только в физическом плане, когда физическое полностью преобразовано Сверх-разумной силой.

Сверх-разумное необходимо для преобразования земной жизни и человеческого существа, а не для достижения Себя.

Сейчас человеческое Творение подходит от виталического плана к физическому, но тут кроется намного большее, чем выражено – оно приобретает изменение и убавление в людском физическом переписывании.

Вначале, когда человечество было создано, Эго было объединяющим элементом. Именно вокруг Эго группировались другие составные части существа. Но теперь, когда подготавливается рождение богочеловека, Эго должно исчезнуть и предоставить место душе, которая медленно формируется посредством Святого вторжения, чтобы Всевышнее могло проявиться в человеческом существе. Именно через душевное влияние Всевышнее проявляется в человеке, и это подготавливает пришествие богочеловечества. Душа бессмертна, и именно через душу вечность может проявить себя на земле. Поэтому важнейшая вещь сейчас – это обнаружить свою душу, Объединиться с ней, позволить ей занять место Эго, которое будет вынуждено отдать присвоенное и исчезнуть...

Четыре атрибута истины самопроизвольно будут выражать себя в нашем существе. Душа будет носителем истинной и чистой любви, разум – безошибочного знания, вита – жизнь будет проявлять непобедимую мощь и силу, а тело будет выражением совершенной красоты и гармонии.

Первейшая необходимость каждого – в его собственном преобразовании, и

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
лучший способ помочь миру – это осознать Всевышнее в себе. Таким образом, причина и цель жизни – не страдание и борьба, но всеильное счастливое осознание. Все остальное – мучительная иллюзия.

Раздел 2.

Йога Шри Ауробиндо и другие духовные пути

Эта Йога – интегральная, то есть всеобъемлющая, цельная, эта Йога – синтезированная, она соединяет все пути в один.

Принцип любой Йоги – это обращение одной или всех сил нашего человеческого существа в средство достижения Всевышнего Бытия. В других Йогах одна главная сила или группа сил существа сделана средством продвижения, путем. В Хатха-Йоге инструментом является тело и жизнь. В Раджа-Йоге выбранным инструментом становится ум. Познание – Джнана-Йога – выбирает рассудок и умственное видение. Труды – Карма-Йога – вбирает своим инструментом волю исполнителя работ, делает жизнь жертвоприношением Божеству. Преданность – Бхакти-Йога – выбирает эмоциональные и эстетические силы души. Цели всех этих особенных путей – в единении или отождествлении человеческой души с высшим Духом.

В синтезированной Йоге все силы человека будут объединены и включены в превращающее средство. Такое объединение возможно, потому что любая из сил человека, поднятая путем Йоги из рассеянного и распределенного действия до своей высочайшей степени, начинает проявлять силу души по той самой причине, что душевная сила есть сила всего. Это единство сразу предполагает возможность синтезированной Йоги.

Из "Синтеза Йоги".

Три главные части Интегральной Йоги

В ходе эволюции душа для того, чтобы проявиться и обратить существо к Верховной Реальности, использует три динамические образа этой Верховной Реальности: Правда, Красота, Добро. Три пути приближения к Верховному открываются перед искателем. Душа может пытаться достигнуть этого контакта главным образом через думающий ум, как посредник и инструмент. Второй подход, осуществляемый душой для прямого контакта, идет через сердце, это приближение через обожание или поклонение. Но для целей полного преобразования эти два подхода недостаточны. В третьем подходе бескорыстие в результатах трудов развивается путем постепенного освящения эгоистической воли и ее мотивов. Эго подчиняет себя некому высшему закону и существует только чтобы служить высшей силе и предлагать свою волю к действию Всевышнему. Эти три подхода, соединенные и действующие совместно, дают наиболее сильный эффект. Комбинация этих трех подходов создает спиритуальное условие для наиболее полных и сложных раскрытий к душевному свету внутри нас.

По "Лайф Дивайн".

Осознание Верховного Ишвары есть действительно необходимость, но подходить к Нему с любовью, преданностью и Бхакти, служить ему своими трудами и знать Его, не обязательно интеллектуальным познанием, но в спиритуальном переживании – есть также неотъемлемая часть на пути интегральной Йоги.

Нельзя достигнуть подлинного Сверх-разума (за исключением некоторых видов транс или самадхи) пока человек не объективизирует правду над-разума в жизни, речи, действиях, наружном знании, а не только переживет это в медитации и во внутреннем переживании.

Интегральная Йога индивидуальна для каждого занимающегося

С самых древних времен каждая система Йоги развила свою дисциплину во всех деталях. Их все можно изучать и применять. Но согласно учению Шри Ауробиндо каждая из них имеет свои ограничения и дает только частичный результат. Вот почему он советовал тем, кто захочет следовать интегральной Йоге, найти их собственную дисциплину, основанную на древнем знании, но приспособленную к нуждам и условиям каждой личности.

– Каков метод осознания теперь, когда сверх-разумное проявляется?

Каждый может следовать своим путем, согласно его собственной натуре. Всегда есть склонность к одному пути более, чем к другому. Почувствовать, что человеческая персональность не существует и что действует одна Всевышняя Сила, для того, кто следует путем познания, сравнительно легко. Для того, кто следует Путем Преданности, это – первоначальное побуждение, поскольку именно отдавая себя Всевышнему, он продвигается по Пути. Для того же, кто следует Путем Трудов, это немного сложнее, и потому для него первый шаг – создать в себе полное отделение от результатов своих действий, действовать потому, что это должно быть сделано, делать это таким образом, который кажется наилучшим, не беспокоиться о результатах и предоставить последствия Воле более высокой, чем его собственная. Вы не можете выработать общего правила, которое бы порядок важности различных

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org путей. Это исключительно персонально.

Огромная свобода действия оставлена за всеми, потому что Сознательная Сила может выражать себя бесчисленными способами, и для совершенства и всеобщности проявления нет путей, заранее утвержденных.

Хотя Путь общий для всех, каждый имеет свой собственный способ следовать по нему.

Не всегда безопасно практически применять к себе то, что было написано для другого. Каждый занимающийся – садхак есть самостоятельный случай и не нужно пытаться формулировать какое-либо умственное правило и затем применять его жестко ко всем, кто практикует Йогу.

У каждого занимающегося своя особенная практика – садхана, свои собственные трудности, свой личный путь следования. Его садхана между ним и Всевышним, и никто больше не участвует в ней.

Все могут делать какой-нибудь вид Йоги, согласно своей натуре, и если у них есть к этому желание. Но очень мало о ком может быть сказано, что у них есть способность к этой Йоге. Только некоторые могут развить эту способность.

- Почему говорят о духовной иерархии, ведь если отождествиться со Всевышним, когда в этом преуспеешь, это означает стать Всевышним?

Во Всевышнем каждый переживает только то, с чем он желает вступить в контакт. Чего вы ожидаете от Всевышнего, то вы и находите в Нем, чего вы хотите от Всевышнего, то вы и обнаруживаете в Нем. Он примет для вас тот аспект, который вы ожидаете или желаете. Его проявление всегда приспособливает себя к восприимчивости и способности каждого. У вас может быть действительный контакт, но этот контакт ограничен вашим собственным предложением Ему. Только тогда, когда вы способны выйти из всех ограничений, вы можете соединиться со Всевышним в Его всеобщности, в Его цельности. Именно эта способность к соединению образует действительную иерархию существ.

Вообразите, что вы приближаетесь ко Всевышнему определенным путем, который вы избрали. Как это обычно бывает, вы ограничиваете себя только одним выбранным путем и вы следуете им. Поскольку вы следуете только одному аспекту Всевышнего, вы продвигаетесь быстро и достигаете его прямо и непосредственно. Но если вместо ограничения себя этим единственным путем, вы продвигаетесь по, так сказать, сферическому пути, который охватывает все возможные подходы ко Всевышнему, результат, естественно, будет намного полнее, но продвижение более трудным и медленным, и чем тотальное вы хотите сделать ваше приближение, тем более это становится трудным и медленным, осложненным, долгим, трудоемким.

Если вы следуете только одним путем, в момент, когда вы достигнете цели, т. е. когда вы отождествляетесь со Всевышним, ваше отождествление совершенно само по себе, но только оно частично. Оно частично и совершенно в одно и то же время. Вы действительно отождествились со Всевышним, но в одной точке.

С точки зрения всецельного осознания, тот, кто способен к отождествлению со Всевышним в Его полноте, вынуждено находится на более высоком плане иерархии, чем тот, кто может осознать его в одной точке. Это верный смысл духовной иерархии, причина ее существования, иначе бы она не имела основания, поскольку в момент, когда вы отождествляетесь, вы отождествляетесь совершенно. С точки зрения отождествления все, кто объединились со Всевышним, равно совершенны, но они не равно полны.

Различие между Йогой Шри Ауробиндо и старыми Йогами

Ничего нового? Почему здесь должно быть что-то новое?

Объект духовного искания – найти действительную правду, а не новое во времени.

Я сказал, что эта Йога новая потому, что она имеет целью полноту Всевышнего в этом мире, а не только после него, и сверх-разумное осознание.

Выше человеческого ума есть еще много планов, не один сверх-разумный план, и на всех планах САМО может быть осознано, поскольку все они – духовные уровни. Ум, виталическое и физическое перепутаны и смешаны вместе только на поверхности сознания, внутренний ум, внутреннее виталическое и физическое отделены друг от друга. Те, кто ищет САМО путем старых Йог отделяют себя от ума, тела и жизни и осознают себя от всего этого совершенно отличным, другим, чем эти явления. Совершенно легко разделить ум, виталическое и физическое друг от друга без помощи сверх-разума. Это осуществляется обычными Йогами. Разница между этой и старыми Йогами не в том, что последние не компетентны и не могут делать этих вещей – они могут это делать превосходно – но в том, что они отпавлялись от осознания САМО в Нирвану или некие небеса и покидали жизнь.

Прежние Йоги предпочитали оставаться в широком сознании, в стороне от

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
игры энергий. Они рассматривали их как нечто, принадлежащее жизни иллюзии, которая спадет только путем отвердения физической жизни через знание. Только когда вы колеблетесь от одного сознания к другому, вам кажется, что вы теряете высшее, или вы чувствуете себя так, как будто оно совсем потеряно.

Это означает, что утвердившись в высшем сознании, не теряют его в волнах жизни, его страшно потерять только когда оно не утвердилось.

Шри Ауробиндо всегда говорил, что эта Йога начинается там, где кончили старые Йоги, что быть в состоянии осуществить его Йогу возможно только достигнув прежде крайних пределов того, что старые Йоги осуществили, т. е. восприятие Бога, единение с Ним. Но этот Бог, говорит Шри Ауробиндо, есть Бог Над-разума, хотя и он уже есть нечто совершенно невысказанное по отношению к человеческому сознанию, и чтобы достигнуть его, человек должен пройти через несколько планов, и уже в этих планах вы чувствуете ослепление.

Человек нужно начать осознавать индивидуальное САМО сначала, и только затем можно осознавать Сверх-разум.

Интегральная Йога объединяет материальный и спиритуальный мир
Моя собственная жизнь и моя Йога всегда были, с момента моего возвращения в Индию, как от этого мира, так и от других миров, без какого-либо исключения одной из сторон. Все человеческие интересы, я полагаю, от мира сего и большинство из них в поле моей умственной деятельности, а некоторые, как политика, вошли в мою жизнь. В тоже время, с тех пор как я вступил на индийскую землю в Аполло Бандер в Бомбее, я начал испытывать спиритуальные переживания, но они не были отделены от этой жизни, а имели внутреннее и безграничное отношение к ней, такие как чувство бесконечности, наполняющее собой материальные объекты и тела. В то же самое время я обнаружил себя входящим в сверх-физические миры и планы с воздействием и эффектом от них на материальный план таким образом, что я мог не делать резкого отделения или непримиримого противопоставления между ними, тем, что я назвал двумя концами существования, и всем что лежит между ними. Для меня все есть Брахман и я нахожу Всевышнее везде. Каждый имеет право выбрать только другие миры и бросить этот мир, и если он найдет Мир путем такого выбора, он блаженный. Я лично не нашел необходимым это сделать для того, чтобы иметь Мир. В моей Йоге я был движим ко включению обоих миров в мою сферу действия - спиритуального и материального - и к попытке установить Всевышнее сознание и Всевышнюю Силу в человеческих сердцах и в земной жизни не для персонального спасения только, но для святой жизни - царствия Божьего - здесь на земле. Это - спиритуальная цель, и факт этой жизни, что земные занятия и земные предметы в их сфере, не могут, я верю, лишиться ее спиритуальности или изменить ее характер. Это, по крайней мере, всегда было моей точкой зрения. Переживание реальности природы мира, предметов и Всевышнего казалось мне настолько близким, настолько возможна интегральная правда над ними, поэтому я говорил о занятиях интегральной Йогой.

Каждый способен отвергать и не верить в такой вид всецельности или верить в спиритуальную полноту других миров, но это сделало бы занятие моей Йогой невозможным. Моя Йога может включить действительно полное переживание других миров, плана Верховного Духа и других промежуточных планов и возможные действия их на нашу жизнь и материальный мир. Будет совершенно возможно настаивать на осознании Верховного Существования или Ишвары даже только в одном аспекте как Шивы, Кришны, как Господа Мира и Хозяина нас и наших трудов или же Вселенской Сат-Чит-Ананды, добиться существенных достижений такой Йогой и после отправиться от них к всецельным результатам, приняв идеал царствия Божьего в этом материальном мире, побежденном Духом. Эта точка зрения и переживание предметов и правды существования дали мне возможность написать "Лайф дивайн" и "Савитри".

О духовном пути Шри Ауробиндо

Ауробиндо приступил к Йоге в 1904 г. 32-х лет, начав сам, без Гуру. В 1908 г. в Бараде он встретил Йога Лиле. Медитируя три вместе с Лиле, он, следуя указаниям Йога для получения безмолвия ума и освобождения ума от постоянного давления мысли, вступил в абсолютное и полное молчание ума и всего сознания и в этом молчании получил внезапно длительное осознание неопределимого Брахмана, Тат, в котором вся вселенная казалась нереальной и только Это существовало.

Первое спиритуальное осознание Шри Ауробиндо

Мы сидели вместе и я следовал с абсолютной точностью ТОМУ, что он наказывал делать, не понимая сам ни в малейшей степени, когда он вел меня и когда я сам шел. Первым результатом был ряд переживаний громадной силы и радикальные изменения сознания, которые Лиле никогда не намеревался вызвать во мне, поскольку они были адвайта-веданта, а он был против адвайты-веданты. Они были совершенно противоположны и моим собственным

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org

идеям, поскольку они заставили меня видеть с изумительной интенсивностью мир, как кинематографическую игру пустых форм в безличной универсальности Абсолюта Брахмана. Финальная развязка наших занятий была вызвана Голосом внутри Лиле, велевшим передать меня Всевышнему во мне, предписывая полную самоотдачу Его воле. Это была основная сила или, скорее, зародыш силы, которой я, сохраняя и увеличивая ее, следовал непреклонно, не отклоняясь в сторону, пока она вела меня через всю неисчислимую массу йогического развития, не связывая ни единым правилом, или стилем, или догмой, или шастрой, туда, куда я сейчас иду и к чему буду идти в будущем.

Важнейшие спиритуальные осознания Шри Ауробиндо

До отъезда в Пондичери в апреле 1910 г., куда Шри Ауробиндо переселился следуя внутреннему голосу, у него уже было полностью два из четырех великих осознания, на которых основаны его Йога и спиритуальная философия. Первое – осознание молчащего, бесконечного и безвременного Брахмана, полученное в медитации с Лиле, описано выше. После этого вся умственная деятельность, речи, письменное изложение, мысль, воля и другие сходные движения приходили к Шри Ауробиндо из того же источника над мозгом-умом. Он вошел в спиритуальный ум и в то, что он после назвал Над-разумное сознание. Это было его первое главное и фундаментальное йогическое осознание и подлинное начало к основанию его Йоги. Второе осознание – восприятие космического сознания и Всевышнего во всем, что есть, произошло в тюрьме Алипор Джейл в мае 1908 г. Другие два осознания были о статическом и динамическом Брахмане как о двух аспектах Всевышней реальности, и о более высоких планах сознания, ведущих к Сверх-разуму.

Шри Ауробиндо о своих осознаниях

(Записано со слов Ауробиндо 4 февраля 1946 года)

После трех лет спиритуального усилия, принесших незначительные результаты, старый йог показал Ауробиндо путь к молчанию ума. Следуя показанному методу, Ауробиндо мог сделать это совершенно за 2 – 3 дня. Наступило полное молчание мыслей и чувств и всех обычных движений сознания, кроме восприятия и опознания предметов вокруг без какой-либо сопровождающей мысли или другой реакции. Чувство Эго исчезло, и движения обычной жизни, так же как речь и действия, были продолжены посредством некой привычной деятельности одной Пракрити, которая не ощущалась как принадлежащая себе самому. Но восприятие, которое оставалось, видело все как полностью нереальное. Это чувство нереальности было поглощающим и всеобщим. Только некая, не поддающаяся определению реальность воспринималась как подлинная, вне времени и пространства, не связанная ни с какой космической деятельностью, но все же она была везде, куда ни обратиться. Такое состояние оставалось нетронутым несколько месяцев и даже, когда чувство нереальности исчезло и было возвращение к участию в мирском сознании, внутренний мир и свобода, которые были результатом этого сознания, оставались постоянно за всеми поверхностными движениями и сама эссенция осознания не была потеряна.

В то же время происходило и другое переживание: что-то помимо самого Ауробиндо взяло его динамическую деятельность и говорило и действовало через него, без какой-либо персональной мысли или инициативы со стороны Ауробиндо. Что это было, оставалось неосознанным, неизвестным, пока Шри Ауробиндо не пришел к осознанию динамической стороны Брахмана, Ишвары и почувствовал себя движимым этим во всей своей садхане и действиях. Это осознание и другие, которые последовали за ними, такие как САМО ВО ВСЕМ, ВСЕ В САМОМ, ВСЕ КАК САМО, ВСЕВЫШНЕЕ ВО ВСЕМ, ВСЕ ВО ВСЕВЫШНЕМ, являются высочайшими, на которые Шри Ауробиндо ссылается и к которым, он говорит, мы можем подняться, поскольку они не представляли для него длительного или упорного затруднения.

Единственная реальная трудность, которая заняла у Шри Ауробиндо десятилетия спиритуальных усилий для полного выполнения, было обратить спиритуальное знание к земному миру и к поверхностной психологической и внешней жизни, и осуществить ее преобразование, как на высших уровнях Натуры, так и на обычном умственном, виталическом и физическом уровнях вниз до подсознания и до базового несознания, и вверх до Верховной Правды-Сознания или Сверх-разума, в котором одном динамическое преобразование могло бы быть всецельным и абсолютным.

Шри Ауробиндо о развитии интегральной йоги

Ты желаешь отдать мне на попечение свою Йогу и я готов принять ее, но это означает отдать ее на попечение тому, кто движет посредством своей Шакти, тайно или открыто, и тебя и меня. Ты должен знать, что неизбежный результат этого твоего желания будет в том, что ты должен будешь идти особым путем, который Он дал мне. Это путь, который я назвал путь интегральной Йоги. То, что я начал с тем, что дал мне Лиле, было поисками пути, блужданием во многих направлениях: соприкосание, принятие, управление, проверка того или иного во всех старых частичных Йогах,

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
достижение полного переживания в некоторых чувствах и затем преследование других.

После, когда я прибыл в Пондичери, это неустойчивое состояние окончилось. Гуру нашего мира, Кто вселяет в нас нашу волю, дал тогда мне полное направление моего пути, его полную теорию, десять частей этой Йоги. Затем 10 лет Он побуждал меня развивать ее в переживаниях, и это движение еще не закончено.

Нет легких изменений. После этих 15 лет я только сейчас вхожу в нижний из трех уровней Сверх-разума и пытаюсь втянуть в него все низшие виды деятельности. Но когда все эти сиддхи будут полными, то я абсолютно уверен, что Бог через меня даст другим сиддхи Сверх-разума с меньшим усилием. Тогда моя действительная работа начнется. У меня нет нетерпения в работе. Что должно случиться, случится в указанное Богом время. У меня нет побуждения совершить несбалансированную спешку и кинуться в поле действия в силе маленького Эго. Если я даже не преуспею в моей работе, я не буду потрясен. Это работа не моя, но Божья. Не наша сила, но Шакти Бога есть Садхака в этой Йоге.

Неперсональное и всеобъемлющее Всевышнее

Всегда основным доводом этой Йоги было то, что следование за неперсональным будет иметь результатом только привнесение внутреннего переживания или, в наилучшем случае, Мукти. Без действия всеполного Всевышнего нет изменения всей Натуры. Если бы это было так, Мать не была бы здесь, и я не был бы здесь, если бы осознание Неperсонального было достаточно.

Садхак интегральной Йоги, который остановился на бесперсональном, больше не садхак в Йоге. Неperсональное осознание есть осознание молчащего САМО, чистого существования, Сознания и Блаженства в Себе без какого-либо восприятия Существующего, Сознющего, Преисполненного Блаженством. Поэтому это ведет к Нирване. В интегральной Йоге осознание САМО и неperсональной СатчитАнанды есть только шаг, хотя и очень важный шаг, или часть всецельного знания. Это начало, а не конец наивысшего осознания.

Лайя

Понятие Лайя идет от Адвайта-Веданты. Переживание Лайи – это только одна фаза переживания, не целое, не наивысшая Правда Всевышнего. Импульс Лайи есть создание ума, это не единственная возможная судьба души. Когда ум пытается упразднить свое собственное незнание, он не находит другого выхода из этого, кроме Лайи, потому что он предполагает, что нет более высокой первопричины космического существования за ним самим: за мною и самим есть только чистый Дух, абсолютное неperсональное Всевышнее... Те, кто идут через сердце (любовь, Бхакти), не принимают Лайи, они верят в состояние вечного общения со Всевышним или пребывание со Всевышним без Лайи. Все это совершенно в стороне от супраментализации. Что тогда останется от вашей начальной точки зрения, что Лайя есть неизбежная судьба души и что только персональное нисхождение Аватара спасает ее от неизбежной Лайи!

Майявада, Нирвана, Интегральная Йога

Шанкара действительно стоял, а точнее споткнулся на Майяваде.

Когда я писал в Арии, я отправлялся от над-разумной точки зрения на вещи и переключался это в умственные термины, обращаясь к уму. Вот почему мне иногда приходилось использовать логику. В такой работе – промежуточной между интеллектуальной и супра-интеллектуальной – логика имеет место, хотя она не может занимать главного места, которое она занимает в чисто умственной философии. Майявадин сам трудится, чтобы установить свою точку зрения или подкрепить свой опыт точными логическими доводами. Только когда дело подходит к объяснению майи, он, как ученый обращаясь с натурой, не может сделать ничего более, кроме приведения в порядок и организации его представлений о процессе этой вселенской мистификации. Он не может объяснить, как или почему его иллюзорная мистифицирующая майя входит в существование. Он может только сказать: "Хорошо, но она все же здесь".

Конечно, она здесь. Но вопрос первый: "Что это?" Действительно ли это обманчивая сила и ничто другое, или идеи майявадина о ней есть ошибочный первый взгляд, умственно несовершенное чтение и, возможно, сами они – иллюзии? И затем, иллюзия ли единственная или Высшая Сила, которой владеет Всевышнее сознание или Сверх-сознание? Абсолют есть абсолютная истина, свободная от майи, иначе освобождение было бы невозможно. Имеет ли тогда верховная и абсолютная истина только действительную силу обмана и с ней, без сомнений – поскольку обе идут вместе – силу растворения или непризнания обмана, который все же здесь навсегда? Я полагаю, что это звучит несколько странно. Но странно или нет, если это так, то это так, поскольку, как вы указываете, невыразимый не может быть подчинен законам логики.

Но кто же должен решить, так ли это? Вы скажете: те, кто достиг Тех пределов. Но достиг Совершенного и Высочайшего Пурнан Парам. Но разве

лишенный характерных черт Брахман майявадина, что Совершенен, что Полон – самый высочайший? Нет ли или не может ли быть более высокого, чем этот высочайший, Парат Парам? Это не вопрос логики, это вопрос спиритуального факта, верховного и полного переживания. Решение вопроса должно полагаться не на логику, решение должно полагаться на возрастание, даже возвышение, расширение спиритуального переживания, которое должно, конечно, включить или пройти через то, что есть нирвана и майя, иначе оно не могло бы быть полным и не имело бы решающей ценности.

Достичь нирваны было первым радикальным результатом моей собственной практики Йоги. Это бросило меня внезапно в состояние над мыслью и без мысли, не запятнанное никаким умственным или виталическим движением, не было Эго, не было реального мира, только, когда смотрел через неподвижные чувства, нечто ощущалось или просверливалось на фоне их полнейшего молчания: мир пустых форм, материализованные тени без подлинной субстанции. Не было "один" или "много", только абсолютное "То", не имеющее характерных черт, безотносительное, полнейшее, неопишущее, непостижимое умом, абсолютное и, все же, верховно реальное и единственно реальное. Это не было умственным осознанием. Это не было "нечто", проблескивающее где-то "над", не абстракция, это было позитивно. Это была сама Позитивная Реальность, хотя и не пространственный физический мир, но наполняющая собой, занимающая или даже затопляющая эту видимость физического мира, не оставляя места или пространства для любой другой реальности, но сама Реальность, не позволяющая ничему кроме Себя казаться действительным, позитивным или реальным.

Я не могу сказать, было ли что-либо веселящее или восторженное в переживании, как оно тогда пришло ко мне. Несказанную Ананду я пережил годы спустя, но оно принесло то, что было невыразимым Миром, принесло изумительное молчание, безграничность освобождения и свободы. Я жил в этой Нирване день и ночь, прежде чем она начала впускать в себя другие вещи или совсем видоизменила себя, но внутренняя сущность переживания, постоянная память о нем и его сила оставались до тех пор, пока в конце оно не начало исчезать в большем сверх-сознании, пришедшем сверху.

Тем временем, осознание добавлялось к осознанию и впитывало в себя это первоначальное переживание. Бывший в начальной стадии аспект иллюзорного земного мира уступил место другому, в котором иллюзия есть только малая поверхность феномена с безмерной Всевышней реальностью в сердце каждого предмета, что казалась сначала только движущейся формой или тенью. И это не было возвращением, возвратным заключением в чувства, не было сокращением или падением с верховного переживания, оно пришло скорее как постоянное возвышение или расширение Правды. Это был дух, что видел объекты, а не органы чувств. Мир, молчание, свобода в Бесконечности оставались всегда с земным миром, и все миры – только непрерывный инцидент в безвременной вечности Всевышнего.

Теперь о моем подходе к Майяваде. Нирвана в моем освобожденном сознании явилась началом моего осознания, первым шагом к полному осознанию, а не была единственно возможным достижением или даже кульминационным финалом. Она пришла без просьб, без поисков, хотя и вполне желанная. У меня не было ни малейшего помышления о ней перед этим, не было устремления к ней. Действительно, мое устремление было как раз к противоположному, к духовной силе, чтобы помочь земному миру и совершить мою работу в нем, но все же она пришла даже без "можно войти?" или "с вашего позволения?". Это просто произошло и обосновалось внутри, как бы на вечное время, или как будто бы это уже было там всегда. И затем это медленно выросло в нечто большее, чем его первый шаг. Как же я могу принять Майяваду или убедить себя бороться против Истины, производящей на меня впечатление более высокое, чем логика Шанкары?

Но я не настаиваю на том, чтобы каждый прошел через мое переживание и следовал Правде, являющейся его последствием. У меня нет возражений против того, что кто-либо примет Майяваду, как свою душевную правду, или как выход из космических затруднений. Я возражаю только против того, что кто-то пытается затолкнуть Майяваду мне в глотку или в глотку мира, как единственно возможное, удовлетворительное и всепостигающее объяснение вещей, в то время как она вовсе этим не является. Существует много других возможных объяснений. Это же вовсе не удовлетворяет, поскольку в конце оно ничего не объясняет. Оно и должно быть, если оно не отклоняется от собственной логики, все исключаящим, а не все понимающим. Но это не имеет значения. Теория может быть ошибочной или, по крайней мере, односторонней и несовершенной, и все же чрезвычайно практической и полезной. Это было щедро показано историей науки. Действительно, теория, научная или философская, есть только поддержка для ума, практическая схема, чтобы помочь ему управиться со своими объектами. Это – посох, чтобы поддержать его, сделать

его шаг более уверенным и пройти через это трудное путешествие. Именно исключительность и односторонность Майявады, сделала ее прочным посохом или полным силы стимулом для спиритуальных усилий, которые являются односторонними, крайними и исключительно замкнутыми в своем кругу. Она поддерживает усилие ума вырваться из самого себя и из жизни путем короткого прорезания в Сверх-сознание. Или даже, это Пуруша в Уме, что хочет уйти из ограничений Ума и жизни в сверх-сознающую Безграничность.

Теоретически, путь в это для ума заключается в том, чтобы отрицать все свои восприятия и все занятия виталического и видеть и рассматривать их как иллюзии. Практически, когда ум отступает от себя, он легко входит в не имеющий связей мир, в котором ничто не имеет значения, поскольку в его абсолютности нет умственных и виталических ценностей, и от которого ум может легко, быстро двигаться к этому великому короткому прорезанию в Сверх-сознание, к безумному трансу, сушупти. В пропорции к основательности этого движения все восприятия, что он имел однажды, становятся нереальными для него - майей. Это - на его пути к поглощению.

Майявада поэтому со своим единственным ударением, или нирваной, совершенно в стороне от своих дефектов. Как умственная теория явлений, она служит великим спиритуальным целям, и, как путь, может вести очень высоко и далеко. Если бы ум был последним словом и за ним ничего не было бы, кроме чистого Духа, я был бы не прочь принять ее в качестве единственного пути наружу. Ум с его восприятиями и виталическое с его желаниями сделали из жизни в этом мире очень большую путаницу, и если бы не было ничего лучшего на что надеяться, кратчайшее прохождение к выходу было бы наилучшим. Но мое переживание состоит в том, что есть нечто выше ума. Ум не есть здесь последнее слово Духа. Ум есть сознание-Неведение, и его восприятия не могут быть ничем, кроме как ложью, смесью или несовершенством. Даже когда они подлинны, они - частичное отражение Правды, а не самое тело Истины. Но есть сознание-Правда, не только статическое и само-интроспективное, но и динамическое и творческое, и я предпочитаю добираться до него и узнать, что оно говорит об этих вещах, чем сделать короткое прорезание наружу, предложенное как свой собственный конец самим же Незнанием.

Все же я не имел бы возражений против вашего тяготения к нирване, долженствующей быть не просто расположением ума и виталического, но указанием подлинного пути ума и душевного подхода. Но мне кажется, что только виталическое, оттянутое от своих собственных разочарованных желаний в чрезвычайном неудовлетворении, а не душа, прыгает радостно на свой подлинный путь. Это вайрагуа само по себе есть виталическое движение, виталическое вайрагуа есть обратная сторона виталического желания, хотя и ум, конечно, там для того, чтобы дать доводы и поддакнуть. Даже это вайрагуа, если оно уперто в одну точку и исключительно, может вести или указать путь к нирване. Но у вас много сторон в персональности, или, скорее, много персональностей в вас. Именно несогласованность их движений, каждое в свою сторону, как это случается, когда они выражены через внешний ум, сильно препятствует, стоит на пути вашей садханы.

В вас есть виталическая персональность, которая была обращена к успеху и удовольствиям и получала их, и хотела продолжать это, но не могла заставить остальную часть существа следовать за собой. Эта виталическая персональность, захотевшая удовольствий более глубокого вида, и предложила другим, что она могла бы очень просто оставить эти неудовлетворенные желания, если она получит эквивалент в более высокой радости. Есть психо-виталическая персональность, вайшнава внутри нас, и она захотела Всевышнего Кришны, Бхакти и Ананды. Есть персональность, которая поэт и музыкант, ищущая красоты через эти понятия. Есть умственно-виталическая персональность, которая, когда видит виталическое, стоящее на его пути, настаивает на жестокой борьбе в Тапасьи, и нет сомнения, что она также одобряет вайрагуа и нирвану. Есть физико-умственная персональность, эдакий Русселит, который сомневается. Есть умственно-эмоциональная персональность, все мысли которой в вере во Всевышнее, Йогу, Бхакти, Гуруваду. Есть и душевное существо, которое и толкает вас в садхану и ждет своего часа проявления.

Что вы собираетесь делать со всеми этими людьми? Если вы хотите нирваны, вы должны или выгнать их, или задушить их, или разбить их в куски. Все авторитеты уверяют нас, что исключительная нирвана есть наитруднейшее занятие, и ваши собственные попытки в подавлении других персональностей в себе не были благотворны. По вашему собственному объяснению, они оставили вас таким сухим и безнадежным, как выжатый лимон, нигде не оставалось никакого сока. Если пустыня есть ваш путь в обетованную землю, это не имеет значения. Но если нет, тогда есть другой путь, это то, что мы называем объединение в целое, гармонизацией существа. Она не может быть сделана, идя снаружи. Она не может быть сделана умственными и виталическими существами -

они обязательно испортят все дело. Она может быть сделана только снаружи, идя изнутри душой, Духом, который есть централизатор, самый центр этих радиусов. В каждом из них есть правда, которая может гармонизировать с подлинной правдой других. Есть правда в нирване – нирвана есть ни что иное, как мир и свобода Духа, который может существовать в себе, есть ли мир, или нет мира, есть мировой порядок, или мировой беспорядок. Бхакти и сердечный призыв ко Всевышнему имеют правду – это правда Всеобщей Любви Ананды. Устремление к Тапасье имеет в себе правду – это правда духовного овладения другими членами существа. Музыкант и поэт стоят за правду, это правда выражения Духа через красоту. Есть правда за умственными утверждениями, так же как и за умственными сомнениями, хотя и далеко за ними – правда отрицания ложных форм. Даже за двумя виталическими персональностями есть правда владения внутренним и внешним мирами не посредством Эго, но через Всевышнее. Такова гармонизация, за которую стоит наша Йога, но она не может быть достигнута никакими внешними устройствами, она может быть достигнута только, если идти внутрь и смотреть, желать и действовать из душевного и спиритуального центра, поскольку правда существа там, и секрет гармонии тоже там.

Оккультизм и Интегральная Йога

Оккультизм есть знание и правильное использование скрытых сил Натуры. Оккультные силы являются силами, которые могут стать известными только посредством выхождения за завесу видимого феномена, особенно силы тонкого физического и сверх-физического планов.

Как войти в оккультные миры?

Вы знаете, как экстерризовать себя? Вы знаете вообще, что такое экстерризовать себя? Не философски или психологически, я имею в виду оккультным способом? Вы осознаете, когда вы экстерризуете себя, делаете ли вы это по собственной воле? Знаете ли вы, как оставлять тело и жить в тонком теле, затем оставлять и это тело и жить в другом, еще более тонком теле – и так далее? Можете вы делать все это? Нет? Тогда мы поговорим об этом в другой раз.

Деятельность на астральном (т. е. виталическом) плане в контакте с астральными силами сопровождается оставлением тела, она принадлежит к области оккультизма и не является спиритуальной целью. Это не часть цели Йоги. Эта цель, предложенная вам, кажется частью поисков оккультных сил, но на такие поиски смотрят как на нежелательные большая часть спиритуальных учителей в Индии, потому что они принадлежат низшим планам и обычно толкают искателя на тропу, которая может завести его очень далеко от Всевышнего. Особенно контакт с силами и существами астрального, или, как мы называем, виталического плана, сопровождается огромной опасностью. Существа этого плана часто враждебны подлинной цели спиритуальной жизни и устанавливают контакт с искателем и предлагают ему силы и оккультные переживания только для того, чтобы они могли вести его прочь от духовного пути, или чтобы они могли установить их собственный контроль над ним, или завладеть им для их собственных намерений. Часто выставляя себя как божественные силы, они вводят в заблуждение, дают греховные предложения и побуждения и извращают внутреннюю жизнь. Многие из привлеченных этими силами и существами виталического плана кончают в полном спиритуальном падении, или умственным и физическим извращением и расстройством.

Человек приходит неминуемо к контакту с виталическим планом и входит в него в расширении сознания, которое следует из внутреннего раскрытия, но он никогда не должен отдавать себя в руки этих существ и сил или позволять себе быть ведомым их предложениями и побуждениями. Это одна из главных опасностей в спиритуальной жизни, и быть на страже против нее необходимо для искателя, если он хочет достигнуть своей цели. Действительно, много сверх-физических или сверхнормальных сил приходит с расширением сознания в Йоге. Подниматься из телесного сознания, действовать тонкими средствами на сверхфизических планах и т. д. – это естественные для йога виды деятельности. Но этих сил не ищут, они приходят естественно и не имеют астрального характера. Они также должны быть использованы по чисто спиритуальной линии, то есть посредством Всевышней Воли и Всевышней Силы, как инструмент, но никогда не как средство сил и существ виталического плана. Искать их помощи ради таких сил есть огромный грех. Подходить к этой Йоге просто с мыслью стать сверхчеловеком будет актом жизненного эгоизма, который разрушит собственную свою цель. Те, кто ставит эту цель перед своим вниманием, неминуемо придут к беде в духовном или в других отношениях.

В спиритических сеансах участвуют не духи. В действительности это – те малые виталические создания, класс существ, сформированных разрушенными желаниями и воображениями, которые были упорными и сохранили форму, остались сгущенными и пытаются снова проявиться. Или это другие существа виталического мира, не очень хорошо расположенные. Когда они видят людей,

играющих в такие вещи, как автоматическое письмо, спиритические связи - они приходят и играют, а поскольку они находятся в сфере, откуда легко читать человеческие мысли, они говорят вам очень точно, что у вас в голове.

Безгранично легко делать чудеса с помощью маленьких существ виталического мира, тех, которые достаточно материальны, чтобы быть в соприкосновении с физическим миром и действовать в нем, чем жить в сознании более высокого плана и воздействовать на натуру только через посредничество всех других высоких сфер.

Если в вас есть знание, контроль, крепость, если вы имеете способность поместить себя в определенное состояние пассивности, вы можете очень хорошо помочь кому-то по вашему желанию, зная, что делаете, и находясь в более высоком плане, но это требует большого сознания и большого самообладания, и это не предел досягаемости каждого.

Аскетизм и срединный путь

Продолжительный пост может привести к возбуждению нервов, которое часто приносит яркое воображение и галлюцинации, принимаемые за подлинное переживание. Такие посты часто предлагаются виталическими существами, поскольку это вводит сознание в несбалансированное состояние, которое благоприятно для их желаний. Поэтому здесь их не рекомендуют. Посты не допустимы в ашраме, их практика более чем вредна для спиритуального становления. Правило, которому нужно следовать, положено Гитой, которая говорит: "Йога не для того, кто ест слишком много и не для того, кто совсем не ест". Нужно умеренное использование пищи, достаточное для поддержания здоровья и силы тела.

Не нужно вкладывать слишком много неистовой силы, рвения и пыла в выполнение вашей программы, поскольку чрезмерность рвения вредна для мира и спокойствия. Путь, который тщательно избегает чрезмерных крайностей - обязателен. Чрезмерной поспешности должно избегать, нетерпение препятствует вам в продвижении и в то же самое время инерция накладывает тяжелый груз на ваши ноги. Это - Срединный Путь, как назвал его Будда.

Способность к Йоге жителей востока и европейцев

Европейцы веками с успехом практиковали спиритуальные дисциплины, которые были сродни восточной Йоге. Они также следовали путями внутренней жизни, знания о которых приходили к ним с Востока. Их "невосточная" натура не препятствовала им. Подход и переживания Плотина и европейских мистиков - его последователей были идентичны, как было показано недавно, подходу и переживаниям одного типа индийской Йоги. В то время как, после введения христианства, европейцы следовали своим мистическим дисциплинам, в Азии эти дисциплины были аналогичны, однако они могли сильно отличаться по форме, именам и символам. Если вопрос в самой индийской Йоге с ее собственными характерными формами, здесь также предполагается, что неспособность якобы к ней европейцев опровергнута опытом. Нет существенной разницы между спиритуальной жизнью на востоке и на западе.

Европейцам мешает утрата духовной атмосферы, скептицизм, привычка к умственной активности, которая делает для них более трудным достижение полного умственного безмолвия, и более сильное тяготение к внешним вещам, порожденное избытком активной жизни, в то время как индусы обычно страдают от недостатков, порожденных скорее депрессией или подавленной виталической силой. Европейцам мешает привычка умственного и виталического самоутверждения и, иногда, агрессивно бдительная независимость, которая делает трудной любую попытку полной самоотдачи даже высокому Свету и знанию, даже Всевышнему влиянию. Но то же самое встречается и у индусов.

Моя Йога не предназначена для какой-нибудь одной расы. Все могут идти, кто ощущает влечение к этой правде.

Аватары и Вибхути - великие люди

Аватар - тот, кто сознает в себе присутствие и силу Всевышнего, рожденную в нем или спустившуюся в него и руководящую изнутри и его волей, и жизнью, и действиями. Он внутренне чувствует отождествление со своей святой Силой и Присутствием.

Аватар берет себе человеческую природу в ее инструментальных частях, действующее за этим - Святое. Всевышнее Сознание, действующее за ним, не препятствует Аватару действовать, как люди действуют, и использовать движения Натуры для его жизни и работы.

Вибхути тот, кто вместил некоторую Силу Всевышнего и может посредством этой Силы действовать в земном мире. Сила - это все, что необходимо, чтобы сделать его Вибхути. Сила может быть очень большой, но сознание не есть то врожденное или постоянно пребывающее Всевышнее. Это различие, которое мы можем почерпнуть из Бхагават Гиты, являющейся главным источником и авторитетом по этому предмету.

Мы можем с уверенностью сказать, что Рама и Кришна могут быть приняты

как Аватары. Будда служит символом Аватара, хотя с более беспристрастным сознанием Силы в нем. Рамакришна выражал то же сознание, когда он говорил, кто есть Рама и кто Кришна, существовавшие в нем. Рамакришна, конечно, велик как Аватар, как Христос и как Чайтанья. Но случай Чайтаньи особый, поскольку, согласно отзывам, он обычно чувствовал и провозглашал себя Бхакти Кришны и не более, но в определенные моменты он проявлял великие просветления в уме и теле и был самим Кришной, говорящим и действующим, как Господь. Его современники видели в нем Аватара Кришны, проявление Всевышней Любви. Шанкара и Вивекананда были, конечно, Вибхути, они не могут считаться большим, но как Вибхути они были очень велики.

Очевидно, что внешнее величие не есть цель Йоги. Но нет довода, почему не следует знать роль, исполняемую величием во Вселенной или место великих людей действия, великих поэтов, великих художников и пр. Это Сила в них, что велика, и эта Сила идет от Всемогущего. Путем своих действия и величия они помогают миру и являются средством выполнения космических целей. Не имеет значения, есть ли у них Эго или нет, они ведь не делают Йоги.

О Религии

Религия – часть процесса развития человеческого сознания, того развития, которое должно вести человека к верховному осознанию.

Почему люди цепляются за религию? Религии основаны на верованиях, которые являются спиритуальными переживаниями, спущенными до уровня, где их легче воспринять, но за счет утраты их всецельной чистоты и истины. Времена религий прошли. Мы вступили в век всеобъемлющей спиритуальности, спиритуальных откровений в их изначальной чистоте.

Для тех, кто не имеет практически никакой умственной деятельности, у кого нет вопросов, а только сильное посвящение себя, побуждение в сердце отдать себя чему-то, что безгранично больше всего, для них не имеет значения, есть ли у них религия или нет. Для них это безразлично. Но если вы привязаны к форме, тогда совсем нельзя идти дальше.

Религия – это всегда ограничение для духа. Если человек имеет спиритуальную жизнь независимо от умственных конструкций и окружения, в котором он живет, тогда эта спиритуальная жизнь заставляет его пройти через религии и войти во что-то более высокое. Но его посвящение должно прийти изнутри, а не быть формальным. Есть люди, которые должны обязательно выйти из религии, если они не хотят быть остановленными в своем развитии.

Не следует смешивать религиозные учения со спиритуальным. Религиозные учения принадлежат прошлому и останавливают развитие. Спиритуальное учение есть учение будущего, оно освещает сознание и подготавливает его к будущему осознанию. Спиритуальное учение выше религий и стремится ко всеобщей Правде. Оно учит нас, как войти в прямой контакт со Всевышним.

Раздел 3.

Строение человека

Человек – инструмент проявления духа

Человек в его реальной натуре – как бы сейчас не была затемнена эта правда для нашего теперешнего понимания и самосознания – есть дух, использующий ум, жизнь и тело для индивидуального и общественного переживания и самопроявления во Вселенной. Этот дух есть бесконечное существование, ограничивающее себя в видимом существе для личного опыта. Это безграничное сознание, которое обозначает себя в конечных формах для проявления разносторонней силы и разнообразного познания. Это безмерный восторг, расширяющий и сокращающий себя и свои силы, скрывающий и обнаруживающий себя, формулирующий много выражений своей радости существования, вплоть до видимого затмения и отрицания своей собственной природы.

Из "Синтеза Йоги"

Сознающая сила нисходит в материю, и потому она ищет постоянные инструменты, чтобы выразить и проявить себя.

Сверх-разум, ум, жизнь, тело – это четыре инструмента, которые Дух использует для своего проявления в природе. Сверх-разум есть спиритуальное сознание, действующее на самоосвещенное знание. Ум есть действие некоторых сил, но ограниченных и только очень косвенно и частично освещенных... Жизнь есть энергия духа, подчиненная действию ума и тела, которая являет себя через умственное и физическое и действует как связь между ними... Материя или само тело есть ограниченная форма субстанции духа, в которой жизнь, ум и дух вовлечены, самоспрятаны, самозабыты путем поглощения в их собственном внешнем действии, но дух готов появиться из них путем самопринудительной и неизбежной эволюции.

Из "Синтеза Йоги"

Две вещи должны быть рассмотрены: сознание и инструменты, через которые сознание проявляется. Инструменты – это умственное существо, которое вырабатывает мысли, эмоциональное существо, которое поставляет силу

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
действия, физическое существо, которое действует.

Тело есть наружный инструмент, а ум, включая виталический, есть внутренний инструмент.

Прежде всего вы должны воспитать ваше сознание, осознать себя, организовать ваше сознание согласно вашим идеалам, но в то же время не пренебрегать инструментами, которые в вашем теле. Само собой разумеется, что чем более инструмент открыт, восприимчивость и пластичность более развиты, тем лучше результаты.

Сознание – высшая форма существования. Индивидуальное сознание – воплощение Всевышнего сознания

Сознание в работе не прекращаемо, не как последовательность того, что было сделано до, а как результат того, что оно постигает в каждый момент. Это сознание видит постоянно, что должно быть осуществлено.

Всевышнее Сознание следует своему собственному движению, и если индивидуальное сознание остается необъединенным с ним, не идет за ним, или медлит на пути, это создает разъединение. В то время, как Всевышнее Сознание следует определенному направлению, индивидуальное сознание изменяет курс, идет в другом направлении. И именно это разъединение есть причина всякого страдания. Все страдания во Вселенной являются результатом отделения индивидуального сознания, которое остается неотожествленным с источником – со Всевышним сознанием, своим индивидуальным началом.

Человек несет в себе долю Всевышнего сознания, завуалированную в несколько покровов. Две зоны сознания – внешняя и внутренняя

Сейчас в распоряжении человека находится только внешняя зона сознания – та, о которой мы обычно осведомлены. Это пробужденное активное сознание. Внешнее сознание имеет поверхностное физическое, виталическое и умственное проявления, согласно виду инструментов, которыми оно пользуется. Но за поверхностным проявлением сознания в человеке существует намного более великое, глубокое и сильное внутреннее сознание, которое находится в постоянном контакте со вселенскими планами Ума, Жизни и Материи.

Вы выброшены наружу все время, все время вы живете в таком поверхностном ощущении, как будто вы находитесь снаружи самого себя. Момент, когда вы хотите наблюдать себя чуть-чуть, контролировать себя немного, просто знать, что происходит, обязывает вас удалить, утащить внутрь что-то, что постоянно на поверхности. Это и есть внешнее поверхностное сознание, которое получает все внешние контакты, которое помещает вас в контакт с подобными вибрациями, идущими от других, и это происходит почти вне вас.

Внешнее сознание закрыто в телесном ограничении и в небольшом кусочке персонального ума и органов чувств, зависящих от тела. Оно видит только внешние объекты. Но внутреннее сознание может видеть за объектами, оно осознает игру сил, персональных или вселенских, поскольку оно находится в сознющем соприкосновении со вселенским действием.

Три региона внутреннего сознания

Шри Ауробиндо дифференцировал во внутреннем сознании три региона или области. Одна – подсознание – лежит ниже, чем наше пробудившееся сознание, другая – засознание – расположена на уровне с нашим пробудившимся сознанием, но за его порогом, и еще одна область – сверх-сознание, находящееся выше, над нормальным сознанием.

Три формы сознания – это три стороны природы, представленные тремя гунами – сила подсознательного Тамаса, Инерции, которая есть закон Материи; сила подсознательного желания Кинесис, Раджас, которая есть закон Жизни; сила саттвической Пракаши, которая есть закон Ума.

Подсознание есть невыраженное, нерасчлененное, невнятное сознание, которое работает ниже всех создаваемых физических деятельностей. Оно удерживает следы ото всего нашего прошлого опыта не как восприятие, реакцию, воспоминание, мысль, не как текучую субстанцию этого, а как впечатление, одновременно неясное и упорное.

В нашей Йоге мы подразумеваем под подсознанием ту совершенно затопленную часть нашего существа, в которой нет пробуждающегося осознания и связанной мысли, воли и существования, или организованной реакции, но которая все же получает неясные впечатления обо всем и собирает их в себе, и оттуда все стимулы, все виды настоятельных привычных движений, незрело повторяющиеся или измененные в странные формы, могут подняться во сне или прорваться в бодрствующую природу. Но это подсознание должно быть точно отделено от засознательных мыслей нашего существа, таких, как внутреннее или тонкое физическое сознание, внутреннее виталическое или внутреннее умственное.

Засознание – сублимальное сознание – вмещает за наружным умом внутренний ум, более глубокий, обширный и эффективный, за поверхностным виталическим – внутреннее виталическое, более вместительное и сильное, за внешним физическим существом – тонкое физическое сознание, более открытое, пластичное и свободное. Выше нормального уровня засознание открывает себя в

области сверхсознания, также оно открывается вниз в области подсознания.

Сверхсознание содержит определенные области ума, которые обычный человек не осознает нормально, источники более высокой интуиции и вдохновений, затем Сверх-разум и финально то, что над и за этим – планы Сат-Чит-Ананды.

Сознание имеет в себе силу отделяться от работы своих инструментов

Сознание по своей натуре не отделено от умственной и другой деятельности. Но оно может быть отделено, оно может быть развито. В человеческом существе сознание, как правило, всегда завернуто, но оно развило силу отделения себя – вещь, которая низшим формам недоступна. Поскольку сознание развивается, эта сила отделения также развивается.

Конечно, ум и внутреннее существо суть – сознание. Для людей, которые не проникли глубоко в себя, ум, сознание – синонимы;

только когда человек начинает более сознать себя путем роста сознания, тогда можно видеть различные степени, виды, силы сознания:

умственного, виталического, физического, душевного, спиритуального.

Ум есть видоизмененное сознание, которое выдвигает вперед умственную энергию. Но как Всевышнее может стоять сзади от своей энергии и наблюдать ее в работе – это может быть свидетель Пуруша, наблюдающий работу Пракрити – так и ум может делать это. Человек может стоять сзади в своем уме-сознании и наблюдать умственную энергию, делающую, думающую, планирующую. Все самонаблюдения основаны на факте, что человек может разделить себя в сознании на то, что наблюдает, и энергию, что действует. Это совершенно элементарная вещь, вероятно, известная каждому. Любой, кто наблюдает собственные мысли, чувства, действия, уже начал делать это. В Йоге мы делаем это разделение полным.

Человек – двойная конструкция. Внешнее и внутреннее существо

Две зоны сознания делают человека как бы двойной конструкцией. Часть нашей природы, которую мы нормально осознаем, есть наша внешняя персональность – состоящая из тела, поверхностного виталического и поверхностного наружного умственного. Внутреннее скрытое сознание, которое влияет на вас и руководит вами без вашего знания этого, иногда рассматривают как наше внутреннее или истинное существо.

Внутренние части во всех остаются грубыми или возвышаются согласно тому, куда они обращены – к внешним силам Неведения или к высшим силам сверху и ко внутреннему побуждению души. Все силы могут играть там, во внутренних частях. Только внешнее существо закреплено в определенном характере, определенных тенденциях, определенном направлении.

Истинное внутреннее существо – истинное умственное, истинное – виталическое, истинное физическое – исполняют каждое свою роль на своем плане и отвечают центральному существу – Дживатме, но в целом натура, и особенно внешняя натура, не служат ему – ни обычная умственная, ни виталическая, ни физическая персональности

Что такое двойная сущность или двойная натура? Есть ли это нацеленность на высокое и низкое одновременно?

Все люди имеют двойную природу, за исключением тех, кто рожден асурами, и далее они имеют душевное существо, спрятанное где-то в достоинствах их скрытой человечности. Но двойное существо или двойная натура в разговорном смысле относится к тем, кто имеет две остро контрастные части в своем существе без связывающего контроля над ними. Иногда они целиком отданы высшему, и тогда в них все в порядке: иногда же в них все для бездны, и тогда они совсем не заботятся о высшем и даже насмеются или бранятся над ним и полностью отпускают поводья у низшего человека. Или они заменяют высшее дымящимся в бездне вулканом.

– Это внутреннее существо – то же самое, что душевное существо?

Нет. Внутреннее существо составляется из внутреннего умственного, внутреннего виталического, внутреннего физического. Душевное существо – самое сокровенное – лежит глубоко внутри и поддерживает все остальные.

Поверхность вся из радостных криков и шумных восторгов, протестов. Но во всех людях есть этот молчаливый Пуруша, основа истинного умственного существа, истинного виталического существа, истинного физического существа.

Человеческие тела или существа

Человек, принадлежа нескольким планам Вселенной, имеет в себе несколько тел, которые еще называют оболочками или существами. Можно выделить ряд тел, которые в человеке соприкасаются между собой через ряд промежуточных зон.

Оболочки – просто термин для тел, потому что каждая накладывается одна на другую, действуют как покрытие и могут быть сброшены. Так, само физическое тело называют пищевой оболочкой, а ее сбрасывание есть то, что называют смертью.

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org

Внутренние тела имеют форму, но не находятся в трех измерениях, они в других измерениях, иных, чем третье измерение наружного сознания.

Вы можете различить различные оболочки только посредством интуиции или через переживание, и тогда вы установите прямое знание этих оболочек.

Основание всех тел - душевное существо

Слово "душа" в том смысле, в котором оно обычно понимается, не имеет определенного значения. Оно применяется ко всему не-физическому или над-физическому. На языке нашей Йоги оно всегда относится ко внутренней душе. Также слово "душевный" может быть сказано о переживаниях, принадлежащих душе, как противоположности умственному, виталическому и физическим планам.

Всевышнее всегда во внутреннем человеческом сердце и не оставляет его.

Мы даем краткое наименование "душа" душевному центру нашего существа, месторасположению высшей правды нашего существования, тому, который может знать и проявить Правду Всевышнего... Это душевное существо, воплощенное Всевышнее, глубоко внутри нас.

Человек в настоящем есть частично самосознающая душа, подчиненная и ограниченная умом, жизнью и телом, которая должна стать полностью самоосознающей душой, хозяином своего ума, жизни и тела, не ограниченной их требованиями. Совершенная, самоосознающая душа должна распоряжаться и быть свободным владельцем своих инструментов. Это усилие человека стать хозяином своего собственного существа было смыслом его прошлых спиритуальных, интеллектуальных и моральных стараний.

Из "Синтеза Йоги"

Выражение "искра Божья в человеке" не означает, что она в теле, она - внутри сознания, в другом измерении, и есть такие люди, которые имеют контакт с ней, и другие, которые не имеют контакта.

Душевное существо чаще всего не внутри нас. Очень мало людей, которые носят свое душевное существо внутри себя, поскольку место обитания еще не подготовлено.

Фразу "Душевное существо не внутри нас" не нужно понимать в смысле трех измерений. Когда я говорю, что у некоторых людей душевное существо не внутри, я не хочу сказать, что оно не в центре их существа, но что их внешнее сознание так мало и ограничено, так темно, что оно не в состоянии сохранить связь, не просто сознавая, а тесно соприкасаясь с душевным существом, которое выливается через край, не вмещается внутри обычного сознания и в этом смысле находится вне его. Оно в такой степени выше и глубже внешнего сознания, что нет связи между ними.

Все существа в человеке неразрывно связаны

Ум, жизнь и тело - три силы нашей низшей природы. Но они не могут быть взяты отдельно, потому что жизнь действует как связующее звено и дает свой характер телу и, в огромной степени, нашему интеллекту. Наше тело есть живущее тело. Жизненная сила смешивается с ним и устанавливает все его функции. Наш ум есть также главным образом ум жизни, ум физических ощущений. Только в своих высших функциях он нормально способен к чему-то большему, чем работа физического интеллекта, подчиненного жизни. Можно расположить это в таком восходящем порядке. Сначала - тело, поддержанное физической жизненной силой, физической пропой, которая течет через всю нервную систему и придает свой отпечаток нашим телесным действиям так, что все имеет характер действия живущего, а не инертного механического тела. Прана - жизненная сила и физическое образуют грубое тело стхула шарира. Она только внешний инструмент, нервная сила жизни, действующая в форме тела с его грубыми физическими органами. Затем - внутренний инструмент Антахкарана, сознающая умственность или разные уровни проявления ума.

Из "Синтеза Йоги"

Физическое существо

Пуруша - не есть тело, тело - это нечто отдельное, часть существа, но часть Пракрита, не подлинного "Я" или Пуруши.

В каждой части существа Всевышнее проявляет Себя различно. В высших частях Оно проявляется как Сила и Любовь, а в физическом - как Гармония и Красота. Следовательно, проблема физической красоты есть духовная проблема.

Под сгущенным физическим подразумевается земное и телесное, переживаемое наружным чувственным умом и органами чувств. Но это не вся материя. Есть также тонкое физическое с более тонким сознанием в нем, которое может, например, уйти на расстояние от тела и все же чувствовать и осознавать объекты не просто умственным или виталическим путем.

За физическим идет материальное виталическое. Наиболее материальное виталическое то, которое контролирует, следует как раз за физическим.

Физико-виталическое есть существо мелких желаний, алчности и похоти. Виталически-физическое есть нервное существо. Оба они тесно взаимосвязаны.

Физические нервы - часть материального тела, но они распространяются в

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
тонкое тело и связь между этими двумя существами там. Это то, что называется нервный конверт или нервная оболочка, окружающая тело.

Нервные центры – чакры

В физическом теле находятся центры сосредоточения энергий, действующих в человеке. В современной анатомии эти центры называются ганглии, плексусы. В древнеиндийских текстах – Тантрах, их называют чакрами, падмами или лотосами, так как они состояются из лепестков. Эти "лепестки" – различные нервы, входящие или выходящие из центра. Сами центры – это сгустки, сложное сплетение нервных клеток и волокон. Они расположены в спинном мозге, симпатической и парасимпатической нервных системах. Чакры, находясь в физическом теле, распространяются в тонкое физическое тело. Они становятся активными в курсе Йоги и соединяют бодрствующее сознание с более тонким, глубоким и высоким состоянием сознания. Чакры осуществляют связь внешнего и внутреннего существа.

Тантра "Шива Самхита" называет шесть чакр. Альфасса выделила двенадцать центров. Наиболее важны следующие семь чакр – снизу вверх:

Муладхара – крестцовый центр в анусе, в самом нижнем конце спинного мозга;

Свадхистхана – предстательный центр около половых органов и простаты;

Манипура – надчревный центр в пупке;

Анахата – сердечный центр в солнечном сплетении;

Висудха – гортанный или горловой центр на уровне основания шеи;

Аджна – каверновый центр между бровей;

Сахасрара – верхний нервный центр в темени головы.

Кундалини

Кундалини есть скрытая сила, спящая в чакрах.

Символ – змея с шестью капюшонами – это Кундалини Шакти, святая сила, спящая в нижнем физическом центре, которая пробуждается в Йоге, восходит в свете через открывающиеся чакры, чтобы встретиться Всевышнему в высшем центре и таким образом соединить проявленное и непроявленное, объединить Дух и Материю.

Энергия, заключенная в Кундалини – Материнская.

Виталическое существо

Виталическое тело есть живущая натура, сотканная из всего, что играет инстинктами обладания.

Виталическое есть существо страстей и желаний. Все волнения, депрессии, страхи, отвращения, ярость, все идет из виталического.

- Наше виталическое образовано только из самолюбивых чувств и желаний?

Энергия, сила, энтузиазм, артистический вкус, храбрость, натиск – тоже там. Это центр динамизма, активной энергии в существе. В виталическом находится чувство красоты и гармонии.

Если мы знаем, как использовать его правильным образом, виталическое, обращенное и посвященное Всевышнему, становится смелым и неустранимым, энергичным инструментом, который может победить все препятствия.

Виталическое существо в нас есть местонахождение импульсов и желаний, энтузиазма и силы, динамической энергии и отчаянной депрессии, страстей и отвращения. Оно может привести в действие все, построить и осуществить все, оно может разрушить и испортить все. Это часть в человеческом существе, которая кажется наиболее трудно поддающейся обучению.

Чтобы виталическое тело имело собственную форму, аналогичную нашему физическому телу, оно должно стать очень сильно индивидуализированным, очень сильно централизованным, организованным вокруг душевного центра.

Умственное существо

На языке этой Йоги слово "ум" и "умственный" используется, чтобы дополнительно обозначить ту специфическую часть природы, которая занята пониманием и познанием. Ум действует, перерабатывая образы и идеи; продукт его действия – мысли. Он имеет различные способности: понятливость, память, волю, воображение, способность рассуждать или рассудок.

Умственное существо, как и душа, лишь едва внутри нас, но если вы думаете о чем-то, часть вашего ума немедленно приходит к вам.

Ум такая тонкая субстанция, что достаточно подумать о человеке для того, чтобы уже быть с ним, по крайней мере частично, умственно. Если вы думаете сильно о каком-то месте, часть вашего ума располагается там.

Ум – странник, он двигается вокруг, уходит и приходит, входит и выходит. Очень немногие люди организовали свой ум настолько, чтобы хранить его внутри себя, компактно, так, чтобы он не блуждал.

Обладание умом, централизованным вокруг тела, требует хорошей тренировки. Мало людей имеют ум хорошо определенной формы. Обычно форма подобна волнообразной, волнующейся, колеблющейся облачной массе, которая приходит и удаляется. Ум должен быть полностью индивидуализированным,

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
централизованным, организованным вокруг душевного человеческого центра для того, чтобы иметь определенную форму.

Мы находимся в океане сил, вибраций и движений. Все входит в нас и проходит через нас. Мы имеем, следовательно, некую умственную силу, временно остановившуюся в нас, которая может быть использована в качестве формирующей или творческой силы нашего ума... Но наша "собственная" идея есть нечто, вовсе не существующее...

Подлинная роль ума есть роль формодателя в аспекте действия. Он должен давать форму действию, чтобы реализовать эту форму, изменить в мотив действия и двигать ее в воплощение. Ум организует идею таким образом, что она может быть реализована в действие... Виталическое предназначается для того, чтобы ввести реализующую силу, энтузиазм, необходимую энергию в работу так, чтобы сформированная мысль могла быть передана телу и осуществлена в действии.

- Если душа может служить для более глубокого знания, тогда какова роль ума, как посредника знания?

Ум не есть инструмент знания, но он может использовать знание для того, чтобы организовать действие. Формирование, организация действия и есть его истинная роль. Это ум приводит в порядок различные элементы вдохновения. Если бы он ограничивал себя единственно этой ролью, получая вдохновение сверху или из мистического центра в душе, просто формулируя план действий в их широких очертаниях или в мелких деталях, он полностью бы выполнил свою функцию... Ум имеет все же и другое использование. Когда вы находитесь в контакте с вашим умом, с разумным центром интеллекта, тогда чистый ум осуществляет полный контроль над всеми виталическими импульсами. Все, что приходит из виталического плана, может с помощью ума быть использовано в дисциплинированном и организованном действии. Только ум должен служить более высокому идеалу, или Всевышнему Сознанию, а не быть удовлетворенным самим собой. Итак, есть две функции ума: он сила и инструмент контроля, он сила для организации.

- Почему мы забываем?

Память - это умственный инструмент и зависит от строения мозга. Ваш мозг постоянно растет до тех пор, пока он не начинает вырождаться, но все же его рост может продолжаться очень длительное время, более долгое, чем рост тела. И в этом росте неизбежно некоторые вещи будут занимать место других. Но за умственной памятью, которая есть нечто дефектное, стоит состояние сознания. Если ваше сознание остается прозрачным, широким и сильным, вы сможете в любой момент путем сосредоточенности призвать в активное сознание то, что вы делали, думали, видели, наблюдали в любое время до этого.

Древнеиндийское деление ума на составные части

Внутренний инструмент Антахкарана разделен старыми философскими системами на четыре силы: Читта, или базовое, умственное сознание, Манас, или чувственный ум, Буддхи, или думающий ум, рассудок и аханкара, или представление "я", Эго.

Читта - базовое сознание

Читта, базовое сознание, большей частью подсознательное, имеет явно или скрыто два вида действия. Одно - пассивное или воспринимающее, другое - активное или реагирующее, возвратное и созидющее. Как пассивная сила, Читта получает все импульсы, даже те, которые ум не осознает или к которым он не внимателен, и она сохраняет их в необъятном резерве пассивной подсознательной памяти, из которой ум, как активная память, может черпать. Обычный ум заимствует только то, что он наблюдал и понял во времени - более легко то, что он наблюдал тщательно и хорошо понял, менее легко то, что он наблюдал беззаботно и понял плохо. В то же самое время в сознании есть сила послать в активный ум для использования то, что ум совсем не наблюдал, то, что было выполнено ранее или уже пережитое сознательно. Только эта сила действует внимательно в аномальных условиях, когда некоторая часть подсознательной Читты выходит на поверхность или когда засознательное существо в нас появляется на пороге и какое-то время играет свою роль во внешних палатах умственности, где имеет место прямая связь и общение с внешним миром. Тогда наше внутреннее соотношение с самим собой развивается на поверхности.

Это действие памяти настолько фундаментально для всей умственной активности, что иногда говорят: память есть человек. Даже в под-умственном действии тела и жизни, которые полны этой подсознательной Читты, хотя и не находятся под контролем сознающего ума, есть виталическая и физическая память. Виталические и физические привычки главным образом сформированы этой под-умственной памятью. Вся конституция нашей жизни и тела может быть описана как связка привычек, образованных прошлой эволюцией в Натуре и

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
удерживаемых вместе настоящей памятью этого скрытого сознания, поскольку Читта, первичный материал сознания, так же, как Прана и тело, универсальна, но подсознательна и механистична в натуре Материи.

Фактически, все действия ума, или внутреннего существа (инструмента), поднимаются из этой Читты, или базового сознания, частично сознательной, частично подсознательной и частично засознательной для нашей действующей рефлексивной силой субъективного внутреннего существа, она вырабатывает определенные привычные действия, шаблон которых был определен нашей эволюцией. Одна из этих форм действия есть эмоциональный ум – сердце, как мы можем назвать это ради удобной краткости.

Наши эмоции суть волны реакций и ответов, Читтаваритти, которые поднимаются из базового сознания. Их действия регулируются главным образом привычкой и эмоциональной памятью. Эмоции не повелительны, это не закон необходимости: действительно, нет обязывающего закона нашего эмоционального существа, которому мы должны безысходно подчиняться. Мы не обязаны давать определенным толчкам в уме ответы печали или гнева, ответы ненависти и отвращения или симпатии и любви. Все это – только привычки нашей затронутой умственности. Они могут быть изменены сознательной волей духа, они могут быть запрещены. Мы можем даже полностью подняться над всем подчинением горю, гневу, ненависти, над дуализмом "нравится – не нравится". Мы подвластны этому только так долго, пока сами упорствуем в подчинении механическому действию Читты в эмоциональной умственности. Трудная вещь – избавиться от них, потому что велика сила прошлой привычки и особенно назойливой настойчивости виталической части умственности, нервной жизни ума или психической Праны. Но эмоции, как виталические и физические привычки, могут быть изменены до неограниченной степени путем более сильного действия осознющего ума и воли, когда ум и воля будут развиты и смогут найти средства передавать подсознательной Читте волю духа для нового закона виталического и физического действия.

Из "Синтеза Йоги"

Манас – чувственный ум

Термины манас и другие, принадлежат обычной психологии, применимой к поверхностному сознанию. В нашей Йоге мы принимаем более детальную классификацию, основанную на йогических переживаниях. То, что соответствует движению манаса, следует разделить на две отдельные части, помимо физического ума, связанного с физико-виталическим. Манас получает от физических ощущений и передает в буддхи, т. е. в ту или иную часть думающего ума. Он же получает назад от буддхи и отправляет мысль и намерение к органам ощущения и действия. Все это обязательно в обычном действии сознания.

Надлежащее действие чувственного ума есть сознательный нервный отклик, нервное чувство и возбуждение, импульс использования физического чувства и тела для некоторого действия, сознающего виталическое стремление и желание. В этом есть сторона воспринимающего ответа, динамической реакции.

Манас, чувственный ум, зависит в нашем обычном сознании от физических воспринимающих органов чувств для знания и от органов тела для действия, направленного к объектам чувств. Поверхностное и внешнее действие ощущений по своему характеру является физическим и нервным, и о них можно легко подумать, что они просто результаты нервного действия. Они иногда называются в старых книгах пранас, нервная или жизненная активность. Но, кроме этого, существенная вещь в ощущениях не только нервное возбуждение, но сознание, действие Читты, которая использует орган и нервный толчок, для которого он является каналом. Манас, чувственный ум, есть активность, вышедшая из базового сознания, которая пополняет всю сущность того, что мы называем ощущением. Видение, слышание, обоняние, осязание суть – действительно собственность ума, а не тела, но физический ум, который мы обычно используем, ограничивает себя трансляцией в чувства только внешних толчков, которые получает через нервную систему и физические органы.

Внутренний манас имеет свое тонкое видение, слышание, свою собственную силу контакта, которая не зависит от физических органов. И он имеет сверх того силу не только прямой коммуникации ума с объектом – ведущей в высокую степень проникновения в содержание объекта за его физической гранью – но прямой связи также ума с умом. Ум также может изменять, запрещать, сдерживать, подавлять сферу действия, ценность и значение, длительность и интенсивность чувственных толчков. Эти силы ума мы обычно используем мало или не развиваем совсем, они остаются засознательными и появляются иногда в нерегулярном и прерывистом действии, и более легко в некоторых умах, чем в других, выходят на поверхность в аномальных обстоятельствах. Они – основа ясновидения, яснослышания, передачи импульсов и мыслей, телепатии, большей части всех так называемых оккультных сил, хотя их лучше описать менее

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
мистически, как силы нового засознательного действия манаса. феномен гипнотизма и многое другое зависит от действия этого засознательного чувственного ума, хотя и не только это одно составляет все его элементы.
Из "Синтеза Йоги"

Манас - физический ум - буддхи

Внешняя зона смыкания манаса и следующего умственного уровня буддхи, рассудка образуют физический ум.

Физический ум - та часть ума, которая имеет дело только с физическими объектами. Она зависит от чувственного ума, видит только предметы, наружные действия, вытягивает свои мысли из данных, полученных от внешних объектов, только из них делает выводы и не знает никакой другой правды до тех пор, пока не будет освещена сверху.

Подлинный думающий ум не принадлежит физическому, это отдельная сила.

Это думающий ум вырабатывает мысли, наружная умственность или физический ум дает им форму в словах. Дар полноценного словесного выражения мыслей сравнительно редок.

Мы имеем ум физический и ум сверхфизический и можем использовать это двойное свойство умственности.

Буддхи, рассудок

Буддхи есть конструкция сознающего существа, которая полностью превосходит свое начало в базовой читте. Это думающий ум с его силой знания и воли. Буддхи принимает на себя и имеет дело с остальными действиями ума, жизни и тела. Это в нем, в его натуре - сила мысли и сила воли Духа, обращенные в низшую форму умственной активности. Мы можем различить три следующие одна за другой градации действия этого думающего ума.

Первая есть низшее воспринимающее понимание, которая просто берет, регистрирует, понимает и отвечает на сигналы, поступающие от ощущений, памяти, сердца. Это составляет элементарный думающий ум, который не выходит за получаемые данные, но подчиняет себя их шаблону и звучанию их повторений, циркулирует в привычном круге мыслей и воли, вызванных ими, или послушно следует за внушениями жизни, беря любые новые установления, которые предложены его восприятию и пониманию.

За этим элементарным пониманием, которое мы все используем в огромных масштабах, есть приводящий в порядок и выбирающий рассудок и сила воли понимания, которые имеют в своем действии цель подняться на благовидный, устойчивый порядок знания и воли для использования интеллектуальной концепции жизни. Вопреки своему исключительно интеллектуальному характеру этот вторичный, или промежуточный, рассудок действительно прагматичен в своем усилении. Он создает определенный вид умственной структуры, каркас, правило, в которые он пытается ввергнуть внутреннюю и внешнюю жизнь так, чтобы владея и управляя, пользоваться ими для целей некоторого вида рациональной воли; это тот рассудок, который дает нашему нормальному интеллектуальному существу присущий нам набор эстетических и этических стандартов, нашу структуру мнения и наши умственные установленные нормы и цели. Он высоко развит и первенствует во всех видах людей с полностью развитым умом.

Но за этим есть третий рассудок, наивысшее действие буддхи, который имеет в себе незаинтересованное беспристрастное отношение. Он стремится обнаружить действительную правду и правильное знание за жизнью и объектами и нашим видимым Я и подчинить свою волю закону Истины. Мало кто из нас может использовать этот высокий рассудок с какой-либо степенью чистоты, но попытка сделать это есть наивысшая способность внутреннего инструмента антахкараны.

Буддхи действительно посредник между более высоким Правдой-Умом, не находящимся теперь в нашем активном владении и являющимся прямым инструментом Духа, и физической жизнью человеческого ума, развитого в теле. Его силы понимания и воли исходят из более великого Правды-Ума или Сверх-разума... Когда переход к Сверх-разуму имеет место, силы буддхи не погибают, но все должны быть преобразованы в их сверх-умственную изначальную сущность. Но рассмотрение Сверх-разума и преобразования буддхи принадлежит уже к вопросу высших сиддхи или святого преобразования.

Из "Синтеза Йоги"

Аханкара, эго

Буддхи центрирует свое умственное действие вокруг Эго, представления, что Я есть этот ум, жизнь и тело, или есть умственное существо, ограниченное их действием. Буддхи служит этому представлению о сущности Я, лимитированному тем, что мы называем эгоизмом. Это Эго не есть реальное САМО, но средство Натуры, которым она развила чувство ограниченного и отделенного индивидуального бытия в уме, жизни и теле. Этим средством она действует таким образом, как если бы Эго было обособленным существованием в материальной Вселенной.

Самоидентификация души с Эго есть способ, которым Натура заставляет душу согласиться на ее действие в ограниченных условиях, развитых Натурой. Пока эта идентификация продолжается, присутствует и самозаключение души в этих ограниченных и узких действиях ума, жизни и тела... Эго-чувство отвечает на отдельное действие тела, индивидуальной жизни, ума, а Эго-мысль централизует в буддхи все действия персональности. Низшее понимание и промежуточный рассудок – суть инструменты желаний, опыта и саморасширения Эго.

Для того, чтобы стать властелином своего существа с любой полнотой свободы и распоряжения, человек должен прекратить быть умственным, виталическим и физическим Эго, поскольку они – всегда создание и инструмент, находящийся в подчинении умственной, виталической и физической натуры. Когда высокий рассудок и воля развиваются, мы можем обратиться к тому, что внешние объекты означают для более высокого спиритуального сознания. Эго может затем быть увидено, как умственное отражение САМО, Духа, Всевышнего, единого трансцендентного всеобщего существования, индивидуального в его множественности. Сознание, в котором эти вещи встречаются и соотноятся аспектами одного существования, принимает в себя их правильное соотношение и может быть затем высвобождено из этих физических и умственных покровов и оболочек.

... Пока есть Эго, не может быть никакого свободного использования душой своей индивидуальной жизни. Поэтому существенное движение Йоги – оттянуть сознание от внешнего Эго-чувства, которым мы идентифицированы с действиями ума, жизни и тела, и жить внутренне в душе.

Из "Синтеза Йоги"

Эго и индивидуальность

Индивидуальность есть сознающее существо, организованное вокруг святого центра. Все святые центры в их первопричине по существу едины, но в своем проявлении действуют как отдельные существа.

Смешанные зоны

Шри Ауробиндо вводит в традиционное членение человека промежуточные и смешанные зоны. Каждая из зон человеческого существа подвергается действию душевной энергии, которая тесно смешивается с физическим, виталическим и умственным действием и создает в нас "душу желаний", "душу ума". Они – проявление разных ступеней, наложившихся одна на другую. Смесь виталической и душевной энергии названа психической праной. Словами "психика", "психический", "психологический" обозначаются смешанные проявления человеческой природы, где душевное неразрывно связано с физическим, виталическим или умственными проявлениями.

Такая классификация – читта, манас, буддхи, аханкара – может служить отправной точкой, но для большей практичности мы должны сделать дальнейшее разделение. Умственность, наполненная жизненной силой, становится здесь на земле инструментом для душевного осознания жизни и душевного воздействия на жизнь. Каждая фибра чувственного ума и базового сознания, нервная или виталическая, и физическая умственность заряжены действием этой психической праны... Вся умственность, пока мы суть находящиеся в теле умы, должна представлять, и даже отдельная мысль представляет, некоторый вид жизненного усилия и продуцирует некоторый ответ в материале тела, но они по этой причине не должны иметь физической природы.

Из "Синтеза Йоги"

Душевный ум и умственная душа – это практически одно и то же. Когда имеется движение ума, в котором душевное влияние преобладает, оно называется душой в уме или душевным умом.

Это соединение – ума, жизни и души – создает в нас чувственную душу желаний, которая есть главное препятствие для более высокого человеческого совершенства. Даже буддхи и Эго пересиливаются ею, хотя они имеют способность поднимать ум над подчинением этой виталической, нервной, физической и психической смеси... Нервное действие психической праны наиболее очевидно в нашей чистой чувственной умственности. Эмоции также имеют глубокую печать праны. Страх есть даже более нервное ощущение, чем эмоция, гнев, есть чаще сенсуальный ответ, транслированный на языке эмоции. Другие чувства более от сердца, более внутренние, но и они соединяются с нервным или физическим, страстным желанием или идущим наружу импульсом психической праны.

Эта натура эмоционального ума, как реакция читты, с определенной скрытой зависимостью от нервной жизни – от ощущений и откликов психической праны, так характерны для человека, что в некоторых языках это называется сердце, жизнь и душа. Именно наиболее возбуждающее и сильное настойчивое действие души желаний создали в нас смешение виталического желания и соответствующего сознания. И все же подлинная эмоциональная душа, действительная душа в нас не есть душа желаний, но душа чистой любви и

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
восторга. Но подобно остальному в нашем подлинном существе она может выйти только тогда, когда деформация, созданная жизнью желаний, отодвинута с поверхности и не является более характерным действием нашего существа. Совершение этого есть необходимая часть нашего очищения, освобождения, совершенства.

Из "Синтеза Йоги"

- Что такое душа желаний у Шри Ауробиндо?

Это то, что заставляет вас жить, действовать, двигаться. То, из-за чего Мир пришел к оживлению, что дает жизнь телу. Необходимо прежде всего обнаружить свое душевное существо и отождествиться с ним, и только после этого вы сможете заняться вашей душой желаний и убедить ее в ее глупости.

Воля - веление души и желания

Воля есть выражение приказа, пришедшего из правды существа, из подлинного существа. Импульсы, действия, движения, которые случаются в существе и не являются этим, есть выражение желания.

Желание - это не движения, которые происходят из высокого сознания, нисходящего на существо и выражающего себя в действиях, но это импульсы и влияния снаружи. Вы движимы влияниями, приходящими снаружи, которые входят даже без вашего восприятия их и которые поднимают в вас то, что вы называете волей, т. е. желание, чтобы такая-то вещь была, а такой-то вещи не было бы.

Очень мало людей, в ком воля существа выражает глубокую внутреннюю высшую правду, и даже в самых лучших - очень мало движений бывает в этих случаях.

Каждая часть в человеке должна быть поставлена на свое место

Каждая часть в человеке должна быть отделена от другой и делать свою собственную работу, и каждая должна получить Правду в себя из души свыше. Ниспускание Правды свыше будет все более и более гармонизировать их действия, хотя совершенная гармония может придти только когда будет выполнено их сверх-разумное преобразование.

В обычном человеке все перемешано и нет ясного порядка или правила. Но в Йоге человек начинает осознавать различные части и помещает каждую на ее собственное место для ее надлежащего действия под контролем высшего сознания или даже под контролем Всевышней силы. После все получает усиление с приходом спиритуального сознания и возникает автоматическое, правильное восприятие и правильное действие различных частей, потому что они контролируются полностью сверху и не фальсифицируют, не сопротивляются, не путают эти исходящие из духовных сфер веления.

Центры средоточия сознания

Чакры - центры энергий, являются в человеке средоточием различных уровней сознания.

Нервы распределены по всему телу, но виталически-физическое действие сконцентрировано в его источнике между муладхарой и центром как раз над ней.

Есть два виталических центра. Пупок - главный виталический центр. Под ним есть и другой центр малых виталических движений: между пупком и муладхарой. Оттуда низшая виталическая энергия кидается в мозг, путает его и препятствует умственному самоконтролю, делает ум своим рабом и использует его для оправдания страстей.

Центры ума - это голова и уровни над ней, центр во лбу между бровями, горло. От груди вниз идут центры виталического-разумного т. е. эмоциональный, и сенсуально-разумный, т. е. центр ощущений.

Место желаний, ниже сердца, в главном виталическом центре - пупке и в нижнем виталическом центре, но эти центры движут эмоциями и виталическим умом.

Внутреннее сердце - это не поверхностные виталические желания, но сердце подлинных эмоций... Сердце есть эмоциональный ум и начало высшего виталического... Когда я говорю о сердце, я имею в виду не физический орган, внутренности, а психологический, душевный центр существа.

- В сердце есть двойное действие: действие чистой эмоции и действие виталического импульса. Как возможна такая смесь, поскольку оба действия имеют место в сердце?

Не в одной и той же точке. Это не наше физическое сердце имеет к этому отношение, это сердечный центр. (Мать показывает в центр груди). Но здесь есть различные глубины. Чем ближе вы к поверхности, тем более это смешано с виталическими импульсами, даже с чисто физическими реакциями, чисто физическими страданиями; чем глубже вы идете, тем меньше смеси, и если вы войдете достаточно глубоко, вы обнаружите за ним абсолютно чистое чувство. Это вопрос глубины.

Если сердечный центр подчинен физическому уму в любой степени, он будет неизбежно открыт внешним атакам, что воздействует на физическое и нервное сознание. Сердце должно быть в соединении с душевным и высшим сознанием.

И все же есть в сердце или за сердцем глубоко мистический свет – любовь.

Читта не около сердца, если вы имеете в виду субстанцию низшего сознания. Она не имеет особого места. Все факты этой жизни находятся там, в этом материале сознания, но память прошлых жизней окутана и завуалирована везде. Сердце – главный центр этого сознания для большинства людей.

Сердце есть центр существа и командует остальным. Душевное существо или Кайтья Пуруша там. Только в этом смысле все истекает оттуда, поскольку именно душевное существо каждый раз создает новый ум, виталическое и тело для себя.

Выше сердца находится виталический ум.

Горловой центр есть воплощенный в материальную форму физический ум. Центр физического или наружного ума находится в тонком теле в горле и соединен с речью, но он действует посредством связи с мозгом. Все силы, которые хотят покрыть сознание, поднимаются, если они могут, и действуют на разумный центр путем окружения, потому что иначе покрытие неполно.

Ухо есть проход для связи между внутренним разумным центром и мыслительными силами или мыслительными волнами вселенской Природы. Принятие их выглядит как ощущение открывания и расширения этого прохода. Это не может быть никаким физическим, но только тонко физическим ощущением.

Третий глаз действительно открывается здесь, в центре лба, в Аджна чакре. Он представляет оккультное видение и оккультную силу, которая приходит с этим видением. Эти свойства связаны с Аджной.

Мозг есть только центр физического сознания. Человек чувствует себя помещенным там до тех пор, пока он пребывает в физическом уме или отождествляет себя с телесным сознанием. Когда человек прекращает быть помещенным в теле, тоща мозг уже не конечный пункт, а только пассивный и тихий передающий канал. Тогда человек получает через Сахасрару в ум.

Два главных центра сосредоточенности

Большинство людей ассоциирует сознание с мозгом или умом, потому что он есть центр для интеллектуальной мысли и умственного видения, но сознание не ограничено этим видом мысли или видения. Оно везде в системе, и имеется несколько центров его. Центр для внутренней сосредоточенности в мозгу отсутствует, он находится в сердце. Первоначальный порождающий центр виталических желаний еще ниже. Два главных места, где можно централизовать сознание в Йоге, находится в голове и в сердце – мозговой и душевный центры.

Планы выше головы или ума

Выше головы – вселенское или Святое Сознание и Сила. Над нашей теперешней сознающей умственностью – скрытый сверх-разум, который есть подлинное средство и самородное основание святого совершенства человека... Сверх-разум живет в единении, хотя он играет с различием. Ум живет в отдельном действии различия, хотя он может открыться к единению.

Из "Синтеза Йоги".

Между думающим умом и сверх-разумом существует ряд зон, или планов сознания, в которых субстанция ума и соответственно его движения становятся более и более освященными, мощными и широкими. Четыре ступени восхождения ведут от человека к сверх-разуму:

возвышенный ум, озаренный ум, интуитивный ум, над-разум.

Сахасрара Падма – это очевидно чакра, через которую проходит все. Над-разум, высшая интуиция, озаренный ум – все это пропускает через нее свои лучи.

Планы и тело не одинаковы. Над головой различимы все планы, от над-разума вниз до возвышенного ума, но это только соотношение в сознании, не действительное расположение в пространстве.

Над-разум есть наивысший из планов, который ниже сверхразумного, и он все же не в соприкосновении со сверх-разумом.

Хотя это и не так просто, но над-разум можно для удобства подразделить на 4 плана – умственный над-разум, интуитивный над-разум, подлинный над-разум и супраментальный над-разум, но есть много слоев в каждом, и каждый из них может быть рассмотрен как план сам по себе.

Над-разум есть первая ступень нисхождения к Неведению от полного и неделимого Знания. Хотя он получает из Истины, именно здесь начинается разделение аспектов Истины и такое их выражение, в котором они как бы становятся независимыми Правдами и Силами. Этот процесс разделения заканчивается, когда один из аспектов Правды нисходит к обычному уму, жизни и материи в полной разобщенности, фрагментарности и отделении от Всевышней Истины.

Из над-разума исходят все различные выражения Правды. Отсюда они идут

вниз в интуитивный ум, передаются далее в озаренный ум и затем в возвышенный ум для того, чтобы там быть подготовленным и для нашего ума. Но они теряют более и более от своей силы, несомненности и гармонии в своем переходе в более низкие уровни.

Сущность знания одна и та же во всех надголовных планах, но возвышенный ум дает только форму сущности знания в мыслях и словах, в озаренном уме зачинается особый свет, энергия и Ананда Знания, которые возрастают по мере того, как человек поднимается выше по лестнице и, кроме того, как знание поступает к человеку из все более высокого источника. Этот свет, все еще пока довольно разряженный, рассеянный в озаренном уме, становится все более и более интенсивным, ясно определенным, динамичным и эффективным на высших планах настолько, чтобы совсем изменить характер и силу знания.

Интуитивный ум не получает прикосновения прямо от Сверхразума. Над ним – над-разум, в котором находится более высокая и мощная интуиция, а над этим – сверх-разумные уровни.

Откровение – это часть интуитивного познания.

В индивидуальной Йоге, как и в коллективной эволюции, сознание должно подниматься в каждой из зон, расширяясь от думающего ума к сверх-разуму.

Смерть

Душевное существо бессмертно и переходит от жизни к жизни, собирая эссенцию жизненного опыта и делая его основой роста в эволюции индивидуума через века.

В момент смерти человеческие тела разъединяются. Некоторое время они могут пребывать на земле, но затем разлетаются в свои собственные сферы. Виталические и умственные тела могут какое-то время сохранить свою форму, но затем они растворяются совсем.

Хорошо сформированные тела живут дольше и сильно развитое душевное существо при новом воплощении может соединиться с ними снова.

Развитие непостоянно и конечно в физическом мире: это рост, апогей, понижение, упадок и декомпозиция. Физический мир не умеет прогрессировать неограниченно. Но делающий Йогу, осознавший душу, развивается до последнего вздоха, и после того, как покинет тело.

В 99 случаях из 100 это как раз та маленькая душевная формация в центре существа, что сохраняется после смерти. Человек должен быть существом целиком отождествленным со своей душой, которая организовала все его существование вокруг центра, что сделала из них единое существо, исключительно обращенное ко Всевышнему – тогда, если тело спадает, остальное остается. Только целиком сформированное сознающее существо может помнить точно все, что происходило в другой жизни, может даже проходить сознательно через одну жизнь к другой без потери чего-либо из своего сознания...

– Как много здесь на земле тех, кто готов к такому состоянию?

Не много. В состоянии личности, в настоящее время, все же остаются симпатии и привязанности, пришедшие из предыдущих жизней, и есть в жизни моменты воспоминания, но это память души, а не виталическая или умственная. При этом человек не может рассказать всю предыдущую жизнь.

Душевная память

Душевная память фильтрует воспоминания – вот в точности, что происходит. Душа не сохраняет воспоминаний во всей их полноте. Когда она продвигается от жизни к жизни, она фильтрует вибрации. Душевная память – это отфильтрованная память событий. И это не те события, которые умственно человек считает наиболее запоминающимися или наиболее важными в жизни, но моменты, когда душа участвует, сознательно участвует в событии, и именно это остается. Например, в прошлых жизнях были моменты, когда по некоторым причинам душа присутствовала и участвовала. Поэтому она сохраняет это воспоминание, это одно обстоятельство. Но остающееся – эта память о душевной жизни момента, и потому если даже сохраняется память об образе, это упрощенный образ, такой, каким он переводился в душевное сознание согласно душевной вибрации и вибрациям всех присутствовавших тогда людей.

Он бы не поднял такого вопроса, если бы когда-либо сам имел душевное воспоминание, т. к. когда оно у человека есть, то это полностью самоочевидно. Прежде, чем я узнала об этом, у меня бывали душевные воспоминания, чьим особым содержанием я всегда была поражена... Бывает так, что у человека от какого-то обстоятельства возникает эмоция, человек не может описать ее точно, но это определенная эмоциональная вибрация от обстоятельства, которая вернулась, которая долговременно сохранялась, и поэтому с этим обстоятельством у человека возникает восприятие, отчасти смутное, отчасти затуманенное, людей, которые были там, деталей и подробностей события, и это делается душевной памятью.

- Если в момент смерти виталическое существо человека атаковано в виталическом мире, враждебными силами или созданиями, не ищет ли оно укрытия где-либо?

Да. По этой причине во всех религиях рекомендовано, чтобы в период по крайней мере 7 дней умерший был предметом концентрированного воспоминания: когда вы думаете о нем с любовью, но без внутреннего расстройств, плача, безумных от горя страстей, если вы можете быть спокойным, ваша атмосфера становится своего рода маяком для него. При атаке враждебных сил виталическое существо - не душевное существо, которое идет в свою зону на передышку - может чувствовать себя совершенно потерянным. Не зная, что делать, находясь в великом бедствии, оно видит через привязанность свет тех, кто думает о нем с любовью, симпатией и расположением, и тогда оно бросается туда. Постоянно происходит так, что виталическая формация, часть виталического существа умершего или его целое виталическое существо, если оно хорошо организовано, находит себе убежище в ауре человека или атмосфере людей, которые любили его.

Раздел 4

Первые движения йоги

Один из них, знаток закона, пытаясь подстроить Ему ловушку, спросил Его: "Учитель, какая самая важная заповедь в законе?". И Он сказал ему: "Возлюби Господа Бога твоего всем сердцем твоим, всею душою твоею и всем твоим разумом".

Это первая и самая важная заповедь.

Ев. от Матфея, 22. 35-38

- Что следует делать, чтобы подготовиться для Йоги?

Если вы не можете отвергнуть всякое честолюбие, не прикасайтесь к этому. Это огонь, который обжигает.

Вся амбиция, гордость и тщеславие исчезают из мыслей и чувствований, все поиски места, положения в обществе или престижа. Вся ложь должна быть отвергнута из речи, мысли и действия, все хвастовство, надменность и высокомерие. Простое, спокойное и непритворствующее стремление к Истине и восприятию ее ради Нее, а не ради какой то выгоды, которая может быть вами получена из этого.

Эта Йога может быть сделана до конца тем, кто с полной искренностью, с целиком серьезным убеждением в ней готов упразднить свое маленькое человеческое Эго и его требования для того, чтобы найти себя во Всевышнем. Это не может быть сделано в духе легкомыслия или расхлябанности, работа слишком высока и трудна, враждебные силы в низшей натуре слишком готовы воспользоваться преимуществом малейшего разрешения и любой лазейкой. Стремление и дисциплина должны быть постоянными и интенсивными. Это не может быть сделано, если есть раздражительное нетерпеливое самозаявление идей человеческого ума или полное желаний попустительство к требованиям, инстинктам и претензиям низших частей существа, обычно оправдываемых под именем "человеческая натура".

Не имейте честолюбия, не претендуйте, но в каждый момент будьте тем самым большим, чем можете.

Для чего вам нужна Йога? Для приобретения силы? Внутреннего спокойствия? Или вы хотите этого ради Всевышнего? Только в этом последнем случае можно сказать, что вы готовы для Йоги.

Первое условие - не иметь целью свой персональный интерес. Качества, нужные на первом месте, это - смелость, бесстрашие и упорство, и затем - сознание, что не знаешь еще ничего в сравнении с тем, что нужно знать, что смог сделать ничтожное по сравнению с тем, что должно быть сделано, что сейчас человек - ничто по сравнению с тем, чем ему предстоит стать. Человек должен иметь стремление получить то, чего не имеет в собственной натуре, узнать то, чего еще не знает, смочь сделать то, чего он еще не может сделать. Человек должен постоянно развиваться в свет и мир, а это исходит из отсутствия личного желания. Нужно сделать программой: "Всегда лучше! Всегда вперед!", и иметь только одну цель: узнать Всевышнее, быть в состоянии проявить его. Упорствуйте, и что вы не можете сделать сегодня, вы сможете сделать завтра.

- Что мы должны сделать, чтобы подготовиться узнать

Правду и получить ее?

Наилучшая вещь - это начать различать в себе источник всех своих движений, тех, которые приходят из света правды и тех, которые приходят из старой инерции и заблуждения, для того, чтобы принимать только первые и отвергать вторые. С практикой человек научается различать их все более и более ясно, но в начале можно установить общее правило: все, что склоняется

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
к дисгармонии, беспорядку и инерции, идет от заблуждения, и все, что благоприятно единению, гармонии, порядку и сознанию, исходит из Правды. Это только краткий совет о том, как сделать свои первые шаги на пути.
Необходимые для Йоги качества характера

- Какие качества необходимы для человека, чтобы называться настоящим сыном Ашрама?

Искренность, смелость, дисциплинированность, выносливость, абсолютная преданность Всевышней Работе и неуязвимая вера во Всевышнюю Милость. Все это должно сопровождаться поддерживаемым, горящим и упорным стремлением, и неограниченным терпением.

Пять психологических совершенств, как пять лепестков цветка, это - искренность, вера, преданность, устремленность и терпеливость.

Искренность

Первейшее среди пяти, которое всегда присутствует во всех комбинациях, это - искренность. Если нет искренности, нельзя продвинуться ни на полшага. Но это качество может быть названо другим словом - прозрачность. Это такая особенность человека, при которой душу видно через глаза.

Искренность - такая добродетель в мире, что человеку следует склониться перед ней с уважением, когда он встречается ее. Искренность - это совершенная честность, прозрачность, ясность. Пусть в вас никогда не будет ничего, что притворяется, скрывается, слывет чем-то, чем оно не является.

Искреннее сердце ценнее любой самой могущественной силы в мире.

Наиболее важная вещь для очищения сердца есть абсолютная искренность. Никаких претензий, исходящих от себя, никакой скрытности от Всевышнего, или Гуру, или от себя самого, прямой взгляд на свое продвижение, неуклонное намерение сделать его правильным.

Нужно быть непосредственным, чтобы быть единым со Всевышним. Нужно быть совершенно простым, чтобы быть непосредственным. Нужно быть абсолютно искренним для того, чтобы быть совершенно простым. Быть абсолютно искренним - значит не иметь разделения, противоречий в своем существе.

Если вы сделаны из кусочков, они создают разделение в вашем существе, и если вы заметите в себе часть, которая тащит вас в другую сторону, вы должны тщательно следить за ней, учить ее, как дитя, и привести ее в согласие с центральной частью. Это работа искренности.

Все разделения в существе - это неискренность. Величайшая неискренность - рыть пропасть между телом и правдой вашего существа. Когда бездна отделяет подлинное существо от физического существа, Натура чувствует это немедленно, посылая все виды враждебных предложений, наиболее грозное из которых - страх, и наиболее пагубное - сомнение. Не разрешайте никому и нигде отрицать правду вашего существа, тогда вы будете искренни.

Если вы делаете ту же самую ошибку снова и снова, вы можете быть уверены, что вы в чем-то неискренни. Когда вы обнаружили вашу вину, но то же начинаете снова, это значит что только поверхностная часть сознания обнаружила неверный шаг, а остальное совершенно удовлетворено этим и обычно все оправдывает. Поэтому пытайтесь быть искренними.

- Совершая ошибку, как знать об этом?

Не знать свою ошибку есть всегда знак неискренности, спрятанной где-либо. Обычно это скрывается в виталическом. Когда виталическое соглашается сотрудничать - что само по себе есть большой шаг - когда оно решает делать работу, посвятить все свои усилия и всю энергию выполнению работы Йоги, даже тогда где-то внизу прочно укрыто ожидание или предвкушение благоприятного результата. Когда вы делаете дело, всегда умственное и виталическое пытаются вытянуть какую-то пользу из того, что делается: персональное удовлетворение счастья, хорошее мнение о самом себе, и это полностью вуалирует искренность, поскольку это ожидание эгоистично.

- Извинительна ли ошибка или плохой поступок, если человек уверен, что-то. что он делает - правильно, и при этом он искренен? Как узнать что обманываешься?

Сам факт того, что человек обманулся, доказывает, что в какой-то части существа человек неискренен. Он не слушает душевное существо, которое знает и не обманывается, человек чаще всего не внемлет тому, что оно говорит, поскольку оно говорит не настаивая и не принуждая. Это шепот в глубине нашего сердца, который легко игнорировать. Однако бывают случаи, когда поступают неправильно из-за неведения, и эта ошибка стирается, как только неведение заменяется знанием, и тогда направление действия полностью изменяется. То, что человек в этом незнании называет прощением, есть стирание, растворение совершенной ошибки.

Источник искренности, воли и настойчивости - в душевном существе, но они

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
транслируются различно у разных персон. Обычно они начинают оформляться в более высоких частях ума, но чтобы им быть эффективными в конце концов часть виталического должна ответить, интенсивность нашего намерения идет оттуда, и сила воли для осуществления зависит от ее контакта с виталическим.

Вера

В человеке заложен Всевышний Дух, и мы должны для целей Йоги иметь веру в это, а затем мы обнаружим, что наша вера оправдана возрастающим переживанием этого и все большим самосознанием.

Из "Синтеза Йоги".

Вы можете использовать другое слово, которое кажется более ограниченным, но для меня оно не менее значительно: доверие. Вера очевидна и несомненная без всяких доказательств. Вера есть нечто более цельное, чем доверие. Вера ведет прямо к переживанию.

- В чем разница между верой, убеждением и доверием?

Вера есть чувство во всем существе сразу. Убеждение есть нечто, что идет от головы, это чисто умственное. Доверие совершенно противоположно - человек может иметь доверие к жизни, доверие ко Всевышнему, к другим людям, к своей собственной судьбе: человек имеет чувство, что все склонны помогать ему, делать то, чего бы он хотел.

Пока вы не добавите к вашей вере всеобщего и полного доверия ко Всевышней Милости, у вас будут трудности. Наиболее часты три вида трудностей: человек начинает думать, что Бог жесток, начинает недоумевать, почему Он заставил его страдать или носится с мыслью, что Он отвернулся от него и он уже ничего не может с этим поделать.

Вера - сильное и действенное, полное доверие и принятие, и принятие не только интеллектуальное. Убеждение - интеллектуальное доверие, поддержанное тем, что кажется хорошо подкрепленным доводами. Надежда - ощущение возможности полагаться на другого в чем-то, основанием на доверии. Доверчивость - чувство уверенного ожидания помощи от другого и уверенности в его воле, характере и т. д. ... Уверенность - ощущение верности, которое идет от доверия.

- От чего вера зависит?

От Всевышней Милости. Вера, безусловно, дар, сделанный нам Всевышней Милостью. Это как бы калитка, открывшаяся внезапно в вечную Истину, через которую мы можем увидеть, почти потрогать, эту Истину. Для того, кто находится в неведении и затемнении вначале, вера есть наиболее прямое выражение Всевышней силы, которая приходит, чтобы сразиться и победить.

- Как усилить веру?

Через стремление. Возможно, для интеллектуалов труднее иметь веру, чем для тех, у кого простое, искреннее и прямое сердце и нет интеллектуальной запутанности. Но я думаю, что если интеллектуальная личность имеет веру, тогда эта вера становится очень мощной и может действительно творить чудеса.

- Можно ли увеличить свою веру персональным усилием?

Здесь, как и во всем человеческом восхождении, необходимо, особенно в начале, совершать персональное усилие.

Может случиться, что при определенных исключительных обстоятельствах, по причинам, которые полностью вне нашего понимания, вера приходит совершенно неожиданно, как случайность, полностью без нашей просьбы, но чаще - это ответ желанию, потребности, стремлению к чему-то в существе, что ищет, хочет, даже если это неосознанно и несистематично. Во всяком случае, когда вера дарована, когда человек получает это внезапное внутреннее освещение, абсолютно необходимо поддерживать ее постоянно, а чтобы поддерживать ее постоянно в активном сознании, обязательно требуется индивидуальное усилие. Нужно поддерживать свою веру, просить о ней, растить ее, защищать ее. Конечно, должно быть персональное усилие, чтобы защищать свою веру, дать ей расти в себе. Спустя много времени, вы можете однажды оглянуться и понять, что все, что происходило, даже то, что казалось наихудшим, было Всевышней Милостью, чтобы заставить вас развиваться на пути, и тогда вы осознаете, что персональное усилие также было Милостью. Но прежде, чем вы придете к этому, вам нужно пройти много, много бороться, иногда даже страдать много.

Чтобы внутреннее пламя веры разгорелось, его нужно питать, следить за огнем, бросать в него топливо или все грехи, от которых хотят избавиться, все, что задерживает продвижение, что затемняет путь. Если вы не питаете огонь, он тлеет под пеплом вашего неосознания и вашей инерции. И не годы, а столетия и жизни пройдут, прежде чем вы достигните цели. Вы должны следить

за вашей верой, как следят за колыбелью бесконечно драгоценной жизни, и должны защищать ее с великой заботливостью ото всего, что может изменить ее.

Умственная вера недостаточна, она должна быть дополнена и усилена виталической и даже физической верой, верой тела. Если вы можете создать в себе всецельную силу этого рода во всем вашем существе, тогда ничто не устоит, но вы должны утвердить веру в каждой клеточке тела.

- Как же некоторые могут практиковать йогические дисциплины без доверия к Богу или Всевышнему?

Почему же, это очень легко, поскольку это только слова. Когда человек занимается Йогой без доверия ко Всевышнему, он занимается для того, чтобы приобрести совершенство, сделать движение вперед, по всем подобным причинам. И это не означает доверять. Доверять - означает иметь веру, что не может быть мира без Всевышнего, что само существование мира доказывает существование Всевышнего. И точнее, это не доверие в виде того, что человек думает. Это вера, которая есть пережитое знание, а не знание выученное, что существование Мира самодостаточно для доказательства существования Всевышнего. Нет Всевышнего - нет Мира, и это так очевидно, что человек чувствует, что для того, чтобы думать иначе, нужно быть глуповатым. И это Всевышнее не в смысле "разумное основание", "цель", "конец" - это все не то. Мир, как он есть, доказывает Всевышнее, поскольку это и есть Всевышнее - в определенном аспекте, деформированное, будьте уверены, но, тем не менее, это - Оно.

Для меня это еще сильнее. Я смотрю на розу, в ней собрана такая непосредственная красота, красота не сделанная, но самопроизвольная - достаточно только видеть это цветение, чтобы быть уверенным, что есть Всевышнее. Это очевидность. Человек не может не верить, невозможно не верить. Само существование для меня - неоспоримое доказательство, что нет ничего, кроме этого, чему мы не можем дать имени, что мы не можем определить, обозначить, описать, но которое мы можем чувствовать и все более и более становиться им. Нечто, которое более совершенно, чем все совершенства, более прекрасно, чем все прекрасное, более чудесно, чем все чудеса, так что даже сумма всего не может выразить Этого. И это есть "нечто", плавающее в ничем: нет ничего, только Это.

Преданность

Преданность прекрасна, но если она не сопровождается другими качествами, она может развиваться неправильно и встретиться с обилием трудностей.

Поэтому преданность должна сопровождаться другим движением - благодарностью. Это чувство благодарности, что Всевышнее существует, это преисполненность благодарности, полная изумления, которая наполняет наше сердце возвышенным восторгом. Мир всегда выражает Всевышнее, и самая ничтожная вещь может привести вас в соприкосновение с ним. И всякий раз, когда какое-то явление приводит вас в соприкосновение с этой возвышенной реальностью существования Всевышнего, ваше сердце наполняется таким интенсивным и чудесным восторгом, так преисполняется благодарности, как будто из всего возможного вы испробовали самое улаждительное.

Устремленность

Устремленность может быть определена еще и как смелость. Это смелость, которая имеет привкус наивысшей отважности, т. е. устремленности, что захватывает вас полностью и бросает без расчета, без возможности возвращения в великую авантюру открытия Всевышнего, авантюру встречи с ним, в еще большую авантюру осознания Всевышнего. И вы бросаете себя в нее не оглядываясь назад, ни минуты не спрашивая себя: "что будет?". Если вы будете спрашивать, вы никогда не отправитесь, вы останетесь на земле, боясь оступиться. Но в действительности это - устремленность. Они обе вместе. Действительная устремленность преисполнена смелости.

Если вы не в состоянии встретить трудности без страха, вы не уйдете далеко.

Терпеливость

Наиболее материальная форма терпеливости - это стойкость или упорство. Пока вы не решите начать то же самое в сотый раз, если понадобится, вы никуда не дойдете.

Каждый раз, когда человек спотыкается, он должен вернуться назад к правильной позиции и продолжать с обновленной решимостью, и таким путем придет полное изменение.

Упорство нужно во всем на пути в садхане. Человек должен упорно продолжать, как бы долго это не длилось. Только тогда достигнешь цели.

Человек не может говорить, близка ли победа. Нужно идти вперед ровно, прогрессируя в садхане, не думая о близости или отдаленности победы, закрепившись на цели, без волнения, когда кажется, что она снова

отдаляется.

Не имеет большого значения, если это требует времени: нужно подготовиться сделать всю жизненную работу поисками Бога.

Садхана трудна, и времени не следует жалеть. Только на последних стадиях можно ожидать очень большую и постоянную скорость развития. Восемь лет – слишком короткое время для преобразования. Большинство людей тратят столько же или еще больше, чтобы осознать свои дефекты и приобрести серьезное желание измениться, и после этого им требуется долгое время, чтобы превратить намерение в полное и завершенное выполнение.

Если человек хочет делать Всевышнюю работу на земле, он должен придти с огромной массой терпения и выносливости. Человек должен знать, как жить в вечности и ждать пробуждения сознания того, что есть настоящая целостность.

Есть другая форма терпеливости, это – преисполненность веры. Вы сделали выбор и вы доверяете этому выбору. Вы приняли решение и вы полны веры в это решение. Это терпеливость или выносливость.

Сила, нужная в Йоге, это способность пройти через усилие, трудности или беспокойства без утомления, депрессии, без расхолаживания или нетерпения, не прекращая усилия, не отказываясь от цели или решения.

Йога должна быть постоянным непрерывным делом, чем-то, что никогда не понижается, не ослабевает, не уменьшается. Если вы забываете и расслабляетесь, вы не можете делать Йогу.

Итак, пять добродетелей или пять психологических совершенств: искренность или прозрачность, вера или доверие, преданность или благодарность, устремленность или смелость, терпеливость или упорство. Для каждого путь различен в деталях, но искренность и упорство равно необходимы для всех.

Самопроизвольность – движение, вызванное внутренним побуждением души

Быть самопроизвольным, или спонтанным, означает не иметь персональной воли, а быть движимым волей Всевышнего, чтобы соединять, организовывать, решать и делать усилие для осознания. Но до тех пор, пока вы не достигли состояния мудрости, предпочтительно не быть самопроизвольным в ежедневных действиях, поскольку вы подвергнетесь риску превратиться в игрушку ваших импульсов и всех беспорядочных влияний и идей.

Во владениях Йоги очень точная, строгая самопроизвольность абсолютно необходима. Естественно, для этого в человеке не должно быть честолюбия, желания или чрезмержного воображения. Только тогда все существо собрано вокруг одного единственного центрального движения, только тогда человек может быть самопроизвольным.

Первые шаги: стремление, возрастание стремления, самоотдача

Первый еще не осознанный шаг – стремление к чему-то высшему, сначала как смутное желание найти нечто ценное, ради чего жить. Второй шаг состоит в усилении этого стремления, в сохранении его всегда бодрствующим, в том, чтобы сделать его живым и сильным. Вы начинаете хотеть найти и узнать Всевышнее, жить им. Затем первое движение – это самоотдача.

1. Стремление – первый толчок

Те, кто приходят сюда в Ашрам, имеют стремление: что-то в их душевном существе толкает, и если они следуют этому толчку, они будут достигать цели... Но всегда есть огромное различие между видом умственного любопытства, которое играет с идеями и словами, и действительными стремлениями существа, которое различает, что правдиво, что существенно.

Только душа дает действительное стремление. В некоторых людях стремление находится на умственном уровне или на виталическом уровне. У некоторых есть спиритуальное стремление. От свойства стремления зависит сила, которая вам отвечает, и та работа, которую она приходит сделать. Умственное стремление – это сила мысли, стремящаяся иметь знание. Стремление в виталическом – сила иметь мир, быть вполне терпеливым, без желаний, без личных фантазий, всегда в распоряжении Всевышнего. Физическое стремление выражается в силе тела всегда функционировать нормально, гармонично и в совершенном здоровье. Спиритуальное стремление состоит в интенсивной потребности быть единым со Всевышним, отдать себя полностью Всевышнему.

– Какова разница между стремлением и желанием?

Желание есть виталическое движение, стремление есть душевное движение. В стремлении есть то, что я могу назвать несамолюбивой страстью, которой нет в желании. Ваше стремление не направлено к себе. В стремлении есть самоотдача, в то время, как в желании всегда есть что-то, что человек тащит к себе. Стремление отдает себя не обязательно в форме мысли, но в движении, в вибрации, в виталическом побуждении. Подлинное стремление не исходит из головы, даже если оно формулируется мыслью, оно пробивается, как пламя, из сердца, хотя это не сердце, а душевный центр существа. Стремление дает нам чувство полноты, силы, внутреннего огня, который заполняет нас.

- Как зажечь духовный огонь?

Путем стремления, желания развиваться, путем настоящего побуждения к совершенству. Именно эта воля к развитию и к очищению себя зажигает огонь. Те, кто имеет сильную волю, если они обратят ее к спиритуальному развитию и очищению, автоматически зажигают пламя внутри себя. Это не образ, это факт в тонком, физическом теле. Вы можете чувствовать жар пламени, вы можете видеть в тонком теле жар пламени.

Если вы бросаете все в это пламя - каждый дефект, который вы хотите вылечить или каждое продвижение, что вы хотите сделать - оно разрастается с новой силой. Когда есть что-то в натуре, что удерживает нас от продвижения, и вы бросаете это в огонь, он начинает гореть, пламя становится более сильным. Если есть трудности эгоистического или личного порядка, и вы сделали подношение их, и бросили их в огонь очищения - если вы сделали это искренне - вы сразу испытаете подъем восторга, рожденного в самой сердцевине вашего сердца,

Вы можете ощутить в себе огонь вашего стремления

Соберите вместе всю силу вашего стремления, сделайте из этого нечто сильно сконцентрированное... сосредоточьтесь на вашем сердце, войдите в него, идите вглубь все дальше и дальше, так далеко, как сможете... В абсолютном спокойствии осознавайте, ощущайте ваше внутреннее пламя.

- Как мы можем найти Всевышнее внутри нас?

Прежде всего вы должны начать искать его, поскольку это - самое важное дело вашей жизни. Затем это намерение должно стать постоянным, это стремление должно стать постоянным, это занятие должно стать постоянным. Это должно быть единственной ценностью, которую вы хотите приобрести, и тогда вы найдете Его.

Достаточно однажды иметь одну минуту стремления и намерения, даже мимолетного, непрочного, чтобы начать осознавать Всевышнее. Есть даже клетки тела, которые отвечают. Вы не замечаете этого сразу, но ответ есть везде. И именно путем медленного, заботливого собирания вместе всех этих частей, которые ответили, даже если это было только раз, вы сможете строить что-то, что будет связано и организовано, и позволит вашему действию продолжаться с волей, искренностью и настойчивостью.

Сказать по правде, если вы живете только минуту, совсем короткую минуту этого абсолютного стремления или этой мольбы достаточной интенсивности, вы узнаете больше, чем медитируя часами.

- Я пытаюсь сосредоточиться в сердце и войти глубже внутрь, как Вы мне советовали делать, но тщетно. Единственный результат - головная боль, своего рода утрата равновесия, но как только я открываю глаза, все остальное становится снова нормальным. Что следует делать?

Это означает, что вы еще не готовы для спиритуальной дисциплины и что вам нужно подождать, пока жизнь сформирует в вас несколько более тонкое тело и пока ваше духовное сознание не проснется ото сна, в котором оно сейчас находится.

- Ожидая, пока станешь готовой для спиритуальной дисциплины, что мне следует делать кроме того, что я Буду надеяться, что Мать вытолкнет меня из этого сна и пробудит мое душевное сознание?

Развивайте ваш интеллект, читайте регулярно и очень внимательно учение Шри Ауробиндо, развивайте и овладейте вашим виталическим, наблюдайте внимательно ваши движения и реакции с намерением преодолеть желания и получить стремление найти ваше душевное существо и объединиться с ним. Физически продолжайте развивать и контролировать ваше тело, методически старайтесь сделать себя полезной на месте, где вы работаете и пытайтесь делать это насколько возможно, самоотречение.

- Когда человек может сказать с уверенностью, что он начал Йогу Шри Ауробиндо? Каков надежный знак этого?

Это невозможно сказать, поскольку для каждой индивидуальности это различно. Это зависит от части вашего существа, которая пробуждается первой и отвечает влиянию учения Шри Ауробиндо.

2. Второй шаг - усиление стремления

Вам следует стремиться спокойно есть, спать, выполнять вашу работу. Стремление должно быть интенсивным, спокойным и сильным, а не беспокойным и нетерпеливым. Оно должно быть устойчивым.

Стремление нужно сделать постоянным

Шри Ауробиндо говорит в статье "Про Веду": "Сверх-разумный мир должен быть сформирован или создан в нас Всевышней волей, как результат постоянного расширения и самосовершенствования". Поэтому в вас должно быть

прежде всего постоянное расширение сознания и самосовершенствование. Нужно иметь не побуждение, небольшое стремление, небольшое усилие, и затем падать назад, в сонливость – это должно быть постоянной идеей существа, постоянной волей существа, постоянным усилием существа, занятием существа. Вас не просят этого делать, но вы должны иметь в своем существе достаточное стремление и верность принципам, чтобы расширение существа, расширение сознания было возможным. Сейчас каждый очень мал, так мал, что почти заполнен всеми маленькими обычными человеческими движениями. Вы должны расширить это до больших размеров для того, чтобы образовать место для движения сверх-разумного, и затем, должно быть стремление к развитию. Не быть удовлетворенным, но иметь постоянное стремление к чему-то большему, лучшему, к большему свету, более широкому сознанию и к большей правде, к намногое большей всеобщности. И над, и выше этого – стремление, крепкое намерение, которое никогда не ослабевает. Это стремление, это внутреннее намерение является причиной, почему ничто не имеет никакой ценности за исключением ЭТОГО, этого осознания, почему ничто не принимается в расчет, кроме этого, и вы не имеете никакого другого повода для существования, никакой другой причины для жизни, чем ЭТА.

- Как следует практиковать это сознание?

Вы должны установить эту волю, стать сознающим Всевышнее постоянно, и затем превратите умственную волю в стремление. Вы должны создать в себе это движение, и затем никогда не забывать. Вы должны смотреть на себя, на вашу жизнь с этой искренностью, не обманывая себя никогда.

- Как сделать стремление постоянным?

Только сосредоточенность приведет вас к этой цели – сосредоточенность на Всевышнем для получения абсолютного и цельного посвящения Его Воле и Его Целям.

Если вы думаете об этом только 5 минут и затем заняты другими делами, едва ли есть возможность успеха. Во всяком случае, много жизней потребуется. Это не должно быть приятным времяпрепровождением, это должно быть единственным занятием вашего существа, сами поводом вашего существования.

Если человек создал достаточно много, приходит время, когда нужно совершить усилие, чтобы остановить мысли о Всевышнем, опуститься снова в обычное сознание. Вы можете делать наиболее активное действие, которое требует множество движения, и все же не терять позицию внутренней сосредоточенности и созерцания Всевышнего, и когда вы этого достигните, вы увидите, как все, что вы делаете, изменило свое качество, не только, что вы всегда делаете лучше, но вы делаете с неожиданной силой все это, и в то же самое время вы сохраняете ваше сознание так высоко и таким чистым, что ничто не способно более вас затронуть.

- В стремлении ко Всевышнему, которую подлинная интенсивность, какую нужно вложить в волю и намерение, чтобы объединиться со Всевышним? Я обнаруживаю в себе два различных вида интенсивности I стремления ко Всевышнему. В одном есть вид муки, 1 подобной острой боли, в другом беспокойство, но и большая радость. Когда чувствуют эту интенсивность, смешанную с болью, и напряженность, содержащую радость?

Когда душевное сознание присутствует и объединяется со стремлением, интенсивность сразу принимает совершенно другой характер, как если бы наполнилась самой сущностью невыразимой радости. Это надежный знак присутствия души, вы уже установили контакт с вашим душевным сознанием. Когда радости нет, стремление может выходить из различных частей существа, главным образом из ума, из виталического, даже из физического, оно может исходить от них вместе или во всех комбинациях. Но обычно виталическое присутствие необходимо для того, чтобы там была интенсивность. Это виталическое дает интенсивность, а поскольку виталическое в то же самое время есть место наибольших трудностей, препятствий и противодействий, возникает трение между интенсивностью стремления и интенсивностью трудностей, которое создает боль. Но это не повод останавливать стремление. Если вы сможете ввести еще один элемент в стремление, а именно положиться на Всевышнюю Милость, довериться Всевышнему Ответу, это сбалансирует все возможные мучения, и вы сможете стремиться без суматохи и страха.

- Как человек может узнать прогрессирует он или нет индивидуально или коллективно?

Всегда предпочтительно не пытаться оценить развитие, которое удалось сделать, потому что это не помогает сделать его, а напротив, мешает. Стремление к развитию, если оно искреннее, уже есть гарантия в получении

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
результатов. Но не имеет значение, какое движение вперед сделано, индивидуальное или коллективное. То, что еще остается сделать так значительно, что нет нужды останавливаться на пути, чтобы оценить величину пройденного расстояния! Восприятие достигнутого должно быть спонтанно, оно должно придти внезапно и неожиданным видением того, что человек есть по сравнению с тем, чем он был ранее. И это все, но это требует уже ясного, высоко развитого сознания.

- Я хочу не оценить, а знать, продвигаюсь ли я по пути постоянно, без перерывов?

Продвижение редко идет по прямой и непрерывной линии, поскольку человеческое существо сделано из многих различных частей, и обычно одна или другая часть идет вперед, в то время как другие части остаются в неподвижности, пока не приходит их очередь. Только когда сознание развилось достаточно, чтобы иметь глобальное видение, человек может понять точно, что происходит. Но для того, чтобы быть уверенным в продвижении вперед постоянно и регулярно, должно всегда хранить живым пламя своего стремления. Не переоценивайте своих продвижений

Люди слишком легко склоняются поверить, что они взобрались в область совершенно святой, когда они только лишь поднялись над средним уровнем.

3. Самоотдача - полное предание себя на Волю Всевышнего

Мы принимаем факт, что человек для того, чтобы делать интегральную Йогу, должен принять решение полного предания себя Всевышнему. Другого пути нет, это - единственный.

Это первый принцип нашей садханы, что самоотдача есть средство ее выполнения. Если нет полной самоотдачи, это превращается просто в тамас, инерцию, называемую себя преданием на Всевышнюю Волю.

Шри Ауробиндо учит нас, что самоотдача, полное предание себя на Его Волю есть первое и абсолютное условие для выполнения этой Йоги. Это не просто одно из требуемых качеств, оно самое первое, необходимое отношение для того, чтобы вступить в общение с Йогой. Если вы не решили совершить полную самоотдачу, вы не можете начать. Но чтобы сделать вашу самоотдачу полной, всеобъемлющей, необходимы все другие качества: искренность, вера, преданность, устремленность, терпеливость.

Самоотдача означает, что вы отдаете себя полностью Всевышнему и отвергаете себя. Вы говорите себе: "Я не хочу больше принадлежать себе ради моего маленького личного удовлетворения".

Самоотдача - не самопожертвование

Жертвовать означает отказываться от чего-то, к чему человек привязан, отрывать от себя. В нашей Йоге нет места для жертвы. Слово "жертвоприношение" стало синонимом разрушения, оно вносит атмосферу отрицания. Когда вы делаете что-то с чувством принуждения в вашем существе, будьте уверены, что вы делаете это неправильным путем. Такой вид жертвоприношения не должен выполняться. Самопожертвование - это уменьшение, сокращение.

- Подобно тому, как есть методическая последовательность для умственного и физического воспитания, есть ли аналогичный метод развития в Йоге Шри Ауробиндо/ Следует его варьировать для каждой индивидуальности? Не могли бы вы дать последовательную программу для меня, чтобы следовать ей ежедневно? Механическая регулярность фиксированной программы необходима для физического, умственного и виталического развития, но эта механическая жесткость имеет мало или совсем не имеет эффекта для спиритуального развития, где совершенно необходима самопроизвольность абсолютной искренности. Шри Ауробиндо очень ясно писал об этом в "Синтезе Йоги". Однако, чтобы оказать вам первую помощь для вступления на путь, могу посоветовать:

1. Вставая утром перед началом дня, хорошо сделать подношение Всевышнему, отдавая Ему все, что вы есть, что вы будете делать и думать.

2. И ночью, перед сном, хорошо пересмотреть день, чтобы заметить все случаи, когда человек забыл стремиться или пренебрег сделать подношение себя или своих действий, и выразить просьбу, чтобы эти упущения не повторились.

Это минимум и очень маленькое начало, но оно должно расти пропорционально росту искренности посвящения.

Тапасья и бхакти

Есть два подхода к Йоге: дисциплина тапасья и самоотвержение бхакти. Отвержение означает, что вы отдаете себя полностью Всевышнему, следовательно, это Он - Тот, кто делает Йогу, и более не вы ее делаете. Это не очень трудно. Если вы выполняете тапасью, это вы сами, кто делает Йогу, вы делаете это на свою ответственность, в этом заложена опасность, но есть люди, которые любят полную ответственность с ее опасностями, поскольку они

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
очень независимы по духу.

Когда воля и энергия сосредоточены и используются для того, чтобы контролировать ум, виталическое и физическое, и изменять их, чтобы спустить высшее сознание или для любых других йогических целей, это называется тапасья. Тапасья – дисциплина, которой человек упражняет себя, чтобы прибыть в окружение Всевышнего. Стремление есть первое желание добиться, тапасья есть процесс, метод.

Человек должен или использовать усилие и тогда быть терпеливым и настойчивым, или человек может положиться на Всевышнего с постоянным призывом и стремлением. Но тогда доверие должно быть подлинным, не настаивающим на немедленном результате.

- Вы показали два пути садханы: один с усилием, другой путь доверия – положиться на Всевышнего с постоянным призывом. Но не являются ли они реально одним и тем же, т. к. второй так же означает усилие в принятии и самоотвержении? Разве здесь меньшее усилие?

Намного меньшее. Первый путь есть постоянное усилие получать сверху, тянуть вниз то, что человек хочет. Принятие и самоотвержение – это совершенно другая вещь.

Интегральная Йога применяет оба метода, делая тапасью подножием самоотдачи, а самоотвержение превращая в полное предание себя на Его Волю, которая утверждается во всех частях человека.

Если дисциплина всех частей нашего существа посредством их очищения и сосредоточения может быть описана как правая рука тела Йоги, самоотвержение – левая рука. Путем дисциплины или позитивной практики мы утверждаем в себе правду самого ценного, правду существа, правду знания, любви, трудов, и заменяем этим заблуждения, которые слишком быстро росли, заглушили и извратили нашу натуру. Путем самоотвержения мы ухватываемся за корни заблуждений, вырываем их и выбрасываем со своего пути так, что они более не будут вредить своим упорством, сопротивлением или возвращением счастливому и гармоничному росту нашего святого существования. Самоотвержение есть обязательный инструмент нашего самосовершенствования.

из "Синтеза Йоги".

Самоотдача – это развивающийся процесс

Самоотдача есть процесс, которым человек тренирует сознание в отдаче себя Всевышнему. Если полная самоотдача невозможна в начале, из этого следует, что необходимо персональное усилие.

Самоотдача должна стать не только переживанием в медитации, но фактом, управляющим всей жизнью, всеми мыслями, чувствами, действиями. До тех пор использование собственной воли и усилия необходимо, но усилия, в котором есть также дух самоотдачи, призыв к Силе поддержать волю и усилие, и есть необеспеченность успехом или неудачей. Когда Сила принимает под покровительство садхаку, тогда усилие может прекратиться, но все же будет необходимость в постоянном согласовании существа и в бдительности, чтобы не допустить обманную Силу в какую-либо точку.

Длинная, трудная стадия постоянного усилия, проявления энергии и суровости, персональной воли – тапасья – должна быть обычно пресечена, прежде чем может быть достигнута решающая стадия, в которой состояние самоотдачи всего существа Верховному Существованию, Верховной Натуре может стать всеобщим, тотальным и абсолютным.

Первое движение в работе самосовершенствования – начать осознавать себя. Знать себя совершенно означает контролировать себя совершенно.

Персональное усилие всегда необходимо до момента отождествления. В этот момент всякое усилие спадает с вас, как изношенное платье. Вы другой человек. До тех пор вы должны хотеть, стремиться с настойчивостью, иметь волевое намерение и надо всем – всегда сохраняемое терпение и смелость.

- Что означает жить исключительно для Всевышнего?

Жить для Всевышнего означает предлагать все, что человек делает, Ему, не желая никакого результата для себя лично из того, что делаешь.

Посвятить себя значит отдать себя действию, а в йогическом смысле – отдать себя Всевышней Работе с намерением выполнить ее.

Когда вы решили, что вся ваша жизнь будет отдана Всевышнему, вы все же должны каждый момент помнить это, и выполнять это во всех деталях вашего существования. Вы должны чувствовать на каждом шагу, что вы принадлежите Всевышнему, вы должны постоянно переживать это во всем, что вы делаете, делаете, что это всегда Всевышнее Сознание действует через вас. В вас более нет ничего такого, что вы могли бы назвать вашим собственным, вы воспринимаете все, как исходящее из Всевышнего и вы должны преподнести все это обратно своему источнику. Всегда спрашивайте себя: "Думаю ли я об этом, как о приношении Всевышнему, чувствую ли я это как приношение Всевышнему?".

Если вы делаете это в каждый момент своей жизни, отношение ко всему станет совершенно другим, чем было прежде. Если вы возьмете полчаса из вашей жизни и поставите вопрос: посвящение ли это Всевышнему – вы увидите, что и малые вещи станут большими, и у вас будет впечатление, что жизнь стала большой и освещенной.

Самоотдача в умственном существе

Конечно, в начале, когда Всевышнее для вас только слово или, по крайней мере, идея, а не переживание, все это остается чисто умственным. Но если человек искренен и повторяет усилие, однажды приходит переживание, и человек чувствует, что его подношение делается чему-то реальному, осязаемому, конкретному и благотворному. Чем человек искренне и прилежнее, тем быстрее он приходит к этому переживанию и оно остается дольше.

Сначала самоотдача может быть осуществлена через знание посредством ума, и это заключает в себе умственное бхакти, но как только самоотдача достигнет сердца, бхакти проявляется как чувство преданности, и с чувством бхакти приходит любовь.

- И все же усилие, которое человек делает, не может не быть умственным. Что человек может сделать, чтобы оно было самопроизвольным?

Но почему вы утверждаете, что все усилия, которые человек делает, могут быть только умственными? Я знаю, что есть огромная разница между усилием для преобразования, исходящим из душевного центра существа, и видом умственных конструкций, имеющих предметом получение чего-то. Пока усилие умственное, в нем нет силы или очень мало, и оно чрезвычайно ограничено. И все время вы испытываете сопротивление. У вас впечатление, что вы собираете с огромным трудом волю, что-то искусственное рядом с вами все время пытается сбить и отвлечь вас, и в следующую минуту все исчезает. То, что человек делает исключительно головой, есть предмет бесчисленных колебаний. Невозможно, например, сконструировать теорию без того, чтобы тут же не последовали положения, которые идут поперек и представляют противоположные аргументы. И это есть великое искусство ума: он может доказать все и оспорить все, что бы это ни было. И вы не продвинетесь ни на шаг. Мне кажется, что очень трудно делать Йогу головой, пока вы не захвачены этим. Воля – не в голове. Воля – то, что я называю волей – есть нечто здесь, в сердце. Это сила к действию и осознанию.

Самоотдача любыми способами хороша, но, очевидно, отдача Неперсональному недостаточна, поскольку самоотдача Ему может быть ограничена в результатах одним внутренним переживанием без какого-либо преобразования внешней природы. Самоотдача Неперсональному, не имеющему формы Всевышнему оставила бы часть существа подчиненным гунам и Эго, потому что статические части стали бы свободны в бесформенности, но активная натура была бы все еще в игре гун. Многие думают, что они свободны от Эго, потому что они приобрели чувство не имеющего формы существования. Они не видят, что эгоистические элементы остались в их действиях так же, как и прежде.

В переживаниях возвышенного ума может быть преданность и самоотдача, но это не так же обязательно, как в душе. В возвышенном уме человек может слишком осознавать отождествление с Брахманом, чтобы иметь преданность и самоотдачу.

Самоотдача виталического существа

Самоотдача виталического всегда трудна из-за нежелания сил всеобщего виталического неведения. Но это не означает фундаментальной невозможности.

Если имеются любые отождествления с виталическими требованиями или протестами, то это неизбежно уменьшает самоотдачу на это время... Вы должны отказывать виталической смеси желаний всякий раз, когда она поднимается. Если вы непоколебимы, стойки в отказе, она будет все больше и больше терять силу и постепенно исчезнет.

Пока Эго или виталические требования и желания сохраняются, полная самоотдача невозможна, самоотдача будет лишь частичная. Мы этого никогда не скрывали. Процесс может быть трудным, но это должно делаться упорно и терпеливо до тех пор, пока работа не будет выполнена.

Если вы полны самоотдачи только в высшем сознании, без мира и чистоты в низшей природе, этого конечно, не достаточно, и вы должны стремиться к миру и чистоте во всем.

Согласие нижнего виталического не должно быть только умственным заявлением или пассивной эмоциональной верностью, оно должно перевести себя в постоянное отношение, в упорное и стойкое действие.

Душевная самоотдача

Невозможно стать, как дитя, отдающим себя полностью до тех пор, пока душа не станет сильнее виталического и не будет его контролировать. Это душа, вышедшая вперед, приносит силу самоотдаче.

В чистой душе или душевной самоотдаче нет таких реакций, как

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
виталические требования, нет уныния или отчаяния, нет вопрошаний: "что я приобрету в поисках Всевышнего?", нет злости, возмущения, но абсолютное доверие и настойчивость в том, чтобы остаться верным Всевышнему в любых условиях. Вот что я желаю вам приобрести. Это единственная основа, в которой человек свободен от затруднений и противодействий, и устойчиво идет вперед.

Всеохватывающая полная самоотдача

Согласие всех существ необходимо для святого изменения, и именно поэтому эта завершенность и полнота самоотдачи составляет всецельную самоотдачу.

Совершенно верно, что до тех пор, пока нет ограничений самоотдачи во внешнем и во внутреннем, всегда будут завуалированные темные периоды и трудности. Но если есть ничем не ограниченная самоотдача во внутреннем, самоотдача во внешнем естественно последует. Если этого не происходит, это означает, что внутреннее не отдает себя неограниченно. Есть оговорки, кроющиеся в каких-то частях виталического, настаивающего на своих собственных требованиях, импульсах и движениях, эгоистических идеалах и формах. Или есть оговорки во внутреннем физическом, настаивающем на своих собственных привычках разного вида. И все это требует сознательно, полусознательно или подсознательно поддержки своих претензий, уважения, требует принять их как важный элемент в работе, даже как "созидание" или "йогу".

- Как узнать, что самоотдача полная?

Вы можете проделать маленькое испытание. Вы сказали себе: "я совершил мою самоотдачу Всевышнему. Я хочу, чтобы решало Оно все решало в моей жизни". Всевышнее всегда повсюду, чтобы решать, что будет происходить. И вот, если что-то случится, что как раз противоположно вашему чувству, вы говорите себе: "Всевышнее решило, что я должен отказаться от этого". Тогда немедленно, вы совершенно легко увидите, какова ваша реакция. Если это вызывает некоторое ущемление внутри вас, вы можете знать: самоотдача не совершена - потеря вызывает ущемление.

Когда душевное существо, сердце и думающий ум имеют самоотдачу и полное предание себя на Его Волю, остальное - дело времени и процесса развития, и нет основания для беспокойства. Главное и действенное - самоотдача - осуществляется.

Первое, что человек узнает на пути, что радость отдачи намного сильнее радости получения. Затем человек постепенно понимает, что самозабвение есть источник неизменного Мира. Позднее в этой самоотдаче находят Всевышнее и это есть источник все возрастающего блаженства. Шри Ауробиндо однажды мне сказал, что если бы люди знали это и были бы в этом убеждены, каждый бы захотел делать Йогу.

Для тех, кто хочет быть в постоянном развитии, есть три главных способа движения вперед: расширение поля своего сознания, все большее и всегда более полное понимание того, что знаешь, поиск Всевышнего и все большая и большая самоотдача Его Воле.

Или в других словах:

1. Учиться понимать и делать все больше.

2. Очищать себя ото всего, что препятствует полному преданию себя Всевышнему.

3. Делать сознание более и более восприимчивым к святому воздействию. Можно сказать: возрастать больше и больше, идти глубже и глубже, отдавать себя Ему все полнее и полнее.

4. Перестройка повседневного поведения.

Материальное состояние должно быть вам безразлично

Придавать значение материальному комфорту и направлять свои желания на потребности - это препятствие для спиритуальной жизни. Другими словами - это самообман, это только дает вашему телу иллюзию еще большего удобства. Этим вещам не следует придавать никакого значения в жизни.

Жить в постоянном развитии

Всегда говорите себе: нет ни минуты в жизни, нет обстоятельства в моем существовании, которое не может дать случая для развития. Каково то продвижение, которое я собираюсь сделать сегодня? Я предлагаю всю мою маленькую персональность Всевышнему. Я хочу быть хорошим инструментом для Него, чтобы Он выразил себя, чтобы я был однажды готов для преобразования. Что следует мне сделать сегодня? Если вы хотите учиться, вы можете учиться каждую минуту. Даже по дороге наблюдайте, используйте каждую минуту для развития. Если так наблюдать и развиваться, вы можете в любую минуту понять что-то, узнать, пережить красоту. Даже слово идиота может натолкнуть вас на истину. Если вы смотрите на жизнь таким образом, жизнь становится чем-то чудесным. Это единственный путь сделать ее интересной: жизнь на земле создана быть полем для развития, и если мы развиваемся максимально, мы

извлекаем максимум пользы из нашей жизни на земле.

Все что угодно может быть возможностью для прогресса в сознании и самообладании, и это стремление к прогрессу немедленно превращает явление – не имеет значения, что это – в нечто интересное.

Во всех обстоятельствах – иметь волю превзойти свои границы.

Скука и развлечения

Когда человек не развивается, он впадает в скуку и монотонность. Когда вы скучаете, вы теряете время, которое предназначалось для развития. Если были такие обстоятельства, которые казались вам тупыми, скучными, глупыми, и вы, находясь в них, скучали, это означает, что вы сами также скучны, как те обстоятельства, и это явное доказательство, что вы просто не находитесь в развивающемся состоянии. Нет ничего более противоположного самому основанию существования, чем эта приходящая волна скуки. Если вы сделаете маленькое усилие в себе в это время, если вы скажите себе: ну что же это я, что мне сейчас следует узнать? какова та слабость, которую я должен преодолеть? та инерция, которую я должен победить? – в следующую минуту вы более не скучаете. Вы немедленно получите интерес и вы сделаете прогресс! Поэтому человеку не нужны так называемые развлечения или то, что называется "рассеяться".

– Почему интересно все возбуждающее? Это следствие большой пропорции Тамаса в натуре. Человек чем более инертен, тем более он имеет потребность в неистовых событиях, возбуждающих обстоятельствах. Если он инертен, не имеет достаточно сознания в своем теле, ему всегда нужны новые волнения, драмы, зрелища, которые потрясают его слегка, заставляют выйти из себя, чтобы получить впечатление чего-то... И нет ничего, что делает человека более слабым и злым, чем Тамас.

Пустые книги, пустые разговоры и состояния сознания

Всякий раз, когда вы читаете книгу, в которой сознание очень низко, это усиливает ваше подсознание и несознание, это препятствует вашему сознанию подняться вверх. Это происходит обязательно, но есть люди, которые даже не замечают, что их сознание опустилось очень низко.

Если вы идете вниз, вы утомляете себя все более и более, и становитесь темным и глупым. Наряду с этим, каждый раз, когда вы идете вниз, вы увеличиваете груз подсознания – огромный груз, который нужно расчистить, если человек хочет взобраться к вершине, и который мешает, как путы на ногах. Не опусканием ниже себя отодвигают усталость. Необходимо взбираться вверх по лестнице и там будет настоящий отдых, поскольку там человек получит внутренний мир, свет, универсальную энергию.

Если вы ведете разговор типа сплетен, вы не даете вашему сознанию полностью подняться, работа в подсознании не делается или даже не начинается. Те, кто хотят подняться, имеют уже достаточно трудностей и без поисков внешнего одобрения в разговорах. Усилие поддерживать сознание на высоком уровне утомительно вначале, как и упражнения для мускулатуры, но вы не должны позволять вашему уму опускаться. Сплетничество ведет вас к деградации, и если вы хотите делать Йогу, вы должны воздержаться от этого.

Есть состояние, в котором простой разговор, который принуждает вас оставаться на уровне обычной жизни, вызывает у вас головную боль, выворачивает желудок и, если он продолжается, может вызвать у вас лихорадку.

Есть состояние сознания, в единении со Всевышним, в котором вы можете наслаждаться всем, что вы читаете, что наблюдаете, даже наиболее посредственные книги или самые неинтересные вещи. Можно читать так, что все равно будешь оставаться в контакте со Всевышним. Вы можете слушать плохую музыку, даже музыку, от которой вам хочется убежать, и все же вы можете, не из-за ее внешнего выражения, а из-за того, что за этим, наслаждаться ею. Вы не теряете возможности делать различие между хорошей и плохой музыкой, но вы проходите или через то, или в то, что она выражает, поскольку нет ничего в мире, что не имеет первичной правды и поддержки во Всевышнем. Этого состояния сознания очень трудно достигнуть, это дисциплина, которая требует годы, и осуществить это – в пределах досягаемости не многих.

Есть однако промежуточное состояние, через которое необходимо пройти, в котором вы обрезаете связи между собой и всем, что вы не хотите слышать или видеть.

Вы должны быть бдительны.

Лень

Если у вас тамасическая натура, вы должны напрягать ваше сознание, вашу волю, вашу энергию, встряхнуть себя немного, сказать:

вперед, больше. Если лень удерживает вас от совершения чего-то, вы должны сделать немедленно что-то более трудное.

Серьезность и бодрость

Нет необходимости все время иметь серьезное лицо и молчать, занимаясь Йогой, но необходимо принимать Йогу серьезно. В ней тишина и внутренняя сосредоточенность занимают большое место. Нельзя все время выбрасывать себя наружу, если идти внутрь и встретить там Всевышнее – ваша цель. Но это не означает, что нужно быть серьезным и мрачным все время.

- Я пытаюсь быть молчаливым внутри, но настроение веселости упорствует. Однако, не есть ли это знак бодрости?

Не всегда, кроме того, веселость есть виталическое движение. Я не говорю, что ей не следует там быть, но есть более глубокая бодрость, внутренняя сукшасья – улыбка счастья, которая есть спиритуальное условие бодрости.

Бодрость есть соль садханы. Это в тысячу раз лучше, чем мрачность. Страдания и печали

- Это Всевышнее дает страдания или печали?

Все в Боге, и все есть Бог. Если изменить состояние своего сознания и идентифицироваться со Всевышним, это изменит саму натуру вещей, явлений, событий. Что казалось болью, печалью или несчастьем, человек начинает воспринимать совершенно противоположно, как благоприятную возможность для Всевышнего подойти ближе к вам, и из этого события человек может извлечь еще большую радость, чем из переживания какого-то удовлетворения. Только вы должны понимать это именно так. Нет ничего, о чем могло бы быть сказано: это несчастье. Нет ничего, что может быть названо страданием. Все это есть та необходимость, которая изменит состояние вашего сознания. И это все.

Каждый раз, когда вы получаете удар в жизни, говорите себе немедленно: я должен развиваться, это то, что я должен изменить, узнать. Тогда этот удар становится благословенным.

Что-то чрезвычайно болезненное, мучительное произошло с вами. Не впадайте в скотское состояние, не ищите забвения, не идите вниз в несознание. В происшедшем идите до конца и найдите свет, который за этим, правду, силу и радость. Для этого вы должны быть сильным и отказаться соскальзывать вниз.

В миг испытания – вера в святую защиту и призыв к этой защите. В любое время – вера, что Воля Всевышнего и есть наилучшее. Это то, что должно быть принято вами, как наилучшее. Это то, что обращает вас ко Всевышнему. И плохо для вас только то, что отвращает вас от Всевышнего.

В этих условиях единственная вещь, путем которой можно войти в садхану, это – помнить Всевышнее всегда, принимать свои трудности, как тяжелое испытание, через которое необходимо пройти, молиться постоянно и искать Всевышней Помощи и Защиты, просить открытия своего сердца и сознания к поддерживающему Всевышнему Присутствию.

Существует концепция, что вы принимаете все, что происходит, поскольку это есть выражение Всевышней воли. Эта концепция направлена на то, чтобы помочь приобрести людям ровность души. Если вы хотите быть в мире, счастливыми, всегда удовлетворенными, в совершенной ровности души, вы должны быть убеждены, что все таково, каким должно быть, и вы должны делать только одно: оставаться совершенно спокойным, потому что лучше быть спокойным, чем беспокойным. Но если вы примете эту концепцию без допущения противоположности и не сделаете синтеза, вам, естественно, ничего не останется в жизни, кроме как сесть и ничего не делать.

Грехи и пороки

Пороки – это просто выливание энергии в нерегулируемые каналы. Все виды энергии – умственной, виталической, физической – выходят в то, что люди называют пороками, так же, как и в то, что люди называют грехами.

Когда человек говорит: я плохой, я греховный – он всегда ослабляет себя. Нужно говорить спокойно: да, я имею дефекты, во мне есть недостатки, как и во всех человеческих существах, но они уйдут, если я искренне стремлюсь ко Всевышнему.

Взаимоотношения с людьми

- Сегодня я вышел из себя из-за непослушания и дерзости рабочего в плотницкой мастерской. Возможно, я был не прав, выйдя из себя, но как мог тот рабочий быть грубым и наглым?

Да, это была ошибка. Не было ошибкой настаивать на выполнении им своих обязанностей, это следовало сделать, и твердо. Но выходя из себя вы лишь увеличиваете разногласие и создаете ситуацию "грек идет на грека".

Ссоры и столкновения – доказательства отсутствия йогической позиции, и те, кто серьезно желают делать Йогу, должны научиться отвыкнуть от этого. Достаточно легко не ссориться, когда нет повода для раздора, споров или ссоры. Когда есть причина, а другая сторона неразумна и не в состоянии ее

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
отвергнуть, вы получаете возможность подняться над своей виталической натурой, не поддавшись ссоре.

В этом есть сила недвижимости. Если кто-то оскорбил вас, и вы начинаете вибрировать в тон этому гневу и плохому желанию, вы чувствуете себя совершенно слабым и раздираемым – делаете глупости. Но если вы сможете сохранить внутри себя, особенно внутри головы, полную неподвижность, которая отказывается воспринимать эти вибрации, вы сразу же почувствуете большую силу и ничто не сможет взволновать вас. Если вы можете оставаться очень тихим, спокойным, даже физически не двигаясь и не двигаясь внутри себя, если вы не даете внутреннего ответа на все те вибрации, которые идут на вас, тогда это дает силу не только вам, но оказывает воздействие на ту персону, от которой они исходят, также. Есть огромная сила в недвижимости – умственной, эмоциональной, физической. Если вы можете оставаться как стена, полностью не приводимым в движение всем тем, что другая персона швыряет в вас, все это упадет обратно на нее же, не будучи в состоянии войти в вас.

В обращении с людьми вы должны адресовать себя к их душе, а не к телу, и более того – вас просят адресовать себя ко Всевышнему, даже не к душе, к одному Всевышнему в каждом существе, и осознать это. Пока вы не направляетесь ко Всевышнему Присутствию в человеке, с кем бы вы не говорили, это означает, что вы не осознали это Присутствие в себе.

– Какова должна быть реакция на ошибку старших или начальства? Сказать, что это не мое дело или указать на ошибку?

Ни то, ни другое. Сначала и всегда человеку следует спросить себя: что является инструментом моего мнения? На чем оно основано? Имею ли я совершенное знание? Что это во мне, что судит? Владею ли я святым сознанием? Полностью ли я незаинтересован в деле? Свободен ли я от всех желаний и Эго?.. Следовательно, мне не следует судить, мне следует хранить безмолвие.

– Будучи далеко от Правды-Сознания, должен ли человек всегда оставаться безмолвным, даже хотя, как индивидуум, он обязан принимать решения и давать мнения?

Индивидуум должен, для того чтобы жить, принимать решения. Но это не означает, что ему следует иметь, еще менее, что следует распределять мнения. Это Неведение имеет мнения, Знание – знает.

Суждения о других

Наше мелочное Эго в каждом любит обнаружить и говорить о "настоящих и ненастоящих" дефектах. Не имеет значения, настоящие они или нет. Эго не имеет право судить их, потому что у него нет правильного видения или правильного понимания. Только тихий, незаинтересованный, бесстрастный, все-сострадающий и все-любящий Дух может судить и видеть правильно силу и слабость каждого существа.

Это не вопрос обычной жизни. В обычной жизни люди всегда судят неправильно, потому что они судят умственными и обычно условными стандартами, а человеческий ум не дает истины, а лишь заблуждения и ошибки.

Это полнейшая дерзость судить о состояниях, в которых другая личность находится. Что вы знаете об этом? Если вы сами не сознаете Всевышнее, по какому праву вы можете сказать, что другой сознает это или не сознает. На каком основании вы стоите? На способностях вашего маленького внешнего ума? Но он не знает ничего. Он совершенно неспособен к восприятию чего-либо. Пока ваше видение не есть постоянное видение Всевышнего во всем, вы не имеете не только права, но и способности судить о состоянии, в котором находятся другие. Человек, который имеет видение, сознание, который способен видеть правду во всем, не имеет нужды судить что-либо вообще. В момент, когда вы начинаете судить явления, людей, обстоятельства, вы находитесь в полнейшем человеческом неведении. Осуждение есть одна из первых вещей, которая должна быть полностью стерта из вашего сознания, прежде чем вы сможете сделать один шаг на пути сверх-разумного.

Привычка самой невежественной критики других, смешанная со всеми видами воображений, заключений, преувеличений, ложных интерпретаций, даже грубых вторжений есть одна из всеобщих слабостей. Это болезнь виталического, поддержанного физическим умом, который делает себя инструментом удовольствия, получаемого в этих бесплодных и вредных занятиях виталического. Совершенно необходим отказ от этой болезненной чесотки виталического и полный контроль над речью, чтобы внутреннее изменение могло иметь какое-либо подлинное воздействие для преобразования внешней жизни.

Нужно быть более точным в выполнении правила не болтать о других и не обсуждать их своим обычным умом. Это необходимо для того, чтобы развить более глубокий взгляд на все явления. Сознание, которое понимает в молчании движения Натуры в себе и в других, но остается неподвижно, необеспокоенно,

- не испытывает поверхностного интереса и не бросается на внешнее движение. Помощь другому человеку

Ваше влияние на него для обращения к Йоге могло быть хорошим, но оно не в состоянии изменить его виталическую натуру. Никакие человеческие влияния, которые могут быть только умственными или моральными, не сделают этого, вы увидите, что он все такой же, как был прежде. Это может быть сделано только от обращения его собственной души ко Всевышнему.

Хотеть, не дрогнув, благоденствия другому и головой, и сердцем есть наилучшая помощь, которую можно оказать.

- Нужно ли разъяснять наш идеал тем, кто не понимает его?

То, чему мы хотим учить, не есть только умственный идеал. Это новая идея жизни и новая реализация сознания. Для всех эта реализация сознания нова, и чтобы учить других, единственно правильный путь - жить самому согласно этому новому сознанию и быть преобразованным им. Этот идеал равно для души и для поведения. Для его достижения нужно непоколебимое терпение, что устоит против каждого испытания, и отсутствие предпочтений и желаний.

О правилах Ямы и Ниямы в Раджа Йоге

Два первых круга Раджа-Йоги включают 10 правил воздержания от вредного и культивирования полезного для духовного развития. Часть из них, - такие, как непричинение вреда ничему живому, правдивость в речах и в мыслях, неворовство, отвержение стяжательства, скупости и ненужных даров, довольствие тем, что имеешь, - может быть отнесена к перестройке повседневного поведения. Другая часть, - такие, как контроль чувственных желаний, смирение плоти, принятие чистой пищи, - отнесены к преобразованию физического существа. Действия по очищению и успокоению умственного и виталического существа, входящие в эти правила, относятся к работе над фундаментом Йоги.

Раджа-Йога настаивает, во-первых, на моральном очищении умственности. Это предварительное условие чрезвычайной важности. Без этого остальной курс Раджа-Йоги будет наверняка беспокойным,

иллюзорным и полным неожиданных умственных, моральных и физических опасностей. Это моральное очищение разделено в существующих системах на две головы - пять правил Ямы и пять правил Ниямы. Первые суть правила морального самоконтроля в поведении, - правда в речи, воздержание от причинения вреда и убивания, от воровства и пр., но в реальности они должны быть рассмотрены просто как определенное главное указание общей потребности морального самоконтроля и чистоты. Более широко, Яма есть любая самодисциплина, посредством которой раджасический эгоизм и его страсти и желания в человеческом существе побеждаются и успокаиваются до совершенного прекращения. Цель этого - создать моральную тишину, пустоту страстей и таким образом подготовить себя к смерти эгоизма в раджасическом человеческом существе. Правила Ниямы - суть дисциплины ума для регулярной практики, из которых высочайшая - размышление о святом Существовании. Их предназначение - создать саттвическую тишину, чистоту и приготовление для сосредоточенности, на которых надежное выполнение всего остального в Йоге только и может быть основано.

Из "Синтеза Йоги"

Раздел 5.

Переживание

Переживание - вехи развития

- Я стремлюсь жить Йогой Шри Ауробиндо, святой жизнью, но я чувствую себя в дремучем лесу, в котором я потерял чувство направления. Где я точно? Я бы хотел иметь указание, как выйти из этого и достигнуть правильной дороги, что ведет ко Всевышнему.

Большей частью, начальной точкой является переживание, как бы ни было оно мало, которое служит указателем, и по нему справляются, чтобы не заблудиться, пока человек подготавливается для другого, более важного и решительного переживания. Действительные вехи и ориентиры на пути - это спонтанные переживания, а не которые приходят от умственной формации и всегда ненадежны. Очень важно замечать свои переживания и запоминать их. Строить систему развития - вторично, а иногда и вредно.

Переживание само по себе - это общение с аспектом Всевышнего, контакт с некой силой, расширение сознания, раскрытие тела, ломка внутреннего препятствия, пересечение какой-то стадии, открытие в себе новой двери - все это переживания. Когда вы имеете решительное и определенное переживание, например, вы открыли дверь вашего душевного существа, вы имели общение с ним, тогда вы знаете, что это означает.

Переживание и осознание

Переживание Правды есть изолированное или повторное нисхождение Правды в

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
сознание или восхождение сознания в Нее. Осознание Правды есть состояние, в котором Правда становится утвердившейся частью сознания. Йоги – те, кто уже осуществил осознание, садхаки – еще пытаются получить осознание.

Переживание Правды в субстанции ума, в виталическом или физическом – где бы ни было, есть начало осознания. Когда я пережил мир, я начал осознавать, что это такое. Повторение переживания ведет к более полному и более постоянному осознанию. Когда оно утверждено где-либо, это и есть полное осознание в том месте или в части существа.

Да, это способ – сила стремления вносит силу в переживание и путем повторения интенсивности переживания – изменение.

Переживание – это процесс и сила осознания

Измените свое знание в переживании, и переживание поведет вас автоматически к другому переживанию. Но под переживанием я подразумеваю значение, совершенно отличное от того, что обычно берется за смысл этого слова. Это не переживание объекта или явления, в результате которого человек знает. Это то, что вместо знания и понимания – даже вместо знания намного более высокого, чем умственное, даже вместо наиболее интегрального знания. Это – становление силой, которая есть причина бытия факта, переживаемого вами. По существу, это значит стать тапасом явления, тапасом вселенной. Люди всегда говорят, что в начале проявления есть Сат-Чит-Ананда, они помещают это в таком порядке; первым – Сат, чистое существование, затем Чит, осознание этого существования, и Ананда, восторг от существования, который вызывает продолжение проявления. Но между Чит и Анандой есть тапас, что есть, так сказать, Чит в процессе осознания себя. И только когда человек становится этим тапасом в объектах, тогда человек имеет знание, которое дает силу. Тапас объектов есть то, что управляет их существованием в проявлении.

- Что вы подразумеваете под основным переживанием?

Это означает фундаментальное, главной" наиболее важное переживание, которое всегда остается, что бы там было или не было кроме.

- Ананда есть главное переживание?

Свет, Сила, Мир, Ананда составляют спиритуальное сознание. Они – среди главных переживаний.

- Как можно отличить грезу от переживания?

Обычно греза оставляет путаное и быстротечное впечатление, в то время как переживание пробуждает глубокое, прочное и длительное чувство. Но нюансы этого – тонки и многочисленны, и только через большую и искреннюю внимательность, через наблюдение, свободное от пристрастий и предпочтений, человек научается понемногу отличать одно от другого.

Переживания на умственном, виталическом и тонком физических планах, из-за различных формаций этих планов, часто представляются как бы конкретными наружными обстоятельствами. Тем же путем подлинные переживания разрушаемы умственными и виталическими приращениями и добавлениями. Одна из первых потребностей в нашей Йоге – различение и душевный такт, которые, не будучи унесенными возбуждениями ума и виталического, отличают ложь от правды, помещают каждую вещь на ее место, и дают ей ее подлинность и ценность, или отсутствие ценности.

Переживание уходит

- Когда я пришел в ваш Даршан, мне показалось, что это был сам Шива... Я почувствовал Ананду. Сознание всего этого оставалось 2-3 дня, и затем как бы испарилось.

Нет повода быть обескураженным тем, что вы называете испарением сознания переживаний, полученных вами в день посещения Даршана. Оно не испарилось, но оттянулось назад с поверхности. Так всегда происходит, когда это еще не высшее сознание, а некоторое переживание. Что вы должны суметь – это не допускать депрессию, но оставаться спокойным, позволяя пройти времени для усвоения и быть готовым для нового роста и переживания, когда бы оно не пришло снова.

Частота переживаний

- Уже точно полтора года, как я здесь, и, к сожалению, я не обнаруживаю каких-либо знаков развития, все в состоянии статус-кво.

У вас было несколько переживаний, которые есть знаки будущих возможностей. Чтобы произошло большее за первые полтора года, было бы необходимым иметь завершённую позицию садхака и отказаться от положения человека света. Только тогда развитие может быть быстрым с самого начала.

- Я бы хотел знать, вызывают ли переживания длительный результат в сознании. Оседают ли они там и становятся постоянным сознанием или просто случаются время от времени?

Они приходят сначала изолированно, затем более часто и на более длительный период, затем они обосновываются в человеке. В некоторых людях они обосновываются сразу, но это редко. К другим они настоятельно возвращаются, пока не обоснуются. Это менее редко. У кого-то происходящие переживания вначале перемежаются долгими интервалами и ожидают, чтобы сознание было готово для следующего их возвращения.

- Мне посчастливилось иметь то же самое переживание, повторившееся так скоро - через 12 дней. Да, это доказывает, что йогическое сознание начало расти в вас.

Не потерять себя в переживании

Нужно быть всегда больше, чем ваше переживание. Какова бы не была натура, сила и изумительность переживания, вы не должны быть подавлены им, оно не должно преобладать над вами до размеров, что вы теряете равновесие и контакт с благоразумным и тихим отношением. Когда вы входите, каким бы ни было путем, в соприкосновение с силой или сознанием, которое превосходит ваше, вместо того, чтобы оказаться полностью во власти этого сознания или силы, вы должны помнить всегда, что это только одно переживание из тысячи, и потому оно не имеет характер Абсолюта, оно относительно. Каким бы не было оно прекрасным, вы можете и должны иметь еще лучшее. Тогда вместо того, чтобы терять голову, вы помещаете переживание в цепь вашего саморазвития, и вы храните нормальный физический баланс, вы не теряете чувство относительности.

Определенная экзальтация, возвышение существа приходит естественно с сильными переживаниями, и чувство удивления, изумления или чуда может придти также, но не следует быть эгоистическому чувству в экзальтации.

Как защитить себя в переживании

Никогда не забывать чувство полной самоотдачи Милости, которая есть выражение Верховного. Вы передаете себя полностью тому, что над и за всем творением, и вместо поиска персональной пользы в переживании, выделаете из него подношение Всевышней Милости. Вы знаете, что переживание исходит из Милости, и что результат переживания следует отдать назад этой Милости. Тогда вы в безопасности. Никакой амбиции, тщеславия, гордости. Искренняя самоотдача, искреннее смирение - и вы защищены ото всякой опасности.

Всегда есть враждебные силы, что пытаются оборвать или сломить переживание. Если они входят, это знак того, что есть что-то в существе, в виталическом или физическом, что отвечает им, или слишком инертно, чтобы противостоять.

Спонтанные переживания и умственные формации

Любое переживание, которое есть результат предвзятой мысли или представленной заранее воли, не имеет ценности со спиритуалистической точки зрения. Они, умственные формации, которые делают из вас игрушку, не имеют реальности, подлинности.

Вступив в Йогу, необходимо не превращаться в игрушку ваших собственных умственных формаций. Вы должны доверять вашему переживанию, но вы должны очень заботиться о том, чтобы не строить внутри себя представление о переживании, которое вы хотите иметь. Мысли, которые вы об этом формируете, формы, которые вы ожидаете или на которые надеетесь - это умственные формации, т. е. реальные создания, и вашей идеей переживания вы создаете формы, которые в некоторой степени независимы от вас и которые приходят назад к вам, как бы снаружи, и дают вам впечатление, что они - переживания. Поэтому, когда вы следуете умственной дисциплине, вы должны особенно не воображать, не желать, чтобы у вас было заранее определенное переживание или продвижения, поскольку вы можете таким способом создать иллюзию этого переживания.

Переживание и его описание

Переживание должно придти первым, а объяснение потом. Шри Ауробиндо говорит: никогда не сомневайтесь в вашем переживании, но вы можете не доверять вашему объяснению, которое есть умственная активность. Для большинства людей переживание существует только тогда, когда оно может быть объяснено. Любое переживание до тех пор, пока они не могут объяснить его себе, материализовать в точных словах, как бы не существует вовсе! Переживание для вас как бы имеет недостаточно осязаемую силу, пока вы не можете выразить его для себя, и начинается только тогда, когда вы сможете описать его. Именно эта потребность выражения, потребность перевода и есть причина того, почему большая часть его интенсивности, его способности к действию по внутреннему и внешнему преобразованию уже исчезла. Именно здесь человек может сказать, что в выражении, объяснении - есть всегда опускание

вниз.

- Объясните Ваше высказывание: "для вас переживание начинается только тогда, когда вы способны описать его... а когда вы способны описать его, главная часть его силы и его способности к действию для внутреннего и внешнего преобразования уже испарилась".

Я имела в виду, что переживание превосходит по важности превышает намного эту формулировку, которую вы делаете из него в вашем уме. Переживание часто намного превосходит способность к выражению. Переживание имеет полноту, силу для прямого действия на натуру, которое немедленно и мгновенно. Например, в результате данных обстоятельств или через исключительную Милость, вы были помещены в контакт со сверх-разумным светом, или силой, или сознанием. Это как внезапное раскрытие в вашей замкнутой скорлупе, отверстие, прорезанное в светонепроницаемой оболочке, которая отделяет вас от Правды, и вот контакт установлен. Немедленно эта Сила, это Сознание, этот Свет действуют даже на ваши физические клетки, они действуют в уме, в виталическом, в теле, меняют вибрации, организуют материю и начинают свою работу преобразования. Вы под шоком этого внезапного контакта и этого действия, для вас это вид неопишуемого состояния, которое захватывает вас и о котором вы не имеете ясного, точного, определенного представления. Для вас это невыразимо и необъятно. Это "что-то происходящее", и оно может дать вам впечатления удивительной и изумительной вещи. Таково переживание в его эссенции и подлинной силе.

Постепенно, по мере того, как действие продолжается и внешнее существо начинает ассимилировать это действие, способность наблюдения пробуждается. Сначала в умственном сознании происходит вид объективизации, что-то в умственном смотрит, наблюдает и переводит своим собственным способом. Это то, что вы называете "пониманием", и это то, что дает вам впечатление, что вы имеете переживание. Но это уже есть значительное уменьшение самого переживания, это транскрипция для использования ее вашим умственным, виталическим и физическим измерением, это нечто суженное и сокращенное, в то же самое время дающее вам впечатление, что вещь прояснилась, а она лишь спустилась вниз до размера вашего понимания.

Этот феномен всегда происходит даже в самых лучших случаях. Я не говорю о случаях, когда сила переживания переводится еще более неосознанными движениями и поглощается несознанием вашего существа. Я не говорю о тех многочисленных случаях, в которых как только человек начинает получать переживания, его ум пробуждается, любопытствует и говорит: что это происходит? Тогда все исчезает совсем, или вы поймаете деформированный обрывок чего-то, что уже потеряло свою силу и всю реальность. И еще, если есть где-либо в существе, в умственном или виталическом, какая-то неискренность, которая вами допускается, переживание искажается и деформируется полностью. Нет, я не говорю о лучших случаях, когда существо искренне, под контролем и функционирует наиболее благоприятно. Я допускаю, что ум остается достаточно сильным и чистым, чтобы не фальсифицировать переживание. Я говорю о случае, в котором ваш ум ясен, в котором вы уже сознательно продвинулись по пути, и даже о том, в котором ваш ум начал быть преобразуемым, когда он приобрел привычку получения этого Света, когда ваш ум пронизуем для него, когда он достаточно восприимчив, чтобы абсорбировать его. Даже тогда в момент, когда ум захочет переводить переживание способом, постижимым для человеческого "просвещенного" сознания, в момент, когда ум захочет формулировать, сделать переживание определенным и понимаемым, он уменьшает, сокращает, ограничивает, истощает, ослабляет, пятнит переживание

формулирование в словах, понятных для человеческого ума, есть - неизбежно, неминуемо - ограничение, уменьшение силы действия переживания. Когда вы можете сказать ясным и осознанным путем: то-то и еще то-то произошло, когда вы в состоянии описать в понятной манере феномен, он уже потерял свою силу действия, свою интенсивность, мощь, правду. Это не значит, что мощь, интенсивность, сила действия там отсутствовали. Они были там и в лучших случаях, вероятно, максимальный эффект переживания производится прежде, чем вы начинаете давать ему постижимую форму.

Для людей, которые имеют преимущественно интеллектуальную деятельность, это умственное вторжение в переживание почти неизбежно. Они должны схватить, завладеть, понять умственно все внутренние переживания и начать формулировать их. Если они имеют силу выражения, они пытаются аранжировать их в слова. Но когда вы жили этим переживанием, и когда вы восприняли это опускание, эту нисходящую линию между переживанием и выражением, вы видите на каждом шагу глубокую реальность переживания, отступающего, постепенно исчезающего на заднем плане вместо того, что бы быть впереди и доминировать надо всем существом. Оно отступает медленно, и то, что остается снаружи есть только вид сухой и холодной имитации - это может быть выражено в очень

восторженных словах, но в отношении к тому, чем было само переживание, это так бесчувственно и ослаблено. Весь подлинный восторг, подлинная красота, внутренний подъем, эта чудесная теплота переживания – все это уходит прочь.

Умственное овладение переживанием неизбежно и служит средством для преобразования

Мы всегда имеем склонность переводить умственно все то, что происходит с нами в спиритуальном мире. Мы хотим объяснить это самим себе, вытянуть заключения из этого, сделать из переживания правило действия, извлечь умственную выгоду из того, что произошло, пытаемся, чтобы переживание могло быть изменено в нечто практически полезное. Это делается почти автоматически. Это то, что Шри Ауробиндо называет "умственное владение переживанием". К несчастью, лучшая часть переживания ускользает прочь. Чтобы хранить его нетронутым, человек должен оставаться в состоянии, где переживание не ментализируется, но если человек живет во внешнем мире, это практически невозможно. Вот почему те, кто хотел насладиться своими спиритуальными переживаниями, без умственного вмешательства, оставались в состоянии транса и тщательно избегали опускания вниз на уровень действия.

Но если вы хотите преобразовать жизнь, если вы хотите, чтобы спиритуальное переживание имело воздействие на ум, виталическое и тело, на ежедневные действия, вы обязательно вынуждены всегда пытаться перевести это умственно и принимать неизбежное уменьшение до того дня, когда ум сам будет преобразован и будет в состоянии участвовать в переживании, не деформируя его. Что мы хотим сделать, есть еще большая трудность, т. к. хотим, чтобы виталическое так же было преобразовано таким способом, чтобы оно стало в состоянии принять участие в переживании, не деформируя его, и финально, мы хотим, чтобы само физическое тело было трансформировано путем спиритуального действия и не было более препятствием для переживания. Но прежде чем мы поднимемся до этого, все наши переживания, для того чтобы достигнуть высшего сознания, должны неминуемо пройти через обычный умственный метод наблюдения, анализа, дедукции, и тогда самая эссенция переживания исчезает, остается только очень сухая кора, которая потеряла всю свою силу существования. Но это неизбежно...

Ваше спокойствие в течение переживания позволит ему развиваться с полной силой

В течение переживания ум должен быть спокоен. После того, как переживание кончилось, он может быть активен. Если он будет активен при переживании, переживание может прекратиться совсем.

Вы должны сильно остерегаться ума, когда вы хотите войти в мир переживаний. Как только ум вторгается, говоря что именно происходит, тогда если это и будет дальше происходить, это более не та самая вещь, а фабрикация. Первое условие – храните молчание. Не только храните в молчании язык, но еще и голову, храните ее в молчании. Если вы хотите иметь подлинное, искреннее переживание, на котором вы можете строить, тогда вы должны знать, как хранить спокойствие, иначе вы не имеете ничего, только то, что сфабриковали сами, а это эквивалентно нулю.

Первая вещь – научить ваш ум не шевелиться, по любому поводу не возбуждаться, позволить происходящему развиваться полностью, не желая узнать, что происходит. Не будьте слабуемым, храните спокойствие и тишину, и ждите. Вы должны быть в состоянии жить переживанием часами и днями без ощущения необходимости формулировать его для себя. Когда вы сделаете это, тогда вы получите всю пользу полностью. Оно действует, обрабатывает натуру, преобразовывает клетки – оно начинает свою работу преобразования. Но как только вы начнете смотреть и понимать, и формулировать – это уже нечто, что принадлежит прошлому.

Переживанию следует позволить длиться его полное время, чтобы оно могло развиваться и дать полный эффект. Его не следует прерывать кроме случаев необходимости, или если это нехорошее переживание.

Хранить в секрете или рассказывать о переживании?

Во всех спиритуальных дисциплинах первая вещь, чему вас учат, это запрещение рассказывать ваши переживания другим. Если вы хотите прояснить свой ум, расскажите ваши переживания вашему спиритуальному Учителю, и никому больше, и даже передавая вашему Учителю, вы должны быть очень аккуратным, внимательным, точным. Когда вы наблюдаете, что произошло в вас, если вы наблюдаете пристально, вы видите, что есть вещи, которые вы не полностью осознали, часто есть бреши, разрывы в продолжительности – чрезвычайно трудно попасть в неразрывность сознания и проследить движение до конца, Тогда, если вы расскажете ваши переживания, даже не желая прибавлять что-либо, не нарушая искренности, вы вкладываете в него то, что недостает. Вы можете быть уверены, что будет некоторая умственная транскрипция, поскольку ум всегда умеет "заполнить бреши", он любит, чтобы вещь была логической и последовательной, даже без вашего знания об этом,

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
совершенно самопроизвольно он подставляет элементы, пропущенные в вашем переживании и тем извращает его. Я не обвиняю никого, я знаю, что это самопроизвольный феномен. Вы должны быть чрезвычайно внимательны для того, чтобы быть полностью точным и аккуратным... Если вы ищете прояснения, вы не должны сами объяснять этого в улучшенном виде, дайте мне точное отражение того, что произошло.

Что касается секретности, определенная осторожность или молчание об инструкциях Гуру и своих собственных переживаниях всегда желательна, но абсолютной секретности или тайны из этого делать не надо.

- Повредит ли, если я покажу товарищу некоторые части моего письма к Вам, те, которые имеют отношение к моему персональному переживанию?

Показать или нет - в этом нет большой важности, как вы сами чувствуете это. Позднее может стать необходимым для вас хранить все ваши переживания про себя.

Не изводите себя тем, что переживание исчезло. Все это произошло, чтобы заставить вас узнать, что в таких случаях, после возникновения радости от благословения Шри Ауробиндо, лучше быть сосредоточенным и хранить свою радость закрытой внутри, чем выбрасывать ее наружу в общении и разговорах с другими. Переживание, когда о нем говорят, исчезает, и человек теряет пользу, которую оно нам приносит.

Нехорошо слишком много разговаривать с другими о садхане и ее переживаниях. Переживания, наши собственные и переживания других, если вам случится узнать о них, не следует обсуждать или делать предметом пересудов. Иначе это становится подобно новостям из Абиссинии или Испании, нечто общее и тривиальное, жвачкой для виталической массы ума.

Как правило, нежелательно рассказывать свои переживания другим. Это ослабляет переживания и ведет к снижению сознания. Может быть исключение из этого правила, но это зависит от личности и обстоятельств. Только если может быть некоторая духовная польза для других, и даже тогда только о прошлых переживаниях человек может говорить.

Всегда хорошо записывать, что происходит в вас. Нужно существенное записывать в дневнике, ничего не утаивая, но это не обязательно делать каждый день. Стилль, обработка не имеют существенного значения. Для садхака все, что нужно - это передать ясно восприятия и переживания садханы.

Условия для получения подлинного переживания

Не будьте чрезмерно жаждущими переживаний, ибо переживания вы всегда будете иметь, сломав однажды барьер между физическим умом и тонкими планами. К чему вы должны стремиться более всего - это улучшенное качество воспринимающего сознания в вас, различение в уме, беспристрастный, бесперсональный следящий взгляд на все, что происходит в вас и вокруг, чистота в виталическом, тихая невозмутимость, долгое терпение, отсутствие гордости и чувства великости и еще - особенно - развитие душевного существа в вас, самоотдачи, душевного смирения, преданности. Сознание, сделанное из этих вещей, брошенную в эту почву, может приносить плоды без поднятия целины, без ошибки или отклонения при стремительном натиске света, силы и переживания из сверх-физических планов. Полное совершенство в этих отношениях едва ли возможно до тех пор, пока вся натура - от высокого ума до подсознательного физического - не делается единой в свете, который более велик, чем ум; но достаточное основание из этих качеств и сознание, всегда самонаблюдающее, бдительное и растущее обязательны.

Пока адхар не делается чист, никакой более высокой интуитивной, освещенной, спиритуальной Правды, ни над-разумной, ни сверх-разумной не может проявиться. Какие бы не спускались от них силы, они смешаются с низшим сознанием, и место Правды занимает полуправда, а иногда и опасная ошибка.

Раздел 6.

Сосредоточенность и медитация

Сосредоточенность в широком значении слова

Сосредоточенность Шри Ауробиндо называет правильной собранностью существа на энергиях души

Вместе с чисткой и как помощь для ее осуществления нужна сосредоточенность. Чистота и сосредоточенность суть два аспекта - женский и мужской, пассивный и активный, одного и того же статуса существа. Чистота есть условие, в котором сосредоточенность становится полной, правильной, эффективной, всесильной, а путем сосредоточенности чистота осуществляет свое действие полностью и без нее привела бы только к состоянию полного покоя и вечному отдохновению. Эти противоположности тесно связаны, поскольку нечистота есть беспорядок Дхарм, распущенное, смешанное и взаимозапутанное действие различных частей существа, а эта путаница происходит от отсутствия правильной сосредоточенности знания существа на

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
своих энергиях в воплощенной душе.

Дефекты нашей натуры суть: во-первых, результат инертного подчинения импульсам и воздействию объектов, как они воспринимаются нашим умом, в мешанине, без порядка или контроля, и, во-вторых, случайной, несовершенной сосредоточенности на том или ином объекте согласно тому, какому из них случилось нас заинтересовать. И этой сосредоточенностью управляет прерывисто и нерегулярно с большей или меньшей результативностью не высшая душа, не судящий или различающий рассудок, но беспокойный, скачущий, непостоянный, легко устающий, легко отвлекаемый низший ум, который есть главный враг нашего развития. В таких условиях чистота, правильное выполнение своих назначений различными частями существа, ясный, незапятнанный и освещенный порядок в человеке невозможен. Разные функции, брошенные и предоставленные влиянию окружающего и внешнему воздействию, неизбежно вмешиваются в другие, препятствуют их работе, путают и отвлекают, извращают. В той же степени без чистоты полная, пригодная для работы и легко управляемая сосредоточенность существа в правильной мысли, воле, чувстве, устойчивое состояние спиритуального переживания не возможны. Поэтому они должны развиваться вместе, каждая помогая победе другой до тех пор, пока мы не достигнем той безграничной тишины, в которой в человеческом существе может развиваться некий частичный образ вечной всесильной и всеведущей реальности.

Из "Синтеза Йоги"

Сосредоточенность в узком значении слова

Но на пути знания, как он применяется в Индии, сосредоточенность используется в специальном и более ограниченном смысле. Она означает удаление мысли ото всех отвлекающих деятельностей ума и концентрации его на мыслях об Едином, путем которой душа восходит из феноменального мира, являющегося нам, в одну Реальность. Путем мысли мы рассеиваем себя в феноменальном, путем собирания назад мысли в нее самую мы должны втянуть себя назад в действительное.

Из "Синтеза Йоги"

Сосредоточенность - состояние собранности сознания сосредоточение - процесс собирания сознания

Сосредоточенность - это закрепленность сознания на одном объекте. Сосредоточение - ход и собирание, и концентрация сознания. Они могут быть рассмотрены в аспекте повседневной жизни и как йогическое состояние и как йогический процесс.

Сосредоточиться означает привлечь обратно все разбросанные нити вашего сознания в одну единственную точку, в одну единственную идею. Такая сосредоточенность может быть развита, подобно тому, как развивается мускулатура.

Сосредоточенность не есть только интеллектуальная способность. Она может быть во всех видах деятельности существа, включая телесные виды деятельности. Сосредоточенность ваших нервов должна быть такова чтобы дать вам полную собранность на том, что выделаете, и путем усиления вашей сосредоточенности вы преуспеете в получении непосредственного ответа наружным побуждениям к действию.

- Иногда, когда смотришь неотрывно на точку, забываешь все в этот момент, и если случится шум, если будешь потревожен, то вздрагиваешь. Что это такое?

Сосредоточенность. Это и есть принцип сосредоточенности.

Собрать вместе нити сознания, убрать пятна отвлечения внимания

Сосредоточенность состоит именно в передвижении и убиении пятен в мозгу. Вы собираете вместе все элементы вашего интеллекта и фиксируете их на одной точке, а затем вы даже не пытаетесь активно найти ваш объект. Все, что вы делаете - это сосредоточиваетесь таким образом, чтобы не видеть ничего другого, кроме этого объекта, но видеть не только его поверхность, а смотреть в его глубину, в то, что скрывает этот объект, факт, проблема. Если вы можете собрать вместе все ваши умственные энергии в точке, которая фиксирована на объекте и вы остановитесь там, закрепившись, как будто вы должны просверлить дыру в стене, решение придет внезапно.

Если есть вещь, которую нужно понять, вы должны устремиться на нее. Вы смотрите, смотрите, вы становитесь затаенным тем, на что вы смотрите. Ничего кроме не существует, ничего, кроме этого тянущего, и затем совсем внезапно вы переходите на другую сторону, входите в новое сознание, и вы знаете это.

Усилием сосредоточения перейти границу осознанного и вступить в новую зону сознания

У вас проблема, вы не знаете ее решения. Вы объективизируете вашу

проблему в уме, представляете ее определенно, точно, сжато в словах, и затем вы делаете усилие собраться, сосредоточиваетесь до тех пор, пока ничто более "не существует, ничего, кроме формулировки проблемы. Вы должны доставить ваши умственные силы в эту точку в такой интенсивности, как будто приходится пронзаться через слова и достигнуть того, что за этим. Это правда, что совершенно внезапно у вас возникает чувство, что как бы что-то открывается и вы уже на другой стороне, вы открыли дверь вашего сознания и вы мгновенно имеете решение... И это точно так же для всего, что бы вы ни делали.

- Можно ли отличить момент, когда достигаешь совершенной сосредоточенности, и момент, когда, начиная от этой сосредоточенности, открываешь дверь в новую зону сознания?

Да, вы сосредоточиваетесь на чем-то или просто собираете себя, насколько это возможно для вас, и затем добиваетесь своего рода совершенства в сосредоточенности. Если вы можете поддержать эту совершенную сосредоточенность достаточно долгое время, тогда дверь открывается, и вы проходите за ограничения вашего обычного сознания: вы входите в более глубокое и высокое знание, или вы идете внутрь. Затем вы можете почувствовать какой-то ослепительный свет, внутреннее чудо, блаженство, полное знание, полную тишину. Есть много возможных переживаний, но феномен всегда тот же самый. Получение этих переживаний зависит от вашей способности поддерживать достаточно долго вашу сосредоточенность на ее высшей точке совершенства.

Путем поглощенной сосредоточенности достигается идентификация сознания с объектом сосредоточения

Ничто не может противостоять силе сосредоточенности. Действительно, очень удобно взять точку: человек смотрит на точку неотрывно и так устойчиво, что в определенный момент становится этой точкой. Человек уже не кто-то смотрящий на точку. Он - эта точка. Это момент отождествления, полной поглощенности сознания этой точкой.

- Может человек достигнуть Всевышнего таким путем?

Единственный путь знать Всевышнее - это идентифицировать себя со Всевышним. Поэтому однажды, если вы овладели процессом идентификации, вы можете отождествить себя с ним. Но пока вы не умеете идентифицировать себя, всегда найдется тысяча и одна вещь, которые будут пресекать ваше внимание, тащить вас то туда, то сюда, рассеивать ваше сознание и вы будете не в состоянии отождествиться с ним.

Объект сосредоточенности

Эта сила, если она достаточно тренирована, достаточно единодушна, достаточно искренна, уверена в себе, полна этой веры, может достигнуть любой цели, какой бы ни было... Путем сосредоточенности всего нашего существа на одном статусе мы можем стать всем, что бы мы ни выбрали. Мы можем стать, например, если мы были до этого массой из злости и страхов, массой из силы и смелости, или всеобщей душой Любви, но мы должны использовать эту силу, чтобы стать даже не этими вещами, как бы они ни были высоки в сравнении с тем, что мы есть сейчас, но чтобы стать тем, что надо всем и свободно ото всякого действия и атрибутов, чистым и абсолютным Бытием. Все кроме, все другие объекты сосредоточенности могут быть возможны только для приготовления, для постепенной тренировки, как предшествующие шаги распушенной и саморасточающей мысли и воли существа к их великому и единственному в своем роде объекту.

Из "Синтеза Йоги"

В процессе сосредоточенности сосредоточение достигает различных стадий

Классическая последовательность стадий сосредоточенности дана в Раджа-Йоге Патанджали, где четыре завершающих круга Йоги идут в следующем порядке:

Прагьяхара состоит в удалении чувств от внешних объектов и сохранении их под контролем ума. Под этим контролем чувствами руководят не природные предметы, а сам ум. Поэтому в таком состоянии сам ум не подвергается действиям зрительных образов и звуков, проникающих через глаза и уши, но подчиняет эти чувства себе и заставляет их видеть и слышать свои собственные объекты.

Дхарана - внимание, состоит в собирании и закреплении ума на желаемом объекте.

Дхиана - это спокойное и непрерывное размышление, равномерное течение мысли около и вокруг объекта внимания, мысленное созерцание объекта без какого-либо перерыва или нарушения. В результате мы получаем ясное и отчетливое представление объекта, но в состоянии созерцания акт и объект мысли остаются различными и самостоятельными состояниями сознания.

Самадхи – поглощение ума объектом созерцания, конечная ступень в практике сосредоточения. В ней ум настолько глубоко поглощен объектом созерцания, что он теряет себя в объекте и не имеет представления о себе самом. В этом состоянии акт размышления не отличается от осознания, а принимает форму объекта и теряет себя.

Сосредоточенность в Раджа-Йоге и ее методы

Раджайогическая сосредоточенность подразделена на 4 стадии. Она начинается с оттягивания ума и чувств от внешних объектов, переходит к закреплению на одном объекте сосредоточенности до исключения всех других идей и умственных активностей, затем к длительной погруженности ума в этот объект, финально, к полному вступлению сознания в единение Самадхи, путем которого оно потеряно для всякой внешней умственной активности. Реальная цель этой умственной дисциплины – оттянуть ум от внешнего и умственного мира в единение со святым Бытием. Поэтому в первых трех стадиях должно быть осуществлено использование некоторых вспомогательных умственных средств, в которых ум, привыкший бегать от объекта к объекту, будет закреплён только на одном, и это должно быть что-то, что представляет идею Всевышнего. Это обычно имя, форма, мантра, посредством которых мысль может быть фиксирована в единственном знании или обожании Господа. Далее, через эту сосредоточенность на идее, ум входит от идеи в ее реальность, в которой он тонет – тихий, поглощенный, объединенный. Это – традиционный метод. Есть, однако, другие, которые имеют равно раджайогический характер, хотя они используют как ключ умственное и душевное существо. Некоторые из них направлены более к покою ума, чем к его прямому поглощению. Такова дисциплина, в которой за умом просто следят и позволяют ему исчерпать в бесцельной беготне свою привычку праздновать мысли, от которой, как он чувствует, все одобрение, цель и интерес оттянуты. Действует скорее и эффективнее метод, которым все наружу идущие мысли исключаются, и ум принуждается погрузиться в себя, где в своем абсолютном спокойствии он может отражать только чистое бытие или перейти в свое сверхсознательное состояние. Методы различны, объект и результат тот же самый.

Сосредоточенность в Джнана-Йоге и ее цель

Использовать сосредоточенность для единения со Всевышним есть условие для приобретения святого Знания и принцип всех Йог Знания. Эта сосредоточенность развивается посредством Идеи, используя мысль, форму и имя, как ключ, который приносит концентрированному уму Правду, которая скрыта за всякой мыслью, формой и именем, поскольку именно через Идею умственное существо поднимается за все выражения к тому, что выражено, к тому, для чего Идея сама есть только инструмент. Путем сосредоточенности на Идее умственное существование, которое в настоящий момент переживается нами, ломает барьер нашей умственности и поднимается в состояние осознания, существования, силы сознания – существования и блаженства сознания-существования, которым Идея соответствует и для которых она лишь символ, движение и ритм...

Эта польза сосредоточенности заключает в себе предыдущее очищение, она содержит также в конце самоотдачу, прекращение и окончательное восхождение в абсолютное и трансцендентное состояние Самадхи, от которого, если оно достигает высшей точки, если оно длится, нет возврата душе в циклическое действие Натуры, ибо путем этого мы идем к "наивысшему состоянию Вечного". И именно в это Самадхи йогин, который имеет целью освобождение от мира, старается войти во время покидания своего тела.

Сосредоточенность в Интегральной Йоге и ее цель

Финальная цель всех Йог Знания есть Трансцендент. Мы, однако, возымели, как цель интегральной Йоги, что-то более сложное и менее исключительное, менее исключительно утверждающее высочайшее состояние души, менее исключительно отрицающее ее святое излучение. Действительно, мы должны иметь целью Высочайшее, источник всякого Трансцендента, но не исключение того, что превосходит этот Трансцендент. Наша цель – источник установленного переживания и верховного существования души, который преобразует все другие состояния и воссоздает наше сознание мира в форму своей секретной Правды. Мы не ищем способа отрезать от нашего существа все сознание вселенной, но осознать Бога, Истину, и САМО во вселенной также, как и Трансцендент этого. Мы будем поэтому искать не только Невыразимое, но также и его Проявления, как бесконечное Бытие, сознание и блаженство, содержащее и переливающее в себя вселенную. Поскольку эта триединая бесконечность есть Его высшее проявление, мы будем стремиться знать Это, в Этом участвовать, Этим жить и Этим стать, и пока мы ищем раскрыть эту тройственность не только в Нем, но и в Его вселенской игре, мы будем стремиться также к овладению и участию во всеобщей божественной Истине, Знании, Воле, Любви, которые суть Его вторичные проявления, Его святое становление. Мы будем стремиться к идентификации себя с Этим, к Этому мы

будем стараться подняться и, когда период усилия пройден, разрешить Этому путем нашего самоотречения ото всякого эгоизма, вести нас в САМО в нашем существе и спуститься в нас и охватить нас во всех наших становлениях. Это не только средство приближения и прохождения к Его верховной трансцендентности, но и состояние, в котором мы можем путем Трансцендента владеть святой жизнью в проявлении Вселенной.

Для того, чтобы мы могли сделать это, термины сосредоточенность и Самадхи должны принять на себя для нас более богатое и глубокое значение. Вся наша сосредоточенность есть просто образ святого Тапасы, путем которого САМО пребывает собранным в себе, путем которого оно проявляется внутри себя, путем которого оно поддерживает свои проявления и владеет ими, путем которого оно оттягивается ото всех проявлений в свое Верховное Единство. Существование, пребывающее в сознании себя для блаженства, это и есть всевышний Тапас, и Знание-Воля, пребывающая в силе сознания на себе и своих проявлениях есть Сущность всевышней сосредоточенности, Йога Господа Йоги. В данной самодифференциации Всевышнего, в которой существуем мы, сосредоточенность есть способ, путем которого индивидуальная душа идентифицирует себя и входит в одну форму, состояние или психологическое самопроявление САМО.

Сосредоточенность посредством мысли есть только способ, ключ, чтобы открыть для нас сверх-сознательные планы нашего существования, определенное само-собранное состояние нашего целого существа, поднятого в сверх-сознательную правду, единство и безграничность самоосознания, само-блаженства существования, что является целью и кульминацией процесса. Это есть значение, которое мы дадим термину Самадхи. Это не просто состояние, удаленное от всякого сознания внешнего, оттянутое даже от всего сознания внутри в то, что существует выше обоих, или как начало обоих, или как Трансцендент, но это установленное состояние в Одном и Бесконечном, объединенное и идентифицированное с Ним, и остающееся, пребываем ли мы в пробужденном состоянии, в котором мы сознаем формы вещей, или оттягиваемся во внутреннюю деятельность и поднимаемся ввысь к состоянию статического пребывания внутри, где мы достигаем самых первопричин всех начал, имен и форм. Ибо душа, которая достигла сущностей Самадхи и обосновалась в них, в том смысле, который Гита дает слову, имеет то, что фундаментально всякому переживанию и не может упасть с него из-за любого отвлекающего переживания. Она может охватить всю сферу своего существования без заблуждения или ограничения.

Когда мы при сосредоточенности всего нашего существа и сознания достигаем этого состояния, необходимость сосредоточения на Идее исчезает, поскольку там, в этом сверх-разумном состоянии, все положение вещей переворачивается. Всевышнее центрировано в Себе, и когда Оно порождает идеи и деятельности, Оно не разделяет Себя и не заключает Себя в них, но держит их в движении в Своей бесконечности. Неразделенное САМО есть за каждой идеей и каждым движением, и в тоже самое время за всеми ними вместе. Поддержанное этим, все спонтанно работает не через отдельное действие своей воли, но путем общей силы сознания за собой. Сосредоточенность Всевышней Воли и Знания во всем для нас там будет не изолированной сосредоточенностью, а реальностью Этого, которая есть равная свободная и спонтанная работа в само-собранном единстве и безграничности. Душа, которая поднялась во всевышнее Самадхи, участвует в масштабе его достижения в этом перевернутом состоянии вещей, т. е. в подлинном состоянии, поскольку это перевертывание нашей умственности есть правда. Именно по этой причине, как сказано в древних книгах, человек, который достиг само-владения, приобретает спонтанно, без нужды в сосредоточенности в мысли и усилении результат, который Идея или Воля в нем выдвигают целью для достижения.

Достигнуть этого божественного состояния существа должно быть объектом нашей сосредоточенности.

Из "Синтеза Йоги".

Традиционный процесс Джнана-Йоги, если он включается в Интегральную Йогу, должен быть дополнен

Первым шагом в сосредоточенности должно быть получение способности дискурсивного, рассуждающего ума установить непоколебимое следование единственному направлению связанной мысли на единственном объекте, и это он должен сделать, неотвлекаемый никакими соблазнами и чужими призывами к его вниманию. Такая сосредоточенность достаточно обычна в нашей повседневной жизни, но это становится более трудным, когда вы должны ее сделать внутренне без какого-либо наружного объекта или действия для закрепления ума. Все же эта внутренняя сосредоточенность есть то, что искатель знания должен выполнить. Это не должно быть просто последовательной мыслью интеллектуального мыслителя, чья единственная цель - постигнуть и интеллектуально связать вместе свои концепции. Это не есть, исключая,

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
возможно, самое начало процесса, рассуждение. Желание задерживание, насколько возможно, на полезной эссенции идеи, которая, путем настойчивого утверждения на ней душевной воли, должна раскрыть все грани своей правды. Так, если это будет Всевышняя Любовь, что есть предмет сосредоточенности, именно на эссенции идеи о Боге, как Любви, ум должен сосредоточиться таким способом, что различные проявления святой Любви должны подняться светло не только в мысль, но и сердце, и в существо, и в видение садхака. Мысль может прийти первой, а переживание потом, но равно переживание может прийти первым, а знание поднимается из переживания. Затем добываемая вещь должна быть задержана долее, более и более удерживаться до тех пор, пока она становится постоянным переживанием и финально дхармой или законом существа.

Фиксирование всего ума в сосредоточенности единственно на эссенции идеи достигает не мысли-знания или психологического переживания предмета, но самой сути вещи за идеей. В этом процессе мысль прекращается и переходит в погруженное и экстатическое созерцание объекта путем слияния с ним во внутреннем Самадхи. Если следовать этому процессу, тогда впоследствии состояние, в которое мы поднимаемся, должно быть еще призвано вниз, чтобы завладеть низшим существом, распространить свой свет, силу и блаженство на наше обычное сознание. Иначе же мы можем владеть им, как многие делают, в возвышенном состоянии или во внутреннем Самадхи, но мы будем терять наше обладание им, когда мы пробуждаемся или спускаемся в контакт с миром, а это усеченное владение не есть цель интегральной Йоги.

Из "Синтеза Йоги".

Нужно учиться сосредоточенности

- Как увеличить сосредоточенность и волю? Они так нужны для совершения всего.

Через регулярное, настойчивое, упорное, неослабевающее упражнение - упражнение в сосредоточенности и воле. Можно учиться усиливать свою сосредоточенность в процессе работы, пользуясь предметом вашего труда, как точкой приложения сосредоточенности. Есть также специальный йогический прием тренировать ее - сесть и заняться только этим вне другой деятельности. Интегральная Йога использует оба метода.

Если у вас много работы, вы должны научиться, как сосредоточиваться много, все более и более. Когда вы делаете это, думайте только об этом, фокусируете всю вашу энергию на том, что делаете. Вы выиграете по крайней мере половину времени.

Во всякой работе увеличивайте силу вашей сосредоточенности.

В специальной тренировке сосредоточенности надо сесть тихо, сделать усилие собрать себя, направить внимание, т. е. острие сознания на ваш объект и сохранением усилия держать острие сознания на точке сосредоточенности.

Лучше делать глубокую сосредоточенность, когда вы одни и спокойны. Условия должны быть такими, в которых наружные звуки не тревожили бы вас.

Медитация и созерцание

Слово медитация образовано от английского глагола meditate - созерцать, размышлять. Им обозначают и стадию сосредоточения Дхиану, и определенный прием йогической работы. В дальнейшем изложении, чтобы исключить путаницу слов, стадия сосредоточения будет названа созерцанием, а прием работы, использующий определенную стадию сосредоточения - медитацией. Итак, медитация - это способ йогической работы, главное средство которого - сесть тихо и углубиться в выбранную точку. При этом стадия сосредоточения может быть разной. Это не только Дхиана - созерцание, но и предварительные стадии, которых практически больше, чем в раджайогической классификации. Чтобы точно обозначить самую Дхиану, приведем определение Шанкары: "Созерцание приближается к объекту поклонения путем мысленного видения его и пребывания долгое время прочно, устойчиво и неуклонно только на идее этого объекта в непрерывном, как струя масла, течении мысли."

Переходное состояние к дхиане

Это не называется созерцанием. Это самостоятельная отдельная стадия сознания. Пока сознание действительно не углубилось и поверхностные мысли прикасаются, проходят сквозь и уходят, - это едва ли можно назвать Дхианой. Я не вижу, как внутреннее существо может быть поглощено, пока все мысли и фантазии бродят без цели в поверхностном сознании. Нужно оставаться отделенным от них и смотреть на проходящие мысли и образы, не впадая в волнение, но это не погружение и не поглощение созерцанием.

- Какова разница между созерцанием и сосредоточенностью?

Созерцание - это чисто умственная деятельность, она занимает только умственное существо. Человек может сосредоточиться при созерцании, но это умственная сосредоточенность. Человек может добиться тишины, но это чисто

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
умственная тишина, а другие части существа держат в неподвижности и бездействии, чтобы они не потревожили созерцания. Только ум занят, остальное в существе – виталическое, физическое – держат под прессом. В созерцании ничего непосредственно не делается для других составных частей существа.

Сосредоточенность – более активное состояние. Вы можете сосредоточиться умственно, виталически, психически и вы можете сосредоточиться в целом. Сосредоточенность, или способность собрать себя в одной точке – это труднее, чем умственное созерцание. Вы можете собрать вместе одну часть вашего существа или сознания, вы можете собрать все ваше сознание или его фрагменты, т. е. сосредоточенность может быть частичной, общей или всецелой, и в каждом случае результат будет различным.

Если у вас есть способность сосредоточиваться, ваша медитация будет более интересной и легкой, но предаваться созерцанию можно и без сосредоточенности. Многие следуют цепочке идей в своей медитации. Это размышление, не сосредоточение.

Виды медитации

Есть различные виды медитации. Вы можете взять идею и проследить ее до получения определенного результата, – это активная медитация. Люди, которые разрешают проблему или пытаются писать, медитируют, не зная того, что медитируют. Другие садятся и пытаются сосредоточиться на чем-то без следования мысли, просто сосредоточиться на точке для того, чтобы укрепить силу сосредоточенности, и затем, если они преуспевают достаточно в собирании своей способности к сосредоточенности на точке – умственной, виталической или физической, затем в определенный момент они проходят через барьер своего сознания и вступают в другое сознание. Иные пытаются вывести из головы все движения, мысли, рефлексии и достигнуть подлинно безмолвного спокойствия. Это чрезвычайно трудно.

Есть и такой вид медитации. Он состоит в том, чтобы быть настолько спокойным, насколько только возможно для вас, но не пытаться остановить все мысли, поскольку есть мысли чисто механические, и если вы стараетесь остановить и такие, вам понадобятся на это годы. Вместо этого вы собираете все ваше сознание и, оставаясь спокойным и полным мира насколько вам это возможно, вы отделяете себя от внешних явлений так, как будто они не интересуют вас совсем, и внезапно вы зажигаете пламя стремление и бросаете в него все, что подходит к вам, чтобы пламя поднималось все выше и выше. Вы отождествляете себя с ним и поднимаетесь к крайней точке вашего сознания и стремления, ни о чем более не думая, только стремление, которое поднимается, не думая ни минуты о результате, о том что произойдет или не произойдет, не имея желания чего-то могущего случиться, и надо всем только радость стремления, которое возвышается, усиливая себя более и более в постоянной сосредоточенности. Это максимум ваших возможностей, который реализуется, когда вы делаете это.

- Часто после долгой медитации, напрягаясь, чтобы медитировать. я чувствую огромную усталость и хочу отдохнуть Почему это так, и как почувствовать себя иначе?

Пока вы продолжаете напрягаться, это не медитация, и не много пользы продолжать это состояние. Чтобы достигнуть умственной тишины, нужно научиться расслабляться, позволить себе плыть на волнах вселенской силы, как щепка по воде, без движения, но расслабленным. Напряжение никогда не спокойно.

Напряжение и сосредоточенность не одно и то же. Напряжение включает в себе свехрвение и неистовство в усилии, в то время как сосредоточенность в своей натуре спокойна, ровна и устойчива. Если есть беспокойность и свехрвение, тогда это не сосредоточенность.

Когда все в вас озабочено попыткой быть спокойным, уйти за видимость, призвать отвечающую силу, ожидать ответа вашему вопросу, все это исчезает как нереальный туман.

- что Шри Ауробиндо подразумевает под динамической медитацией?

Это медитация, в которой есть сила преобразовать ваше существо, которая заставляет вас развиваться, в противоположность статической медитации, которая неподвижна и сравнительно инертна, и которая ничего не изменяет ни в вашем сознании, ни в вашем способе существования. Обычно у людей не бывает динамической медитации. Когда они входят в созерцание, или, по крайней мере, в то, что они так называют, они входят в своего рода неподвижность, в которой ничего не движется, и они выходят из этого точно такими же, как и вошли, без какого-либо изменения в их существе или их сознании. Но они могут так медитировать целые вечности, это ничего в них не изменит.

- Что должно быть сделано, чтобы иметь динамическую медитацию? Это другой способ?

Способ сидения для медитации? Это устремление должно быть другим, отношение должно быть другим, внутренний путь. Но для каждого это различно. Я полагаю, что наиболее важная вещь - знать, почему вы медитируете. Это то, что дает качество медитации, определяет, что она принадлежит одному или другому порядку. Вы можете медитировать для любых целей. Вы можете медитировать, чтобы открыть себя Всевышней силе, вы можете медитировать для того, чтобы отвергнуть обычное сознание, вы можете медитировать для того, чтобы войти в глубины своего существа, чтобы научиться отдавать себя, чтобы войти в мир и тишину. Можно медитировать, чтобы получить силу для преобразования, чтобы обнаружить точки, требующие преобразования, чтобы следовать своей линии развития, для разных практических целей, когда у вас затруднения. Но если вы хотите, чтобы медитация была динамической, у вас должно быть стремление к развитию, и медитация должна быть прорабатываемая для того, чтобы помочь этому устремлению и осуществить его. Тогда медитация становится динамической.

- Мать, Вы сказали, что каждая медитация должна быть обнаружением, поскольку в каждой медитации происходит что-то новое. Осознает ли человек после медитации, что произошло?

Это как раз то, что я говорю: будьте внимательны и осознавайте. Если человек очень внимателен, он становится сознающим. Нужно быть очень сосредоточенным и очень внимательным, затем станешь сознающим.

Продолжительность медитации

- Если в интегральной Йоге Шри Ауробиндо работа занимает место капитальной важности, какова в таком случае роль медитации? Работа не длится 24 часа в сутки. Есть место для многих других деятельностей, которые имеют свой смысл существования в интегральной Йоге. Если люди хотят медитировать, они организуют свое время для этого.

- У меня едва ли есть какое-то время для медитации.

Для получасовой медитации в день следовало бы найти возможность. И это достаточно, если только ввести в сознание привычку сосредоточенности, которая поможет сначала быть менее снаружи в работе, и затем развивать восприимчивое стремление, которое может собирать свои плоды даже в работе.

- Я сижу в медитации и молю пылко и ревностно, мое стремление интенсивно, моя молитва полна преданности, и затем через некоторое время, более или менее продолжительное, стремление становится механическим, а молитва - просто словесной. Что нужно делать?

Это случай абсолютно общий. Люди, которые позволяют себе медитировать часами каждый день и проводить целый день в молитвах, на три четверти делают это механически и теряют всякую искренность, поскольку человеческая натура не способна на это и человеческий ум не построен таким образом. Чтобы сосредоточиться и медитировать вы должны, во-первых, сделать упражнение, которое можно назвать "умственное мускульное построение сосредоточенности". Действительно, вы должны сделать усилие, как вы делаете какое-либо мускульное усилие, чтобы поднять тяжесть, если вы хотите, чтобы ваша сосредоточенность была искренней, а не искусственной.

Кто привык сосредоточиваться, тот может быть в сосредоточении более длительное время, чем тот, у кого нет такой привычки. Но для каждого приходит время, когда нужно позволить уменьшить напряжение для того, чтобы начать снова. Если движение стало механическим, немедленно или через несколько минут или часов, это значит, что вы ослабили и для вас нет необходимости делать вид, что вы медитируете. Тогда лучше делать что-то полезное.

Если вы не можете противобалансировать усилие умственного напряжения, вам лучше читать или наблюдать, что с вами происходит, вы можете выражать себя. Это производит необходимое расслабление.

Продолжительность медитации имеет только относительное значение, ее продолжительность дает только меру вашей привычке к этой деятельности. Конечно, она может увеличиваться, но всегда есть пределы, где вы должны остановиться. Это не искренность, это неспособность. Она становится неискренней, когда вы делаете вид, что медитируете, не находясь в этом состоянии, или совершаете молитву, как урок.

То же самое с потребностью в молитве: вспыхивает пламя, у вас восторженный толчок, великий пыл и вы выражаете это в словах, которые должны быть самопроизвольными, если они искренни. Это должно исходить

пожаром прямо из сердца, не проходя через голову. Если это просто слова, что теснятся в голове, это уже более не молитва. И нет нужды продолжать, если жар угас.

Когда вы можете медитировать, оставайтесь спокойным и призывайте Материнский Мир и Силу.

- Всем ли нужна медитация?

Как это медитация необходима для всех, если некоторых не просят ее делать? Длинная медитация для тех, кто может много медитировать. И если длинная медитация хороша, из этого не следует, что не нужно ничего делать кроме нее.

Одной медитации не достаточно для развития

Я не уверена, что путем одной медитации вы сможете преобразовать себя. Я абсолютно убеждена в противоположном. Если делая то, что вы должны делать - что бы это ни было, какова бы ни была ваша работа - если вы делаете это, и пока вы это делаете, вы стараетесь не забывать Всевышнее, предлагать Ему то, что вы делаете, пытаетесь отдать себя Ему только так, чтобы он смог изменить все ваши реакции, делая их чем то ясным, щедрым, вместо того, чтобы быть самолюбивым, мелочным, глупым, несведущим, тогда этим путем вы осуществите продвижение вперед в общем развитии.

- Следовательно, медитация не имеет пользы?

Нет, по мере необходимости она будет приходить спонтанно. Внезапно вы будете схвачены чем-то, что делает вас тихим, неподвижным, заставит вас сосредоточиться на проникновении в идею или на обзоре психологического состояния. Это захватывает вас, вы не должны сопротивляться. В такие моменты вы можете увидеть, понять что-то, а через минуту вы начнете снова вашу работу с чем-то добытым, но без всякой претензии.

Спонтанная медитация - результат постепенного развития

Хорошо, что медитация наступает у вас сама собой. Это означает, что йогическая сила начинает наполнять собой вашу садхану.

Быть всегда сосредоточенным на созерцании Всевышнего

Не впадайте в очень распространенную ошибку - поверить, что вы должны сидеть в абсолютно тихом углу, где никто не проходит мимо, где вы в классической позе полностью неподвижны так, чтобы вы могли медитировать. Это неправильно. То, что нужно - быть способным - быть способным медитировать во всех обстоятельствах, и я бы сказала не медитировать, не опорожнять вашу голову, но сосредоточивать себя в созерцании Всевышнего, и если вы сохраняете это созерцание внутри вас, все, что вы делаете, изменит свое качество, не видимость, поскольку по видимости все будет таким же, но изменит свое качество, и жизнь изменит свое качество, и вы почувствуете что-то другое по сравнению с тем, чем вы были, почувствуете мир, уверенность, внутреннюю тишину, неизменную силу, что-то, что всегда непоколебимо. В этом состоянии будет трудно причинить вам вред. Даже если произойдут с вами случайности, это не повредит вам. Естественно, это вершина, но такая, к которой можно стремиться.

- Не является ли сосредоточенность и созерцание, о которых вы говорите, противоположностью внешней активности?

Нет, и если есть противоположность, то потому, что сосредоточенность не сделана должным путем. В самом деле, мир находится в таком состоянии лжи и заблуждения, что нельзя сосредоточиться внутри себя на Всевышнем присутствии, не теряя контакта с наружным существом. Я не говорю, что это очень легко, но это совершенно возможно, и это делалось, я могу вас заверить"

На продвинутых стадиях развития не требуется усилия для сосредоточенности

Несколько часов, проведенных в медитации, не являются показателем спиритуального прогресса. Когда вам не нужно делать усилие, чтобы медитировать, тогда вы действительно сделали прогресс. Вместо напряжения, вместо огромного усилия привести в тишину внутреннюю машину, дать себе возможность сосредоточить ваши мысли на том, что вы хотите, вы делаете это совершенно просто, естественно, без усилия, автоматически, и когда вы решаете медитировать по какой-либо причине, то все, что вы хотите увидеть, или узнать, или понять, остается в вашем сознании, а остальное исчезает, как по волшебству, все в вас спокойно, все ваше существо впадает в тишину, ваши нервы также успокоены, умиротворены, ваше сознание полностью сосредоточено, естественно, самопроизвольно, и вы входите с еще более сильным восторгом во все более интенсивное созерцание. Это знак того, что вы достигли прогресса.

Итак, процесс сосредоточения в Раджа-Йоге - это собирание ума в

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
медитации на одном объекте, в Джнана-Йоге – это усилие мысленного видения
Идеи объекта.

Шри Ауробиндо называет еще третий процесс сосредоточения.

Третий процесс – не концентрация в сильной медитации на одном предмете, не в усиленном видении одного объекта, но в первоначальном успокоении ума. Это может быть сделано всецело различными способами... И когда этот тайный мир развуалирован, великая тишина устанавливается в существе, и с этим туда обычно приходит восприятие и переживание все-охватывающего и все-наполняющего молчащего Брахмана. На основе этой тишины все может быть построено в знании и переживании уже не внешнего феномена явления, но более глубокой правды Божественного Проявления.

Обычно, если однажды это состояние получено, сильная сосредоточенность будет найдена более ненужной. Свободная сосредоточенность воли, использующей мысль просто для предложения и давания света низшим членам, займет ее место. Эта воля затем настойчиво утверждается на физическом плане, в виталическом существовании, сердечном и умственном переформировании себя в формы Всевышнего, которые открываются из молчащего Брахмана. Более или менее постепенно, согласно предыдущим приготовлениям и очищению своих членов, они будут заставлены с большей или меньшей борьбой повиноваться закону воли и ее мысли-внушению так, что знание Всевышнего завладевает нашим сознанием на всех его планах, и образ Всевышнего будет сформирован в нашем человеческом существовании, как это делалось старыми ведическими садхаками. Для интегральной Йоги это есть наиболее прямая и сильная дисциплина.

Из "Синтеза Йоги"

Раздел 7.

Работа над фундаментом Йоги

1. Очищение

Две стадии перехода к богочеловеческому

Переход от человеческого к богочеловеческому, от разделенного и противоречивого к Единому, от феноменального к вечной Истине, – такое полное перерождение или новое рождение души должно необходимо включать в себя две стадии, одна – приготовление, в котором душа и ее инструменты должны стать пригодными к перерождению, и другая – действительное освещение и осознание Сверх-разума в подготовленной душе через ее пригодные инструменты. Фактически, нет жесткой линии разграничения в последовательности времени между этими двумя стадиями, они скорее необходимы друг для друга и продолжаются одновременно. По мере приготовления души, она освещается и поднимается ко все более высокому, все более полному осознанию, и в пропорции возрастания этих освещений и этих осознаний становятся более годными для их работы и ее инструменты.

Сейчас мы должны рассмотреть подготовительную к любому такому превращению стадию очищения нормального существа человека, которое ведет к освобождению от оков нашей низшей природы.

Из "Синтеза Йоги".

Чистота и нечистота

Чистота или нечистота зависит от сознания, в святом сознании все чисто, в неведении все подвластно нечистоте, не только тело или часть тела, но и ум, и виталическое. Только САМО и душевное существо остаются всегда чисты.

Чистота означает свободу от загрязнения или смеси. Святая Чистота в том, в чем нет примеси запутанного неведающего движения низшей природы. Обычно, в общем смысле, чистота используется для обозначения свободы от сексуальных страстей и импульсов.

Вся нечистота есть отклонение от Дхармы, беспорядок и путаница в работе частей человеческого существа. Они, вместо верного, присущего им правильного действия, в котором они чисты и полезны для нашего совершенства, предаются и прибегают сами к запросам и наклонностям иным, чем их собственные.

Из "Синтеза Йоги".

Главная нечистота есть преобладание низших частей человека над высшими. Низшие функции вмешиваются в высшие, навязывая им свое действие. Наибольшую запутанность производит виталическая часть. Виталическая энергия, смешанная с душевной, психическая прана, вторгается в действие ума и делает его своим орудием.

Главное натуральное препятствие, проходящее через все действия Антахкараны, есть вмешательство и принуждающее требование психической Праны... Искажение, препятствующее чистоте, есть форма виталического страстного хотения, громадное искажение, которое психическая Прана вносит в наше существо, есть желание. Корень желания есть виталическая жажда схватить все, чего, как мы чувствуем, у нас нет. Это – ограниченный жизненный инстинкт владения и удовлетворения. Он создает чувство хотения.

Первое простейшее виталическое страстное хотение – голод, жажда, похоть, а затем – психические голод, жажда, вожделения ума, которые имеют более настоятельные и охватывающие воздействия на существо. Психическая Прана вторгается с сенсуальный ум, вносит в него беспокойную жажду чувств; она вторгается в динамический ум с желанием контроля, владения, преобладания, успеха, выполнения каждого импульса; она наполняет эмоциональный ум требованием удовлетворения симпатий и антипатий, выхода любви и ненависти, вносит шараханье и панику страха, напряжения и разочарования надежды, облагает мучениями горя и кратким жаром возбуждения, радости; она делает понимание и понимающую волю соучастниками всех этих вещей и обращает их в свои, деформированные и увечные инструменты: волю – в волю страстной жажды, а понимание – в пристрастного, ошибающегося и нетерпеливого искателя ограниченных, раздражительных, воинственных суждений и мнений.

Из "Синтеза Йоги".

Первая необходимость стадии приготовления – всецельная чистота

Первая необходимость приготовления есть очищение всех членов нашего существа, особенно, очищение БУДДХИ, понимания, этого ключа, который откроет дверь Правды, а очищение понимания едва ли возможно без очищения других членов. Неочищенное сердце, неочищенные чувства, неочищенная жизнь производят беспорядок в понимании, нарушают его данные, искажают его заключения, затемняют его видение, неправильно используют его знания. Неочищенная физическая система заглушает или обременяет его действия. Должна быть интегральная чистота. И здесь есть взаимосвязь, ибо очищение каждого члена нашего существа приносит общую пользу внесением ясности в свою часть. Постепенное успокоение эмоционального сердца помогает, например, очищению понимания, в то время, как ровное и очищенное понимание опускает тишину и свет в беспокойное и затемненное действие еще не очищенных эмоций.

Запутанность велика, полное очищение одного инструмента зависит от полного очищения так же и всех других, и это – огромный источник трудностей, разочарований и растерянности... Но мы имеем, с другой стороны, то преимущество, что один важный инструмент, достаточно очищенный, может быть использован, как средство для очищения других, один шаг, твердо сделанный, облегчает все другие и избавляет от массы затруднений.

Какой же инструмент, путем его очищения и совершенствования, сможет помочь наиболее легко и эффективно совершенству остальных?

Поскольку мы суть дух, вовлеченный в ум, мы – душа, разжившаяся здесь, как умственное существо в живущем физическом теле, естественно в уме, в Антахкаране мы ищем это недостающее. Очевидно в уме с помощью Буддхи, понимания и воли понимания, человеческое существо должно сделать любую работу, что не выполнена для него физической или нервной натурой.

Из "Синтеза Йоги".

Очищенное понимание

Несмотря на то, что каждый член нашего существа имеет свои собственные, свойственные ему принципы очищения, все же может быть сказано, что именно очищенное понимание в человеке есть наиболее мощный очиститель человеческого запутанного и беспорядочного существа. Оно наиболее полновластно накладывает свою правильную работу на все другие члены. Знание, говорит Гита, есть верховная чистота, свет есть источник всей ясности и гармонии, равно как и темнота неведения есть причина всех наших спотыканий и ошибок.

Понимание должно быть нашей главной силой выполнения полного очищения, а его очищение становится самой начальной необходимостью.

Первая причина нечистоты буддхи – виталические вмешательства

Первая причина нечистоты в понимании есть прорыв желания в думающие функции, а само желание есть нечистота воли, вовлеченной в виталическую и эмоциональную части нашего существа. Когда виталические и эмоциональные желания смешиваются с чистой волей знать, мысль-функция становится средством, содействующим им, она преследует цели иные, чем надлежит ей самой и ее восприятию, засоряется и приводится в беспорядок.

Из "Синтеза Йоги".

Когда виталическое завладевает человеком, оно закрепляется на продолжительное время в уме со своими навязчивыми идеями до тех пор, пока оно или не будет удовлетворено, или пока оно не будет выброшено из ума.

Соблазны и внушения честолюбия и иже с ним всегда рождаются в виталическом уме, или, как он может быть назван, в уме виталического, и оттуда они бросаются в думающий ум и утверждают свои санкции и ощущения умственного желания. Когда думающий ум затемнен этим натиском, его уносит прочь, и он дает свое согласие. Думающий ум должен всегда оставаться недвижно наверху и решать, что правильно, не будучи пойманным и унесенным виталическим.

Устранение виталических вмешательств

От вторжения психической Праны можно избавиться только с помощью практического внутреннего психологического процесса анализа, путем которого мы начинаем осознавать умственность, как отдельную силу, изолируем ее для необремененной ничем работы, выделяем также психическую и физическую Праны и делаем их более не связью для зависимости, но передающим каналом для Идеи и Воли в Буддхи, делаем их послушными внушениям и командам Буддхи. Тогда Праны становится пассивным средством выполнения прямых функций контроля ума над физической жизнью.

Понимание должно поднять себя выше осады желаний и эмоций с тем, чтобы иметь совершенную невосприимчивость к ним. И более, оно должно заставить сами виталические части и эмоции подвергнуться очищению... Успокоение и господство над этими членами есть первое условие для освобождения понимания от ошибки, неведения и извращения. Это очищение создает полную ровность нервного существа и сердца.

Из "Синтеза Йоги".

Вторая причина нечистоты буддхи – вторжение манаса – и ее устранение

Вторая причина нечистоты в понимании есть иллюзия чувств и прорыв чувственного ума в думающие функции... Чувственный ум постоянно кружится и вихрится в водовороте низового течения привычных понятий, ассоциаций, восприятия, желаний без какой-либо реальной последовательности, порядка или источника света. Это постоянное повторение в кругу безрассудном и бесполезном. Обычное человеческое понимание допускает это низовое течение и пытается привести его к частичному порядку и последовательности, но делая это, оно становится само подчиненным ему и принимает участие в этом беспорядке, беспокойстве, безрассудном повиновении привычке и слепому бесцельному повторению. Это делает обычный человеческий рассудок введенным в заблуждение, ограниченным, и даже поверхностным, пустым и бесполезным инструментом.

Чувственный ум должен быть успокоен и научен оставить функции мысли думающему уму, который судит и понимает. Когда понимание в нас стоит позади действий чувственного ума и отражает его атаки, последний отделяется от понимания и может быть прослежен в его отдельном действии... Ничего нельзя сделать с этим переменчивым, не знающим покоя, неистовым, тревожащим фактором, как только избавиться от него или путем его отделения и последующего приведения к тишине, или путем придания мысли сосредоточенности, которой он будет отвергать от себя этот чуждый и производящий беспорядок элемент.

Из "Синтеза Йоги".

Третья причина нечистоты буддхи – пристрастия ума – и ее устранение

Третья причина нечистоты в понимании находится в нем самом и состоит в искаженном действии воли знать. Эта воля свойственна пониманию, но здесь выбор и неравное достижение знания мешают и искажают. Они ведут к частичности и привязанности, которые заставляют интеллект держаться определенных идей и мнений с более или менее упорной волей, игнорировать правду и бояться доступа других ее частей, которые, тем не менее, необходимы для ее понимания. Ум цепляется за определенные пристрастия и знания и отгоняет все те знания, что не согласуются с персональным темпераментом мысли, которая была достигнута прошлым мыслителем. Средство лечения лежит в совершенной ровности ума, в культивации во всем полной интеллектуальной прямоты, в совершенной ровной умственной незаинтересованности.

Очищение эмоциональной части антахкараны

Когда деформация психической Праны исправлена, очищение остальных промежуточных частей Антахкараны облегчено, а когда это исправление полное, их очищение также может быть легко сделано абсолютным. Эти промежуточные части суть эмоциональный ум, воспринимающий сенсуальный ум и активный сенсуальный ум или ум динамического импульса. Они все держатся сплоченно в сильно увязанном взаимодействии.

Искажения эмоционального ума вращаются вокруг двойственности "нравится – не нравится", эмоционального привлечения и отталкивания, вся запутанность наших эмоций и их тирания над душой поднимается из привычных ответов души желаний в возбуждениях и чувствах этим привлечениям и отвращениям. Любовь и ненависть, надежда и страх, горе и робость – все имеют свое начало в этом источнике. Мы симпатизируем, либо приветствуем, либо надеемся на то, что наша натура, первая привычка нашего существа, и, кроме нее, сформированная часто извращенно привычка, вторая натура нашего существа, представляют уму как приятное. Мы ненавидим, боимся, чувствуем отвращение, антипатию или горе от того, что они представляют нам, как неприятное. Эти привычки эмоциональной природы встают на пути понимающей воли и делают ее беспомощным рабом эмоционального существа или по крайней мере предотвращают ее от

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
свободного управления и руководства натурой. Эта деформация должна быть исправлена. Избавившись от желания в психической Пране и ее вмешательств в эмоциональный ум, мы облегчаем исправление, ибо тогда привязанности, которые являются сильнейшими оковами сердца, спадают прочь с сердечных струн. Непроизвольная привычка "нравится - не нравится" остается, но не становясь упрямым средством привязанности, и с ней может легко справиться воля и понимание. С их помощью беспокойное сердце может быть побеждено и избавлено от привычки к привлечению и отвращению.

Сердце должно быть освобождено от подчинения жаждам и чувствам виталического и таким образом быть избавлено от неправильных эмоций страха, гнева, возмущения, ненависти, похоти, которые составляют главную нечистоту сердца. В нем остается одно желание любить, которое свойственно сердцу, но выбору и достижению любви должно предшествовать успокоение. Сердце учит любить с глубиной и интенсивностью, но с глубиной тихой, успокоенной и ровной.

Из "Синтеза Йоги".

Очищение человеческой любви

Любовь в своей сущности есть радость тождественности, она находит свое верховное выражение в блаженстве единения со Всевышним.

В Йоге вся любовь должна быть обращена ко Всевышнему, а при обращении ее к человеку или к другим существам, она должна проявляться только как чувство к сосудам Всевышнего. Эгоистические претензии не должны иметь в ней место.

Любовь в своей эссенции есть абсолютно чистая, кристальная, совершенная вещь, но в человеческом сознании она смешивается с более или менее значительным количеством грязи. Качество любви находится в соразмерности к преобразованию вашего сознания.

Инстинкт обладания есть основа виталической любви.

Любовь, которую человеческие существа чувствуют один к другому, есть обычно эгоистическая виталическая любовь, и все другие движения - требования, претензии, зависть, гнев - это ее общий аккомпанемент. Им нет места в Йоге, также как и в подлинной душевной любви, и святой любви.

Виталическая любовь, в отличие от душевной, приносит больше беспокойств, чем чего-нибудь другого, потому что она объединена с желаниями... Требовать радости от любви, как права, возмущаться, когда ее не имеешь, завидовать имеющим ее - это создает нечистоту и портит и радость, и любовь.

Любовь есть эмоция сердца и может быть чистым чувством, но сердечная любовь с готовностью соединяет себя с виталическим желанием в теле и может стать любовью, использующей тело для физической, также как для умственной и духовной близости. Любовь может быть очищена от этого физического элемента, от подчинения физическому желанию, которое называется похотью. Любовь может отделить от себя все это, даже наиболее безвредный физический элемент, или даже тень этого и быть чистым движением единения души с душой.

Внутреннее подношение сердечного обожания Всевышнему должно быть полным и всецельным, тогда поворот всех мыслей ко Всевышнему становится повелительным. Это есть самый сильный способ очищения человеческого сердца, более сильный, чем любой этический или эстетический катарсис с их недостаточным сильным и поверхностным нажимом и воздействием.

Любовь есть очиститель сердца, и путем приведения и превращения всех наших эмоций в выражения святой любви сердце очищают и совершенствуют. Однако и сама святая любовь нуждается в прояснении через святое знание. Сердечная любовь к Богу может быть слепой, узкой, несведущей и вести к фанатизму и обскурантизму. Она может даже, будучи чистой, ограничить наше совершенство путем отказа видеть Его иначе, чем только в ограниченной персональное(tm) и этим отвратиться от подлинного и неограниченного видения. Сердечная любовь человека может равно вести к искажению и преувеличению в чувствах, действиях и знании, и должна быть исправлена и предохранена от ошибок с помощью очищенного понимания.

Затем правильная активность сердца может быть выведена на поверхность, ибо мы находим тогда, что за этой освобожденной от эмоций душой желаний была ждавшая пока душа любви, ясной радости и восторга, чистая душа, которая была покрыта искажениями гнева, страха, ненависти, отвращения, и не могла принять мир с беспристрастной любовью и радостью. Но очищенное сердце избавлено от гнева, избавлено от страха, от ненависти, от всех шараханий и отталкивания. Оно имеет всеобщую любовь, оно может принять с невольным наслаждением и ясностью все разнообразия восхищений, которые Бог дает ему в миру.

Из "Синтеза Йоги".

Очищение сердца означает очень значительное продвижение, и нет нужды падать духом, разочаровываться, потому что снова и снова находишь в себе то, что все еще нуждается в изменении.

Человек может любить свято, только становясь божественным в натуре.

Отношения со Всевышним, с Матерью должны быть сотканы из любви, веры, доверия, доверительности, самоотдачи. Любые другие отношения обычного виталического вида приносят реакции, противоположные садхане – желания, эгоистические требования, возмущения и все прочие беспокойства неведущей раджастической человеческой природы, избежание которых является целью садханы.

Очищение чувственного ума

Воспринимающий сенсуальный ум есть нервный умственный базис привязанностей, он получает умственно импульсы от объектов и дает им ответы умственного удовольствия или боли, которые суть начальная точка двойственности эмоциональной приязни и неприязни. Все сердечные эмоции имеют соответственный нервно-умственный аккомпанемент, и мы часто находим, что когда сердце освобождено от любого влечения к двойственности, все еще там остается в живых корень беспокойства нервного ума, или памяти в физическом уме, которая чахнет, отпадает более и более, отбрасываемая волей в Буддхи. Это становится финально просто соблазном снаружи, которым нервные струны ума все еще случайно отвечают, пока полная чистота не освободит их в ту же самую лучезарную всеобщность восторга, которым чистое сердце уже владеет.

Активный динамический ум импульса есть низший орган или канал ответного действия, его деформация есть подчинение внушениям нечистой эмоциональной и сенсуальной умственности и желанию Праны, импульсам к действию, навязанным горем, страхом, ненавистью, похотью, жадной, и остальным беспокойным выводком страстей. Когда мы избавляемся от этого вывода искажений и очищаем умственность для подлинных форм действий, низшая умственность также бывает очищена и готова для совершенства.

из "Синтеза Йоги".

Итак, движение очищения состоит в наведении порядка в работе различных частей человеческого существа, в том, чтобы заставить их выполнять свои функции и ликвидировать искажения, внесенные вмешательством других членов. Это метод работы Шри Ауробиндо называет негативным, т. е. отрицающим, устраняющим ненужные неправильные движения. Другой метод позитивный, состоит в выравнивании и успокоении действия всех частей человеческого существа.

2. Спокойствие – Тишина – Молчание – Пустота – Мир

Спокойствие достаточно негативно. Это отсутствие беспокойств. Тишина – это позитивное спокойствие, которое может существовать вопреки поверхностным волнениям. Молчание есть отсутствие всяких движений мысли или других вибраций деятельности. Пустота означает опорожненность ото всех содержаний, кроме существования чистого и простого. Мир есть тишина, глубоко вошедшая во что-то, она очень позитивна и почти равняется устойчивому спокойствию неволнуемой Ананды.

Основание садханы

Вам следует осознать, что хотя спокойное окружение желательно, действительное спокойствие – внутри нас, и ничто другое не даст условий, которых вы хотите.

Самое необходимое для этой садханы – это тишина и мир, мир, который зависит не от обстоятельств и от окружения, но от внутреннего контакта с высшим сознанием, которое есть сознание Всевышнего. Те, у кого этого нет, или те, кто не стремится получить его, могут прийти сюда в Ашрам, и через 20 лет быть наполненными борьбой, как и ранее. Те же, кто открывают свой ум и виталическое к Материнской Силе и Миру, получают это даже в труднейшем и неприятнейшем труде и в наихудших обстоятельствах.

Установленный мир и крепость силы ровности, в которой все чуждое спадает, есть правильный базис.

Учитесь быть спокойным и тихим. Путь тогда будет значительно короче.

С точки зрения индивидуального роста, особенно для тех, кто еще в начале пути, уметь хранить молчание, столкнувшись с тем, чего вы не знаете, наиболее полезно для развития. Нужно хранить молчание не только наружно, не только не произносить ни слова, но быть безмолвным и внутри.

Если садхана есть борьба между высшей волей и старыми силами природы, приносящая страдания и внутренние мучения, мы не хотим, чтобы вы делали такую садхану. Это не есть дух нашей Йоги. Что мы хотим, чтобы вы сделали – это восстановили бы ваше спокойствие и продвигались бы в этом. Иметь основание из спокойствия и позволить святой Силе работать в вас твердо и спокойно – всегда есть наилучший метод. Нет необходимости развиваться посредством большого личного напряжения, тревоги и борьбы.

Базой вашей садханы должны быть спокойствие и молчание. Вы должны пребывать в спокойствии и молчании, как в себе самом, так и в вашем отношении к миру вокруг вас. Если вы можете сделать это, садхана должна

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
пойти прогрессируя и расширяясь с минимумом затруднений и беспокойств. Не обращайте внимания на ваши семейные затруднения и ничего не говорите вашей семье. Спокойно продолжайте, доверяя силе, которая работает в вас.

Само по себе это опустошение и спокойствие, свободное ото всяких волнений, мыслей о людях и вещах, не есть плохой знак или нежелательное состояние. Это состояние, которое Йоги называли удашината, отделенность ото всего, индифферентное необеспокоенное, нейтральное состояние спокойствия. Во многих Йогах оно считается сильно продвинутым и желаемым состоянием, состоянием освобождения от мирского, хотя еще не осознанием Всевышнего, но они считали это необходимым подходом к осознанию. В нашей Йоге это только проход, через который поднимаются к более позитивному спиритуальному тихому сознанию, где все переживания и осознания становятся возможны.

Очищение и мир

Если вы приобретаете мир, тогда очистить виталическое становится легко. Если вы просто очищаете и очищаете, и ничего не делаете кроме этого, вы идете очень медленно, поскольку виталическое загрязняется снова и должно быть очищено сотни раз. Мир есть нечто, что чисто в самом себе, поэтому получить его есть позитивный способ закрепить вашу цель. Только следить за загрязнением и очищать есть негативный способ.

Виталическая пустота и инерция

Когда виталическое не слишком хорошо развито, тогда, как только ему велят быть спокойным, оно засыпает... Тогда проблема становится более деликатной и трудной т. е. впасть из заблуждения в инерцию - это очень далеко от развития. Тишину не следует смешивать с инерцией или сонливой бездеятельностью.

Мир и молчание - условие для получения знания, силы, ананды

Невозмутимость и мир во всех обстоятельствах и во всех частях существа есть первое основание Йоги. Либо свет, несущий с собой Знание, либо Сила, несущая с собой крепость и другие виды динамизма, или Ананда, несущая любовь и радость существования, могут затем прийти, согласно склонностям натуры. Но мир есть первое условие, без которого ничто не может быть устойчивым.

Мир есть первое условие, но мир сам не приносит Силы. Однако без мира Сила или не может спуститься, или она будет смешана с асурической, вражеской силой.

Если у вас нет очень широкой восприимчивости, чрезвычайно прочной основы из спокойствия, ровности души и внутреннего мира, эта сила придет и унесет вас, как ураган. Только если человек имеет прочный базис из спокойствия, тогда, если шторм приходит, если Свет приходит с великой интенсивностью, человек в состоянии оставаться недвижимым и получить, что может, не будучи выбитым из колеи.

В тишине есть наивысшая восприимчивость. Именно в недвижимой тишине происходят наибольшие действия. Давайте научимся быть тихими, и так, чтобы Верховный Господь мог извлечь из нас пользу.

Результат пустоты

Внутри нас есть Пуруша, который может диктовать природе, что ей следует допустить или исключить, но его воля - это тихая воля. Когда человек возбуждается или возмущается из-за трудностей, тогда воля души не может действовать эффективно, как бы она могла в другом случае.

Обычный результат пустоты - успокоение любых виталических волнений, хотя она, пока не станет полной, не останавливает механического повторяющегося действия ума.

Ваше виталическое не опорожнено, т. е. беспокойно и полно желаний, также и физический ум ни в коей мере не находится в покое. Если бы желания были бы отброшены, а Эго - менее активно, и физический ум - в покое. Знание снизошло бы сверху на место глупостей физического ума. Если виталический ум мог бы быть утихомирено и успокоено, Сила пришла бы в действие, и высшее сознание начало бы спускаться. Таково последствие пустоты.

То, что здесь описано, вовсе не является уводом жизненной энергии. Оттягивание жизненной энергии оставляет тело безжизненным, беспомощным, опустошенным и бессильным, и его не посещают никакие переживания, кроме больших страданий. Это же просто эффект пустоты и тишины, вызванной в низших частях сознанием, прежде размещенным выше. Это вполне совместимо с действием, только нужно привыкнуть к мысли о возможности действия в таких условиях. В великом состоянии пустоты я вел ежедневную газету и произносил дюжину речей, за 3 - 4 дня, но я не руководил этим никаким образом, это происходило само. Сила заставляла делать работу без какой-либо внутренней деятельности.

Мир и молчание должны быть постепенно установлены во всех частях существа: умственном, виталическом, физическом

Ум и виталическое всегда более открыты вселенским силам, чем

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
материальное, но они могут быть более беспокойными, чем материальное, до тех пор, пока они не будут подчинены миру, снизошедшему свыше.

Молчание существа – первая естественная цель Йоги. Если люди не находят удовлетворения в этом, они не преодолеют виталического ума, который хочет всегда иметь какой-нибудь вид деятельности, изменений, происшествий. Неизменная неподвижность молчащего Брахмана есть вещь, которую ум не находит приятной. Поэтому, когда пустота приходит, она кажется ему тупым, инертным, монотонным состоянием.

Нет довода, по которому пустота была бы скучным или печальным состоянием. Это обычная привычка ума или виталического ассоциировать радость или интерес только с деятельностью, но духовное сознание не имеет таких ограничений.

Если это действительно пустота, можно покоиться в ней годами.

Определенное опорожнение сознания от старого содержимого необходимо, прежде чем что-то позитивное может установить себя. Это то, что происходит в вашем физическом сознании, старые движения вытесняются наружу и уходят, вы становитесь спокойным, но они вдавливаются внутрь снова, и чаша должна быть повторно опорожнена. Если есть твердое и настойчивое отвержение, тогда эти повторные возвращения старых движений перестанут быть настойчивыми, периоды спокойствия и его интенсивность будут возрастать до тех пор, пока мир и спокойствие смогут быть установлены постоянно.

Это не означает однако, что вся натура должна быть опорожнена от старых движений прежде, чем снизойдет Свет и Милость. Это делается обычно в различных частях натуры и в разное время. У вас были ваши переживания, поскольку ум и высшее виталическое были достаточно опорожнены и спокойны, чтобы получить некоторые откровения нового сознания. Теперь физический ум, физическо-виталическое и тело должны быть опорожнены. Они всегда занимают большее время, чем другие. Физическое более полно старых привычек, более медленно, чтобы получить что-нибудь новое или измениться.

Глубоко установившийся мир закрепляется миром высшего сознания

Мир и молчание должны обосноваться глубоко внутри, так глубоко, что все, что ни придет снаружи, могло бы только пройти по поверхности, не беспокоя установившегося внутри мира.

Мир, который нисходит свыше, может остановить низшие действия, если он устанавливается во всем существе.

Когда мир высшего сознания снизойдет, он приносит с собой эту целенаправленность к ровности, самата, без этого мира всегда подвержен атакам его низшей натуры.

Это правильный путь – сохранять мир высшего сознания, тогда, даже если случаются жизненные волнения, они будут только на поверхности. Основание будет оставаться.

3. Умственное молчание или безмолвие. Тихий и беспокойный ум

Для знания САМО необходимо иметь силу полной интеллектуальной пассивности, силу гнать от себя всякую мысль, ту силу ума не думать совсем, которой в одном своем отрывке наслаждается Гита. Это трудно выговорить для западного ума, для которого мысль есть высочайшая ценность. Он будет склонен принимать силу ума не думать, его полное молчание, за неспособность мысли. Но эта сила молчания есть способность, а не неспособность, мощь, а не слабость. Это глубокая и содержательная тишина. Только когда ум полностью тих, как чистая неподвижная и ровная вода, в совершенном мире и чистоте всего существа и души, превышающем мысль, может САМО, которое превосходит и является источником всех деятельностей и становлении, может Молчание, от которого все слова рождены, может Абсолют, от которого все относительности суть частичные отражения, проявить себя в чистой сущности нашего существа. Только в полной Тишине слышна тишина, только в чистом мире Бытие обнаруживает себя. Поэтому для нас имя Этого есть Тишина и Мир.

из "Синтеза Йоги".

Ответы на вопросы, превышающие возможности человеческого разума:

Истинный способ войти во все это – успокоить ум и открыть его к сознанию, из которого все делается. Затем вам следует получить сначала прямое переживание способа, которым святое сознание действует на различных планах, и затем – свет знания о переживании. Это единственно подлинный способ, все остальное только слова и бесплодная умственная логика.

Йога не есть поле для интеллектуальных аргументов или рассуждений. Это не упражнение логического или дебатующего ума, которое можно довести до правильного понимания Йоги или следования ей. Дух сомнения, "благородное сомнение" и требование, чтобы интеллект был удовлетворен, был бы сделан судьей по каждому пункту, хороши в наружной умственной деятельности. Но Йога не область умственной деятельности: сознание, которое должно быть установлено, не есть умственное, логическое или обсуждающее сознание. Йогой даже утверждается, что пока и до тех пор, пока ум не будет успокоен,

включая интеллектуальный или логический ум, и не открывает себя в тишине и покое высшему и более глубокому сознанию, видению и познанию, садхана не может достигнуть цели. По той же причине в традиционном духовном обучении требовалось внимать учителю без вопросов, а критицизм и нападки на Гуру считались достойными порицания и несомненными препятствиями в садхане.

Нужен спокойный ум, чтобы знать Всевышнюю Волю. В спокойный ум, обращенный к высшей интуиции, более высокому уму, приходит Всевышняя Воля и правильный путь, чтобы ее выполнить.

Жизнь в материальной вселенной есть в своей натуре поле волнения. Чтобы пройти через него правильным путем, человек должен предложить свои жизнь и действия Всевышнему и молить о Божественном мире внутри. Когда мир становится спокойным, человек может чувствовать Всевышнюю Мать, поддерживающую жизнь, и передает все в ее руки.

Ум, когда он не в медитации или не в полном безмолвии, всегда активен и взаимодействует с чем-то: со своими собственными мыслями, или проектами, или с другими людьми, или с предметами, или с разговорами. Шум, который все слова и идеи создают в нашей голове, такой оглушающий, что не дает вам услышать правду, если она хочет проявиться.

Нужно, чтобы ум не утверждал крикливо своих заблуждений, как он обычно делает, не пытался бы понять, пользуясь инструментом, который не способен к пониманию, но знал свою слабость и просто открыл бы себя, спокойно ожидая наступления времени для того, чтобы получить Свет, поскольку только Свет, действительный Свет может дать ему понимание. Но это не то, что ум понимает и наблюдает, весь так называемый опыт, который он имеет в жизни, но нечто большее, полностью превосходящее его. И это нечто большее, что есть выражение Милости, проявится в нем, если он сохраняет безмолвие очень тихо, скромно и не делает попыток понять, а особенно судить.

Первая необходимость – тишина умственная, так как это то, чего более всего не хватает. Пытайтесь не иметь возбужденного, волнующегося, дрожащего ума, пытайтесь успокоить ваш мозг и остановить круговращение во всех ваших умственных воображениях, наблюдениях и конструкциях. Прежде всего нужно почувствовать потребность и желание этого, и затем устремиться, затем пытаться. Но вы должны понять, почувствовать необходимость этой тишины, необходимость мира в уме.

Способы успокоить ум многочисленны

Методы успокоения ума многочисленны, но прежде всего вы должны почувствовать потребность, нужду этого, по той или иной причине: или вы устали, или вам это надоело, или вы действительно хотите подняться выше состояния, в котором живете. Вы должны понять, почувствовать потребность этой тишины, этого мира в уме, и затем вы можете успешно пробовать все способы, уже известные или новые, чтобы добиться результата.

Можно отделять себя от своего ума, наблюдая его со стороны

Есть один способ – быть вне умственной активности, полностью не принимая участия в движении ума, но просто наблюдая это до тех пор, пока утомленный своими несанкционированными вспышками, прыжками и беготней, он впадет во все возрастающее и финально абсолютное спокойствие.

- Мой ум всегда активен, он мечется туда-сюда, как сумасшедший.

Ум всегда мечется, как сумасшедший. Первый шаг – отделить свое сознание от него и предоставить ему возможность метаться одному, не мечась вместе с ним. Тогда он будет находить в этом меньшее удовольствие и через некоторое время станет спокойнее. Только сохраняйте веру и бодрость.

- Что мне следует делать с рассеянностью ума?

Метод собирания ума нелегок. Лучше следить и отделять себя от мыслей до тех пор, пока не станешь осознавать спокойное место внутри, в которое они приходят снаружи.

- Вопрос пищи в некоторой степени находится под собственным контролем, но не так легко контролировать привычное движение мыслей в уме. Отделяйте себя от этого, делайте ваш ум внешним к этому, чем-то, что вы можете наблюдать, как вы наблюдаете явления, встречающиеся на улице. Пока вы не сделаете этого, трудно быть хозяином ума.

Можно отвергать мысли волевым усилием

Другой способ – отвергать мысли-предложения, отрезать их от ума, когда бы они не пришли, и твердо держать мир существа, который действительно и всегда существует за беспокойствами и бунтом ума.

Что до жужжания физического ума, отвергайте его спокойно, не впадая в волнение, отвергайте до тех пор, пока у него не исчезнет охота и оно не удалится, покачивая головой и говоря: этот парень слишком спокоен и силен для меня. Всегда есть вещи, которые могут подняться и наброситься на молчание – виталические понуждения и механическое возвращение физического

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
ума. Тихое отвержение обоих – это средство лечения.

– Как может человек удержать ум от вмешательств?

Во-первых, вы должны хотеть этого, и затем, вы должны сказать, как человеку, который производит слишком много шума: "Не шуми!" Вы должны сделать это, когда ум выходит вперед со своими предложениями и всеми своими движениями. Вы должны успокоить его, утихомирить его, сделать его молчаливым. Первая вещь – не внимать ему. Чаще всего, когда все эти мысли приходят, человек смотрит, слушает, силится понять. Тогда, естественно, этот слабоумный верит, что вы очень заинтересованы, и он увеличивает свою активность. Вы не должны слушать, не должны уделять внимание. Если он делает слишком много шума, вы должны сказать ему: "Тише!". Но вы не должны уподобиться при этом тем людям, которые начинают кричать "не шумите!" и делают такой шум сами, что становятся шумнее других!

– О Учитель! Я прошу вашей помощи и участия. Мой ум очень беспокоен. Он стал очень непослушным и капризным. Он так занят всеми видами фантазий и держит мою голову всегда полной мыслей и воображений, которые мешают мне сохранять Материнское присутствие все время, не дают мне жить в Матери. И поэтому иногда я чувствую себя очень несчастной. Учитель, помогите мне избавиться от этого и дайте мне подлинный мир и счастье, которые всегда позволят мне чувствовать Материнское Присутствие.

Первая необходимость – не позволять себе быть выбитым из колеи этой трудностью. Она – одна из тех, которые часто случаются, поскольку эти воображения легко приходят в человеческий ум, но от них можно избавиться со временем, и даже в сравнительно короткое время, если человек встречает их не дрогнув, с тихой решимостью, отделенностью от них и терпением. Это просто привычка, которая ранее завладела умом, она может быть растворена и прекратит возвращаться. Поможет, если вы перестанете смотреть на них, как на создания вашего собственного ума. Они не являются таковыми, они – чужеродный элемент, заброшенный в ум снаружи, физический ум, который они атакуют, должен научиться видеть и чувствовать их, как нечто инородное и отказываться от принятия их. Тогда они уйдут. Храните внутреннее доверие и открывайте себя.

Можно сосредоточиться в душевном центре существа.

– Как можно опустошить ум ото всех мыслей! Когда пытаешься сделать это во время медитации, мысль о том, что не должно быть ни одной мысли, все же всегда остается.

Не только во время медитации должно научиться быть спокойным. Нужно научиться не тому, чтобы быть спокойным во время медитации, поскольку сам факт старания создает шум и беспокойство. Следует научиться сосредоточивать все энергии в сердце: тогда, если преуспеете, тишина придет автоматически.

Чем более душа распространяется в наружное существо, тем больше механическая активность подсознательного ума успокаивается. Это лучший способ. Прямые усилия успокоить ум – это трудный метод.

По мере того, как любовь ко Всевышнему растет, другие факты, беспокоящие ум, исчезают.

Можно продвинуть сознание в более высокую сферу

– Что следует делать, чтобы избавиться от умственных вторжений?

Ум должен научиться оставаться тихим, внимательным, не делать шума. Если вы пытаетесь заставить замолчать ваш ум прямо, это трудная работа, почти невозможная, поскольку наибольшая часть мозга никогда не прекращает своей активности. Он продолжает, как никогда не останавливающийся проигрыватель. Он повторяет свои записи самостоятельно, пока нет выключения. Если вы можете продвинуть вверх ваше сознание в высшую сферу над обычным умом, это открытие к Свету утихомирит ум, он не будет двигаться более, и умственное молчание, таким образом полученное, может стать постоянным. Однажды войдя в эту сферу, вы можете никогда не выходить оттуда, внешний ум всегда будет оставаться тихим.

– Стремление всегда толкает меня быть одному, поскольку, когда я один, интенсивность сосредоточенности становится очень сильной. Все сознание вздымается над головой и остается там в устойчивой тишине. Я хочу сделать этот план моим центром видения. Дайте ваше благословение упрочить меня там.

Ваше развитие идет хорошо. Если вы закрепите его сейчас, вы создадите более прочное основание для садханы.

Повторение мантры или джапа

Этот древний способ направлен на вытеснение из ума всех мыслей, за

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
исключением идеи Всевышнего.

Во всех Йогах есть много подготовительных объектов для сосредоточения мысли: форм, словесных формул, многозначительных имен, все из которых суть поддержки уму в этом движении. Высочайшая поддержка, согласно Упанишатам, есть мистический слог-звук АУМ, чьи три буквы представляют Брахмана, или Верховное САМО в Его трех ступенях-статусах - Пробужденная Душа, Дремлющая Душа и Спящая Душа, - и весь мощный звук поднимается к тому, что есть за статусом, как за деятельностью.

Из "Синтеза Йоги".

Вы можете применить джапу, если чувствуете, что это приносит вам пользу.

- Какова польза джапы? Хороший ли это способ - повторять слова типа "молчание, мир" для того, чтобы установить молчание и мир в себе, когда садишься для медитации?

Простое повторение слов не может иметь эффекта. Есть традиционные джапы, которые имеют намерение взломать низший ум и установить связь с высшими силами или божественностями. Эти джапы. должны быть даны учителем Гуру, который в тоже время придаст им силу реализации. Они полезны только для тех, кто хочет делать интенсивную Йогу, и тратит 5-6 часов в день на йогический практикум. Джапа, как вы ее описываете, не может иметь большого эффекта, а только создаст тамасическую онемелость, которую нельзя принимать за умственное сознание.

Работа над установлением умственного безмолвия трудна

- Кажется, что бесполезно делать любое усилие для чего-либо. Пытаешься с трудом отвергнуть привычные мысли, но без всякой пользы. Как мал результат после нескольких дней усилий! В чем же тогда польза?

Все это есть отказы физического ума принять усилия труда и борьбы, необходимые для спиритуального достижения. Он хочет достигнуть высот, но жалеет гладкого курса всю дорогу. "Какой смысл идти, встречая так много трудностей, чтобы получить Всевышнее?" - вот подчеркнутое чувство. Трудности с мыслями - это трудности, через которые прошел каждый йог - через этот феномен малого результата после нескольких дней усилий. Только когда человек расчистит поле, вспашет, засеет и следит за ним, тогда можно надеяться на хороший урожай.

Умственная инерция, умственная деятельность и умственная тишина
Ваши вопросы совершенно банальны и не создают впечатления, что вы действительно ищете секреты жизни и мира. Я нахожу, что вы немного умственно ленивы и безразличны.

- Умственное безразличие и недостаток любознательности есть знак умственной инерции? Как можно выбраться из этой умственной лени и инерции?

Желая этого с настойчивостью и упорством. Путем выполнения ежедневного умственного упражнения, чтения, организации и развития. Это должно чередоваться в ходе дня с упражнениями в умственной тишине и сосредоточенности.

- Что лучше, сидеть в молчании или читать?

Все зависит от качества молчания - если это освещенное молчание, полное силы и сознательной сосредоточенности, это хорошо, но если это тамасическое и несознательное молчание, то оно вредно.

Хранить ум без занятия не то же самое, что иметь мир или молчание.

Соотношение умственной деятельности и тишины должно соответствовать степени вашего развития

Я не думаю, что вам следует прекратить чтение до тех пор, пока чтение само, как страсть, не спадет с вашего ума, что происходит, когда более высокий порядок сознания и переживаний начинается внутри существа. Так же нехорошо принуждать себя слишком много заниматься только одной живописью. Такое принуждение ума и виталического обычно делает их неуспешными или еще более беспокойными, или, кроме того, создаст своего рода тупость и инерцию.

Тенденция узнавать и знать сама по себе хороша, но ее нужно держать под контролем. Что нужно для прогресса в садхане - это добиться возрастания осознания, переживания и интуитивного знания.

Тишина в медитации

Тишина в медитации, о которой вы говорите, есть очень хороший знак. Она приходит обычно в таком наполненном виде тогда, когда произошло достаточное очищение, чтобы сделать это возможным. С другой стороны, это само по себе есть начало закладки фундамента высшего духовного сознания.

Сделать себя пустым в медитации означает создать внутреннюю тишину, но не означает, что вы стали ничем или стали мертвой и инертной массой. Делая себя пустым каналом, вы приглашаете то, что должно его заполнить. Это

означает, что вы направили давление вашего внутреннего сознания в сторону осознания. Характер сознания и степень его давления определяют силы, которые вы приводите в действие и то "выполнят ли они свою работу или потерпят поражение, помогут ли они или повредят или даже будут помехой.

- Когда садишься для медитации, иногда преуспеваешь в установлении умственной тишины. Но когда после бросаешь себя в деятельность, умственные беспокойства начинаются снова через момент! Как закрепить тишину как постоянное переживание?

Нужно иметь спокойный ум, не будучи в полном молчании. Человек может войти в активность, не впадая в волнение. Идеал в том, чтобы быть способным действовать, не затрагивая умственного спокойствия. Можно делать все, сохраняя ум спокойным. И то, что человек тогда делает, выполняется лучше.

Действия при безмолвном уме

Если человек добыл тишину и индифферентность через очень интенсивную садхану, имеющую результатом совершенную ровность, для которой хорошее и плохое, приятное и неприятное более не существует, в этом случае умственная активность заменяется интуитивной деятельностью намного более высокого вида.

Совершенно невозможно делать работу в полной пустоте без каких-либо вмешательств извне или деятельности низших частей сознания. Когда персональный ум затих, любое требуемое умственное действие принимается на себя и выполняется самой Силой, которая совершает все размышления и постепенно преобразует ум путем опускания в него более высокого плана восприятия и знания.

Именно в безмолвии ума наиболее сильное и свободное действие может прийти: написание книги, поэмы, вдохновенная речь и т. в... Когда ум активен, он вмешивается во вдохновение, вкладывает в него свои собственные маленькие мысли, начинает с низшего уровня или приостанавливает вдохновение совсем, пузырясь всеми видами просто умственных предположений.

Так же и интуиция или интуитивное действие может прийти более легко, когда успокоено низшее движение ума. Так же при безмолвии ума легче всего для знания прийти изнутри из души или снизойти сверху из более высокого сознания.

Если эта уравновешенность, пустота, молчание в голове однажды будут сделаны постоянными, будет совершен огромный шаг вперед.

Полное безмолвие делает осознание САМО более возможным, но оно может быть получено уже на уровне возвышенного ума, намного ниже Над-разума.

4. Виталическое молчание или пустота

Установив тишину в уме, затем очень скоро вы приходите к восприятию того, что есть другая тишина, необходимая и даже очень настоятельная - виталическая тишина, т. е. отсутствие желаний.

Желания должны быть вытеснены волей души

Ананда принадлежит верховному Господу, экстаз - совершенному йогу, радость - человеку без желаний, удовольствия - в пределах досягаемости всех живых существ, но с неизбежным сопровождением страданиями.

Желание есть корень всех печалей, разочарований, бедствий, ибо, хотя оно имеет лихорадочную радость погони и удволения, все же, потому, что оно всегда есть напряжение существа, оно вносит в преследование и добывание удовлетворения труд, голод, борьбу, быстрое подчинение усталости, чувство ограниченности, неудовлетворенности и раннее разочарование всеми своими корыстями, вносит непрерывные болезненные возбуждения, затруднения, беспокойства.

Думают, что желание есть реальная мотивирующая сила человеческой жизни и отрезать его - было бы прекратить побудительные причины к жизни. Удовлетворение желаний в человеке считают единственным человеческим наслаждением и устранить его было бы погасить импульс жизни находящимся в покое аскетизмом. Но реальная мотивирующая сила жизни души есть воля и восхищение существованием. Желание есть только искажение этой воли в преобладающе телесной жизни и в физическом уме. Наслаждение удовлетворением жажды есть только виталическая и физическая деградация воли души. Необходимый поворот души к овладению и наслаждению миром состоит в воле к восторгу.

Существенно, чтобы мы делали различие между чистой волей и желанием, между внутренней волей к восхищению и внешней похотью и жадой ума и тела. Если мы не в состоянии сделать это различие практически в опыте нашей жизни, нам остается только сделать выбор между убивающим жизнь аскетизмом и грубой жадой жить, или пытаться выполнить неуклюжий, неуверенный и ненадежный компромисс между ними, что, действительно, и делает большинство людей.

Должная, правильная функция жизненной энергии есть выполнение того, что

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
приказано Всевышним источником. Она должна достигнуть этого и наслаждаться тем, что дано ей пребывающим в нас Всевышним, и не предаваться желаниям вообще.

Из "Синтеза Йоги".

Все желания и влечения – это виталические движения, все самоснисхождения и поблажки – также.

Это старая виталическая натура в вас чувствует свои мирские желания. Все этому не нужно попустительствовать, но отвергать и отметать прочь. На их место должна прийти широта, само-существующий мир и удовлетворенность, а в этот мир и широту – должны прийти от Матери Высший Мир, Сила, Свет, Знание, Ананда.

Отрешенность от желаний является правилом, прежде чем осознание, что требования высшей Воли есть наилучшее, придет к вам. Достигнуть свободы без дисциплины и развития дано немногим.

Желания должны быть преодолены в присутствии объектов желания, а не в их отсутствии. Первое правило Йоги, что садхака должен довольствоваться тем, что к нему приходит, большим или малым. Если вещь есть, он должен быть в состоянии использовать ее без привязанности или желания, если чего-то нет, он должен быть индифферентен к этому отсутствию.

– Как знать, не окрашены ли виталическим желанием наши действия, наши мысли и устремления, хотя они могут казаться правильными для нашего здравого смысла?

Это вопрос внутренней искренности. Здравый смысл здесь не судья, потому что он есть умственная функция достаточно низкого порядка. Есть очень простое средство знать. Все, что человек должен сделать – это вообразить, что вещь, которую человек хочет, не будет сделана, и если это предложение создаст малейшее неудобство, тогда можно быть уверенным в присутствии желания.

Вмешательство виталического в стремление

Нетерпение и постоянная обеспокоенность идут из виталического, которое приносит это даже в стремление.

Если виталическое не очищено и не подчинено душевному, тогда виталическое дает не чистую интенсивность стремления, а нетерпение и реакцию депрессии и разочарования.

Нужно вывести виталическое вмешательство из стремления

Никогда нельзя допускать такие чувства, поскольку это означает, что виталические требования применились к стремлению и, поскольку виталическое требование разочаровано, проявляется это беспокойство. Нельзя давать волю этому беспокойному виталическому движению.

– Как Вы думаете, избавилось ли стремление во мне от примесей виталического. Я всегда чувствую постоянно горящее стремление, ровное пламя воли, поднимающееся вверх без какого-либо беспокойного движения.

Все идет правильно, это душевное стремление, душевный огонь. Когда виталическое входит в это движение, тогда в нем есть нетерпение результата и неудовлетворенность, если результат не немедленный. Но обычно со временем это должно прекратиться.

Усиление мира – это сейчас единственное, наиболее нужное. Вы можете иметь спокойное стремление, но мучительное усилие и борьба сейчас не должны предприниматься.

Нет необходимости делать асану или пранаяму. Нет необходимости гореть страстью. Что необходимо – это терпеливое приобретение силы сосредоточенности и устойчивого стремления, чтобы та тишина, о которой вы говорите, могла закрепиться в сердце и распространиться на другие члены. Затем физический ум и подсознание могут быть очищены и успокоены.

Мир – единственное, что вы должны сейчас просить. Только на основе мира и спокойствия может прийти действительное развитие и осознание. Не должно быть виталического возбуждения в ваших поисках, или в ваших устремлениях к Матери.

– Как приобрести мир?

Нет другого метода, чем стремление, сильное спокойно намерение, воля и отвержение всего, что не обращено ко Всевышнему в тех частях, в которые вы призываете мир – в данном случае эмоциональное и высшее виталическое.

Чтобы вы ни делали, делайте наилучшим образом, на который вы способны и предоставьте результаты Всевышнему: таким образом ваше сердце будет в мире.

Виталическое не должно быть сломлено. Оно должно быть преобразовано

Без участия в работе виталического никакое осознание невозможно, никакого преобразования человека не произойдет.

Виталическое существо есть место нахождения силы, и это именно та сила,

которая побуждает его бороться, которая может сражаться и победить, и именно эти самые качества борьбы создают в виталическом чувстве возмущения, самостоятельности, желание выполнить свою собственную волю. Но когда виталическое понимает цель и обращено, если оно действительно посветило себя Всевышней Воле, тогда эти способности к борьбе обращаются против анти-святых сил и против всей темноты, препятствующей преобразованию. И оно всесильно и может победить противника. Обращенная виталическая сила имеет действительную способность и мощь преобразовать анти-святое. Но из всего необходимого обращения эта часть обращения наиболее трудная.

Высшее виталическое обычно много легче совершает самоотдачу, поскольку оно под влиянием ума, а иногда даже – под влиянием души, поэтому оно понимает цель много легче. Значительно легче обратить его чем нижнее виталическое, которое есть собственно существо желаний и импульсов. Поэтому нижнее виталическое может подчиниться, оно может согласиться послушаться, сделать то, о чем его просят, но оно совсем не удовлетворено. Оно не будет счастливо, иногда оно даже страдает, оно толкает свое возмущение вниз в себя через послушание, но оно не сотрудничает, и пока виталическое не сотрудничает с радостью и подлинной любовью, ничего не может быть сделано, преобразование человека не может прийти.

- Как преобразовать виталическое?

Первый шаг – твердое намерение, второй – искренность и устремленность, но намерение и устремленность почти одно и то же. Затем упорство, которого требует процесс работы. В вас должна быть способность наблюдать и различать, раскрывать виталическое в себе. После долго поддерживаемого наблюдения вы будете в состоянии сделать четкое разделение между различными частями. Когда вы выясните различные части, спросите себя: что делает виталическое существо в вашем сознании? Каким способом оно изменяет ваши движения? Затем вы должны следить, наблюдать эти вторжения и распознать источник движения. Вам следует хорошо разбираться во всех движениях внутри вас и быть в состоянии опознать их.

Две вещи могут произойти при этом: первая – вас охватит своего рода энтузиазм, виталическое начнет полное пыла со своим подъемом и со всем своим нетерпением. Вторая – появится вид тревоги, вопрос: достигну ли я когда-нибудь цели. Виталическое внушает депрессию, обескураженность, недостаток веры, сомнение. В любом случае нужно терпеливо учить виталическое не быть выбитым из колеи, не разъяряться, но быть спокойным и нести удары жизни без какой-либо сильной реакции. Это очень важно – когда вы имеете дело со своим виталическим, быть заботливым, иначе вы натолкнетесь на резкий отказ или неожиданную неудачу. Сохраняйте хорошее настроение и юмор; когда вы чувствуете, что поднимается гнев, начинайте смеяться.

Если виталическое ищет собственного преобразования, это великолепно! Если оно стремится к этому, оно будет пытаться вывести себя из своих затруднений и дефектов. Если виталическое слабо, его устремление будет слабым, а слабость есть неискренность, вид извинения, которое вы себе даете. Подсознание, оказывающее давление, полно неискренности, и слабость, которая говорит: "я не могу" – есть неискренность.

Преобразование виталического – это подлинная работа, требующая огромного терпения, и она требует совершенной искренности, поскольку без искренности человек будет обманывать себя с первого же шага, и все старания к развитию будут тщетны. Самообман имеет сотни форм и путей замаскировать себя в нас.

- Как его обнаружить и избавиться от него? Это длинная медленная работа, которая может быть выполнена только путем совершенной искренности. Нужно быть очень внимательным, всегда на страже, следя за всеми своими эмоциональными движениями и виталическими реакциями, никогда не закрывая глаза с попустительством к своим собственным слабостям, ловя себя каждый раз на ошибке, даже на маленькой. Если продолжать с настойчивостью, это становится очень интересным, все легче и легче.

Сначала нужно честно опознать внутренние препятствия, а затем мысленно исправить ошибочное движение

Определите ясно и твердо натуру препятствия – с одной стороны ваше старое сентиментальное настаивание на противоположной форме гневных, негодующих и удивленных чувств, с другой – виталические привычки самоуважения, цензорское суждение о других, чувство превосходства в садхане и в прочих отношениях, желание хорошо проявить себя перед другими и также перед собой.

Наблюдать тихо ошибочное движение и его натуру – здесь был виноват язык, а язык всегда легко ошибающийся член – исправить это движение внутренне в уме, есть всегда наилучший способ.

Виталическое, представленное само себе, никогда не примет решения получить преобразование – оно совершенно удовлетворено собой. Вы должны учить ваше виталическое, что оно должно слушаться. Прежде, чем оно примет такое решение, свет должен начать зарождаться в более высоких частях ума, свет, что помещает вас в связь с более высоким сознанием или вашей душой, и под этим светом должно стать понятным нужное поведение ума, виталического и, финально, тела.

Тишина свыше снизошла к вам и установила вашу связь с над, и если вы будете держаться этого твердо, вы сможете оставаться тихим. Но чтобы быть в состоянии избавиться от виталических беспокойств, вы должны помочь спустить вниз силу и волю, которые также там – над, или, по крайней мере, быть таким образом соединенным с ними, чтобы они начинали действовать всякий раз, когда вы призываете их против сил Неведения.

Что касается требуемых тишины и ровности, они должны спуститься сверху вниз через ум.

Мир должен быть привнесен в сердце и пупок (т. е. виталический центр), в первую очередь. Это придает определенный вид внутренней стабильности, хотя и не абсолютной.

В садхане виталический ум должен быть успокоен, подобно остальному, и его энергия должна контролироваться, преобразовываться и быть приложенной к надлежащим целям, но это занимает время и приходит только с ростом большего сознания.

Чтобы иметь подлинную интуицию, должно избавиться от умственных и виталических желаний для себя, предпочтений, фантазий, сильных настроений и исключить умственное и виталическое эгоистическое давление, которое заставляет сознание работать для удовлетворения своих собственных требований. Иначе эти вещи войдут с силой и требованием быть принятыми за интуицию, за вдохновение. Или, если хоть сколько-нибудь интуиции снизойдет, она может быть повернута и испорчена смешиванием с этими силами Незнания.

Нисхождение садханы в виталическое

Очевидно, что ваша садхана до сих пор была наверху, в уме, вот почему вы находили, что легко сосредоточиться в макушке головы. Это было потому, что находящийся там центр непосредственно командует всей умственной сферой. Ум был успокоен и переживаемые воздействия садханы, успокаивали виталические волнения, но не очистили и не изменили виталической природы. Сейчас, кажется, ваша садхана спускается в виталическое для того, чтобы очистить и изменить его. Первый результат в том, что виталические трудности обнаружили себя – безобразные образы и страшные сны приходят из враждебного виталического плана, который противоположен садхане. Оттуда также приходит возобновление возбуждения, нежелание и противодействие садхане. Это не возвращение к старому состоянию, но результат давления йогической Силы на виталическое для того, чтобы вызвать в нем изменения, которым и оказывается сопротивление. Именно это ниспускание садханы в необузданное виталическое существо заставляет вас чувствовать необходимость сосредоточиваться в районе сердца, поскольку в районе сердца находится душевный центр и ниже, под пупком, находится виталический центр. Если эти два центра смогут быть разбужены и заполнены йогической силой, тогда Сила души будет командовать виталической сферой и очистит виталическую природу и успокоит ее и обратит ко Всевышнему. Будет наилучшим, если вы сможете сосредоточиться по своей воле в районе сердца, и в макушке головы одновременно, поскольку это дает более полную силу садхане. Другие переживания, которые у вас были, являются началом изменения в виталическом, например, мир сам с собой, радость и свобода от всех мирских забот, желаний и честолюбия. Они приходят также с успокоенным умом, но они могут быть закреплены только тогда, когда виталическое освобождено и успокоено.

Эта тенденция неразумного уныния, отчаяния и эти воображения, страхи и упрямые рассуждения, всегда повторяющиеся, если вы будете тщательно наблюдать, в тех же движениях, мыслях и чувствах, и даже в тех же выражениях и фразах, как машина, есть характерная работа низшей виталической природы.

Эти привычки физико-виталического почти автоматические в своем действии, и нужна или очень сильная воля, или упорное усилие само-дисциплины, чтобы избавиться от этих автоматических, почти рефлекторных действий. Не следует устрашаться трудностями, но продолжать работать над этим с необходимым упорством воли, чтобы вытеснить их из существования.

Есть два места, в которые неочищенное виталически-физическое может удалиться – подсознательное виталическое внизу или окружающее сознание вокруг. Когда оно возвращается, оно поднимается снизу в первом случае или приближается и вторгается снаружи во втором... Возвращение неочищенного виталически-физического должно быть причиной всех чувств и болезней,

слабости, Тамаса. Очищение этой части путем ниспускания высшего сознания в него есть огромная необходимость для вашей садханы.

Видеть ясно свой инстинкт господства и преобладания – это показывает рост сознания и новую ориентацию в нижнем виталическом.

Виталическое в физическом легко соскальзывает снова в старые мелкие привычки и после того, как добывается изменения. Именно здесь эти привычки застревают. Они уходят полностью только тогда, когда эта часть приобретает невозмутимость и естественную свободу ото всех желаний.

Ваш кардинальный дефект – в низшем виталическом существе. Я подразумеваю ту часть виталически-физической природы с ее мелким и упрямым эгоизмом, которая приводит в движение наружную человеческую персональность, ту, которая поддерживает свои поверхностные мысли и доминирует своими привычными способами чувствования, характера и действия.

Мы не рассмотрели здесь другие части существа и не говорим ни о чем в высоком уме, самой душе или о высшей и большей виталической природе, поскольку когда низшее виталическое поднимается, оно заталкивается на задний план, если не покрываются на время этим низшим виталическим существом и этой наружной персональностью. Что бы ни было в этих более высоких частях, устремление к истине, преданность или воля победить препятствия и враждебные силы – все это не может стать полным, не может оставаться несмешанным или неиспорченным, не может продолжать быть эффективным, пока нижнее виталическое и наружная персональность не воспримут Свет и не согласятся измениться.

Не поддавалось бы оценке, если бы в ходе садханы эти низшие части природы были бы выведены вперед для того, чтобы, как и остальное в существе, они могли сделать решающий выбор, принять или отказаться от преобразования. Вся наша работа зависит от этого движения, это решающее тяжелое испытание в этой Йоге, поскольку физическое сознание и материальная жизнь не могут измениться, если это не изменится. Ничто, что может быть сделано до этого – никакое внутреннее освещение, переживания Силы или Ананды, ничто не имеет возможной ценности, если это не сделано. Если маленькая наружная персональность настаивает на сохранении ее темноты и ограниченности, ее мелочного, неведающего, самолюбивого, ложного, глупого человеческого сознания, это равняется вялому отрицанию трудов садханы. Я хорошо осознаю, что изменение не легко, динамическая воля к этому приходят не сразу и ее трудно закрепить, и даже после занимающийся часто чувствует беспомощность против силы привычки, затруднения в нижнем виталическом существе, чувствует, что оно все еще предано своему старому себе и отвращается от Света.

– Я прочел, что только когда человек развил сильную ненависть к волнениям низшей природы, он может победить их.

Это неправильно. Индифферентности, равнодушия к ним вполне достаточно.

В нашей Йоге не применяют силовое давление согласно умственному правилу или принципу на неуверенное виталическое существо. Но это не означает, что виталическое должно идти своим путем и действовать по своим фантазиям. Нужно внутреннее изменение, в котором низшее виталическое ведет, преобразуют и расширяют с помощью более высокого сознания, которое отделяется от объекта виталического желания. Но для того, чтобы дать этому расти, должно принять отношение, в котором убывающее значение придается удовлетворению требований низшего виталического, определенное умение быть над его шумными криками, ограничивая такие вещи, как пищу, их надлежащим местом. У нижнего виталического есть свое собственное место, оно не должно быть сломлено или убито, но оно должно быть изменено, "обрезано с обеих концов", сверху – самообладанием и контролем, снизу – правильным использованием. Главная цель – избавиться от привязанностей и желаний. Только тогда полностью правильное использование низшего виталического становится возможным. Какими актуальными шагами, в каком порядке, в каком процессе это владение низшим виталическим придет, зависит от природы, акцента в развитии, деятельности движения Йоги.

Полное преобразование виталического осуществляет душа

Виталическое существо должно быть приучено принимать все, что приходит к нему в правильном функционировании жизни, к повиновению действию святой Воли, приучено избавлять себя от страстных желаний и привязанностей.

Очевидно, ваша неспособность контроля и преодоления желаний есть движение виталической природы. Виталическое может принять участие в йогическом развитии, но оно должно быть не только под контролем, но и подчинено душе.

Виталическое должно прежде всего следовать дисциплине, и оно соглашается с этим только тогда, когда Высшее Присутствие становится его хозяином.

Жизненная энергия, которая приходит изнутри и находится в согласии с

душевым существом – это энергия подлинного виталического существа, но в обычном неведении виталического она деформируется в желания. Вы должны успокоить и очистить виталическое и раскрыть действительную виталическую энергию. Или вы должны вывести вперед душу, и душа очистит и оживит виталическое, и тогда вы получите подлинную виталическую энергию.

Через изменение в виталическом должно прийти освобождение от слепой виталической энергии путем появления подлинного виталического существа, которое сильно, широко, в мире, которое есть послушный инструмент Всевышнего и только его одного.

5. Тишина внутреннего сознания

Для того, чтобы подготовить себя к контакту со сверх-сознанием, человек должен установить связь со своим внутренним сознанием, достигнуть его тишины и жить во внутреннем существе.

Как войти во внутреннее сознание

Вы должны хотеть этого так сильно и искренне, что все барьеры исчезают. Пока в вас есть какие-либо предпочтения, желания, привязанности и влечения – все это вуалирует Правду от вас. Следовательно, первое, что нужно сделать, это – попытаться завладеть, управлять всеми этими искаженными движениями вашего сознания и освещать те, которые не могут быть изменены до тех пор, пока они не станут совершенным и постоянным выражением Истины. И даже хотеть – недостаточно, поскольку очень часто забывают хотеть. Нужно иметь стремление, горящее в существе, как постоянный огонь, и каждый раз, когда вы имеете желания, предпочтения, привязанности, вы должны бросить это в огонь. Если вы делаете это настойчиво, вы увидите, что малое мерцание, проблеск подлинного сознания начинает зарождаться в вашем обычном сознании. Сначала оно будет на расстоянии, очень далеко за всеми буйствами желаний и предпочтений, привязанностей и склонностей. Но нужно обойти все это, чтобы достигнуть этого подлинного сознания, такого спокойного, тихого, почти безмолвного.

Сосредоточьтесь и войдите в ваше сердце. Соберите все струны вашего сознания, которые раскинуты вне, сверните их, сделайте решительный шаг, нырните и погружайтесь в тишину вашего внутреннего существа.

- Вы говорили мне, чтобы я вошла внутрь, в глубину моего сердца и нашла Вас там, хорошо установленной. Но, Мать, я не могу войти в мое сердце. Я чувствую в течение медитации, что мое сознание летает над непроницаемой крепостью. Что следует делать для того, чтобы преуспеть в том, что Вы мне сказали?

Это происходит потому, что вы пытаетесь войти внутрь с поверхностным сознанием, которое не имеет контакта с внутренним состоянием существа. Вы должны оставить это внешнее сознание и проникнуть в тонкое сознание, тогда крепость не будет более непроницаемой.

- Чтобы получить это переживание прохождения внутрь, необходимо быть сосредоточенным все время?

Вначале да, поскольку у вас не способности сохранить то, чего вы уже достигли, поддерживая вашу сосредоточенность на ее максимуме. Вы соскальзываете вниз и теряете даже память о переживании, которое у вас было. Но если однажды вы прошли путь, уже легче пройти его второй раз, и, следовательно, вторая сосредоточенность легче первой. Вы должны быть упорным в вашей сосредоточенности до тех пор, пока вы не достигнете такого времени, когда вы уже не теряете внутреннего контакта. С этого времени вы должны оставаться в этом внутреннем и высшем сознании, откуда вы можете делать все. Вы видите ваше тело, ваши дела, и вы знаете, что делать и как делать. Это первая цель сосредоточенности, но, естественно, не последняя. Чтобы добиться такой сосредоточенности, необходимо большое усилие, немедленный или даже быстрый результат редко возможен но если дверь внутрь один раз будет открыта, вы можете быть уверены, что она откроется снова, если вам знакома настойчивость. Пока дверь не открыта, вы можете сомневаться в ваших способностях, но после открытия сомнения уже невозможны, если вы продолжаете ваше стремление и желание. Это переживание имеет значительную ценность.

- В медитации я опять имел тишину внутреннего и внешнего существа, но тело постепенно согнулось вниз, как если бы я был в легком сне. Я мог припомнить, что вы были там.

Вы ушли во внутреннее сознание из внешнего, это все.

Нужно оставаться во внутреннем сознании в работе и в быту

Внутренняя жизнь не есть жизнь расширения наружу внешнего виталического. Нужно позволить внутреннему утвердить себя, дать ему первое место и согласовать все так, чтобы пребывать во внутренней жизни.

Учитесь жить внутри, действовать всегда изнутри, из постоянного соединения с Матерью.

Всегда оставайтесь внутри и делайте все дела, не вовлекая себя в них, тогда ничего неблагоприятного не случится, или если произойдет, то не последует никакой серьезной реакции.

Все следует делать спокойно изнутри – работать, разговаривать, читать, писать – не с разбросанным и беспокойным движением обычного сознания, а как часть истинного сознания.

Чтобы собраться и совершить преобразование внутри, нельзя выбрасывать себя наружу

Мать советовала вам не говорить слишком много, не вести вольные разговоры и сплетни. Нежелательность социальных саморазбрасываний была точно упомянута и установлена. Когда вы даете волю этим вещам, вы выбрасываете себя наружу в очень маленькое и несведущее сознание, в котором ваши виталические дефекты получают свободную игру, а это подобно выбрасыванию себя из того, что вы развили в вашем внутреннем сознании.

– Если вы думаете, что мои воскресные праздники и празднества могут вредить мне, я прекращу их.

Но разве вы сами не чувствуете, вредят они или нет? Эти вещи имеют малое значение для тех, которые все еще в обычном нашем незнании. Они важны только для тех, кто начал жить внутри и уже имел более важные, главные переживания. Последнее есть ваш случай, поскольку вы жили несколько дней в Ананде.

– Я решил отказаться от воскресных чайных компаний и общений. Я полагаю, это то, что вы подразумевали выражением "завершенная позиция садхака"?

Все это – внешние меры, которые имеют свою пользу, но что я имел в виду, есть нечто более внутреннее. Я имел в виду не быть заинтересованным во внешних вещах и событиях ради них самих, следуя за ними с желанием, а все время настойчиво стремиться к своей душе, живя главным образом во внутреннем существе и в его развитии, принимая внешние факты и действия только как средство для внутреннего развития.

В вещах тонкого рода, имеющих дело с работой сознания в садхане, нужно научиться чувствовать, наблюдать и понимать внутренним сознанием, решать интуицией с пластическим видением, не дающим набора определений и правил, как следует действовать во внешней жизни.

Внутреннее существо, обращенное ко Всевышнему, естественно оттягивается от старых виталических отношений и внешних движений и контактов до тех пор, когда оно сможет принести новое сознание во внешнее существо.

Это прошлая привычка виталического, что заставила вас повторно выйти во внешнюю часть, вы должны упорствовать и установить противоположную привычку жить в вашем внутреннем существе, которое есть ваше истинное существо, и смотреть на все оттуда. Это оттуда вы получаете истинную мысль, истинное видение и понимание вещей, самого себя и своей природы.

Только живя в своем внутреннем сознании и делая все оттуда, можно сохранить правильное душевное состояние. Иначе оно уходит внутрь и внешнее покрывает его. Оно не потеряно, но спрятано, и человек должен снова идти внутрь, чтобы его обнаружить.

Переходное состояние

Положение между двумя позициями, одна из которых должна быть покинута, но не хочет выпускать своих владений, другая – почти рядом, чтобы ухватить ее, но никак не может быть введена в действие. Этот вид состояния всегда приходит в определенной стадии в переходный период между обычным сознанием и йогическим сознанием. Это, очевидно, очень затруднительно. Нужно хранить твердый ум насколько возможно. Есть два способа, как поступить с этим. Один – сидеть спокойно с тихой волей быстро пройти через это состояние к подлинному сознанию и предоставлять Силе преобразовать трудности. Другой – личное усилие, но это усилие также должно быть спокойным усилием. Если это сражающееся или слишком ревностное усилие, оно может увеличить борьбу и беспокойство в уме. Наилучший способ – хранить спокойствие, наблюдать, хотеть изменения в надежде на работу Силы, но также использовать спокойное усилие, когда это возможно. Если человек делает это, спустя какое-то время он обнаруживает в себе тихое действие, становящееся привычным, которое всякий раз, когда внешняя сила приходит вытаскивать ум, отражает ее автоматически и поддерживает равновесие сознания.

Ты стоишь между старым и новым сознанием... Боль, возможно, вызвана чем-то психическим и обязана сопротивлению старой природы, поскольку опустошения, приведение в покой старых движений всегда вызывает это. Но именно в эту пустоту должно прийти новое сознание. Для этого мы должны работать.

Это состояние, даже когда оно совершенно, есть только переходное состояние – оно предназначается принести определенную стадию освобождения и свободы. Но в этот мир должно прийти чувство Всевышнего Присутствия, чувство Материнской Силы, работающей в вас, радость Ананды. Если вы можете сосредоточиться в сердце так же хорошо, как в голове, тогда эти вещи могут прийти более легко.

Вы достигли молчаливого внутреннего сознания, но оно может покрываться волнениями. Следующий шаг в том, чтобы тишина и молчание были установлены, как базис, в более и более наружном сознании. Тогда игра обычных сил будет только на поверхности и можно будет легче с ними совладать.

Усиливая мир от высших частей существа до низших, вплоть до физического, становится возможным, во-первых, создать эту обособленность, которая противодействует внутреннее существо от воздействия поверхностных волнений и противодействий, и, во-вторых, облегчить нисхождение для Силы и других сил высшего существа.

Это хорошо, что вы были в состоянии наблюдать себя все время и видеть все движение, и это вторжение нового сознания было часто и автоматически. В поздней стадии вы, без сомнения, приобретете руководство ума также и относительно того, как делать вещи, которые вы хотите выполнить. Сейчас, очевидно, ваш ум был слишком активен.

Первый результат пробуждения внутреннего существа

Есть стадия в садхане, в которой внутреннее существо начинает пробуждаться. Часто первый результат этого есть состояние, образованное следующими элементами:

1. Вид следящего отношения, в котором внутреннее сознание смотрит на все, что происходит, как зритель или свидетель, наблюдая явления, но не имея активного интереса или удовольствия в них;

2. Состояние нейтральной невозмутимости, в котором нет ни радости, ни печали, только спокойствие;

3. Чувство бытия чем-то отдельным от всего, что происходит, вы наблюдаете это, но не становитесь частью всего этого;

4. Отсутствие привязанности к предметам, людям или событиям.

Кажется, это состояние пыталось прийти к вам, но оно все еще несовершенно. Например, в этом состоянии не должно быть возмущений, нетерпения или гнева, когда люди говорят, а только индифферентность, внутренний мир и молчание. Также не должно быть просто нейтрального спокойствия и безразличия, но позитивное чувство тишины, отделенное (tm) и мира. И еще, не следует выходить из мира так, что вы не замечаете, что происходит или что вы делаете. Должно быть чувство бытия не телом, но чем-то другим, это хорошо, но должно быть совершенное сознание всего, что происходит в вас или вокруг.

Внутренний следящий

- Когда человек начинает осознавать различные части своего существа, какая часть осознает?

Обычно работа становления сознающим должна осуществляться при помощи души, но очень редко это делает душа. Значительно чаще это – более или менее освещенная часть ума, который приобрел способность удаляться чуть-чуть небольшой своей частью и смотреть на остальное... Если что-то наблюдает, это всегда следящий элемент, в этой особой части. В каждой части существа есть что-то, что следит, что внимательно. Если даже это физический следящий, он может очень многое сделать на пути. Есть даже виталический свидетель, который смотрит на ваши желания и сильно забавляется тем, что происходит, и он также является самообладанием и сдержанностью. Есть умственное свидетельство, которое есть внутренняя божественность... Если есть желание внутреннего самоусовершенствования в существе, взаимоотношения между следящими очень быстро устанавливаются. Каждая часть связывает себя с другой, и, финально, человек достигает верховного внутреннего свидетельства... Но в начале чаще всего именно часть ума, которая более или менее освещена и находится в скрытом контакте с внутренним существом, именно она наблюдает и судит.

Знаки открытия внутреннего сознания

Звуки, видение света и цветов – это знаки открытия внутреннего сознания, которое приносит с собой раскрытие к видениям и звукам иных планов, чем физический. Некоторые из этих фактов, такие как звуки звонка или сверчка, вероятно, даже помогают раскрытию. Упанишады говорят о них.

Светы представляют силы. Иногда оформленный свет, подобный тому, какой вы видели, может быть светом существа сверх-физического плана.

Низшие части существа, виталическое и физическое, получают влияние – умственный свет, от думающего ума и высшего виталического, которые очищают их от старых привычных низших виталических реакций. Вы восприняли эти

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
действия, как желтый свет. Очень часто в садхане человек чувствует внутреннее существо говорящим с наружным, чувствует, как ум или высшее виталическое говорят низшему существу, чтобы просветить его.

Открытие внутреннего зрения

Когда пытаются медитировать, первое препятствие в начале – это засыпание. Когда вы перейдете через это препятствие, тогда приходит состояние, в котором с закрытыми глазами вы начинаете видеть предметы, людей, всевозможные сцены. Это неплохо. Это хороший знак и означает, что выделаете прогресс в Йоге. Это внутреннее зрение открывается в вас.

В нас, наряду с физическим зрением, которое видит внешние объекты, есть внутреннее зрение, которое может видеть вещи даже невидимые и неизвестные, предметы на расстоянии, вещи, принадлежащие другим местам, временам или другим мирам. Внутреннее зрение может видеть объекты, но оно может видеть вместо них и вибрации сил, которые действуют через объекты. Внутреннее зрение так же ярко, как существующее зрение, всегда точно и содержит правду в себе. Внутреннее видение означает видение путем внутреннего зрения. Это тонкое видение, отличное от внешнего видения, наружного зрения, осуществляемого с помощью поверхностного ума через глаза.

Эта работа Материнской Силы открывает в вас это зрение, и вам не следует пытаться отвергнуть и остановить ее. Помните Мать, всегда взывайте к ней и стремитесь чувствовать Ее присутствие и силу, работающую в вас, но вам не следует отвергать то или другое развитие, которое может войти в вас посредством Ее работы в будущем. Это только желанья, эгоизм, беспокойство и другие ложные движения должны быть отвергаемы.

Переживание молчания внутреннего существа

- Когда я думал о молитве к Вам, чтобы просить некую радость и интерес в этом мире, я получил переживание. Я почувствовал, что мой ум разделен на две части. Внутреннее существо было молчаливым, не обеспокоенным ничем, в то время как поверхностный ум думал беспорядочно. Как только внешние мысли возникали, он пытался увидеть, было ли это состояние принудительным состоянием ума. Но нет, молчаливый действительно был там и оставался нетронутым, это продолжалось, пока длилась медитация. Как это переживание внезапно вошло?

Такие вещи не "входят". Что вы почувствовали, было там, в вас, все время, он вы не чувствовали этого, потому что всецело жили на поверхности.

Обычно во внутреннем умственном это отделение происходит первым, и это именно внутреннее умственное существо остается молчаливым, наблюдающим Пракрити как отдельную от себя. Но это может также быть внутреннее виталическое существо, или внутреннее физическое, или даже без расположения просто весь Пуруша – сознание отделяется ото всей Пракрити. Иногда он ощущается над головой, но тогда обычно говорят об Атмане, и такое молчание есть осознание молчащего САМО.

- Кажется, у меня было то же самое переживание снова. В медитации я чувствую, что что-то спускается, и тело становится молчаливым. Казалось, что оно было чем-то отдельным от меня. Наряду с этим внутреннее молчание началось. Я пытался испытать и проверить его, думая о внешних вещах, что, однако, не смогло потревожить его молчание.

Лучше оставаться молчаливым. Если так испытывать переживание, что может привести к внутренней активности, которая ломает его. То, что этого не произошло в вашем случае показывает, что крепость молчания, которое снизошло, была очень сильной и повелительной.

- Вы сказали перед этим, что это состояние было состоянием внутреннего существа и его молчания, отделением Пуруши от Пракрити...

Да, но, кажется, это есть также начало освобождения от идентификации с телесным сознанием... Это состояние внутреннего существа вы имеете, это легко приходит во внутреннее существо с душевным сознанием... И его молчание, отделенное от поверхностного сознания и его маленькой, беспокойной работы есть первое освобождение, освобождение Пуруши от Пракрити, и это – фундаментальное переживание. Когда вы можете хранить его, вы можете знать, что йогическое сознание обосновалось в вас. Все это время оно усиливалось в интенсивности, но оно также должно усиливаться и в продолжительности. После этого освобождения приходят другие, среди них – освобождение и Ананда в действии так же, как и в состоянии статического внутреннего молчания. Но я не подчеркиваю внутреннее молчание, но ставлю ударение на отделении сознания внутреннего существа.

Полное отделение внутреннего существа

Когда внутреннее существо однажды совершенно устанавливает свою отделенность, даже океан инерции не может препятствовать ему сохранить это.

Первая вещь, которую должно сделать для того, чтобы иметь прочное основание в Йоге – полностью установить эту отделенность. Она приходит более обычно, когда мир полностью фиксирован во внутренних частях, тогда определенность также становится фиксированной и постоянной.

Тамас и другие движения низшей всеобщей природы готовы к попытке войти внутрь, но если человек прибывает в тишине внутреннего существа, которая дает почувствовать их, как нечто внешнее по отношению к существу, свет души немедленно вступает в действие и отвергает их.

Раздел 8

Ровность

Ровность как начало движения к совершенству богочеловеческого существования

Спиритуальное самосовершенствование означает вырастание из низшей несвятой в высшую божественную природу, в единение с божественным существованием. Для интегральной Йоги это совершенство будет обозначать святой дух и святую природу, допускающие святые отношения и действия в мире. Это будет означать полное становление святости во всей природе, отвержение всех неправильных узлов в существе и действии, но не отвержение ни одной части нашего существа, но не отвержение ни одного поля нашей деятельности. Приближение к совершенству должно быть, поэтому, большим и комплексным движением, его выполнение и результаты будут иметь бесконечный и разнообразный охват... Движение будет начинаться от базовой ровности души и восходить к идеальному действию Всевышнего через наше доведенное до совершенства существо в огромности Брахманического единства.

Совершенная ровность и мир души необходимы, чтобы изменить всю субстанцию нашего существа из его теперешней волнующей беспокойной умственности в субстанцию САМО. Это самовозвышение к божественной природе есть полный результат готовности, а также и причина той дисциплины ровности, которая требуется от нас в Йоге. Совершенная ровность нашего духа и природы есть средство, путем которого мы можем двигаться от беспокойного и незнающего внешнего сознания во внутреннее царство небес и владеть там духовными вечными просторами, огромностью, радостью и миром.

От спокойной тишины до Ананды

Первый очевидный шаг в совершенной ровности – это покорение нашего эмоционального и виталического существа, поскольку здесь находятся источники величайшего беспокойства наибольшей безудержной силы неровности и зависимости, наиболее настоятельные требования нашего несовершенства. Ровность этих частей нашей природы приходит через очищение и свободу. Мы можем сказать, что ровность есть самый знак освобождения. Быть свободным от господства понуждения виталического желания и бурной власти страстей над душой означает иметь тихое и ровное сердце и виталическое, управляемое "свободой вселенского Духа.

Но, финально, все эти выравнивания природы суть лишь приготовления для высочайшей спиритуальной ровности, которая, когда она завладеет всем существом, создаст собой атмосферу, где свет, мощь и радость Всевышнего могут проявить себя в человеке в возрастающей полноте.

Первая настоятельная потребность есть некоторая фундаментальная уравновешенность души, как в ее сущностном бытии, так и в ее природном существовании, в отношениях и встречах явлений, ударов и действий природы.

Первая тишина, что приходит, имеет природу мира, отсутствие всех беспокойств, печалей и волнений. По мере того, как ровность становится более интенсивной, она принимает более полную субстанцию утвержденного счастья и спиритуальной легкости. Затем – это радость духа в себе, не зависящего ни от чего внешнего для его абсолютного существования. Ничто не может обеспокоить его, и он стирает себя до видения душой внешних объектов, налагая на них также закон этой спокойной спиритуальной радости. По мере того, как сверхразумный свет растет, приходит все большая Ананда. Она является основой изобильного восторга духа во всем, что он видит и переживает, и становится смехом Шакти, делающей лучезарную работу Всевышнего и получающей его Ананду во всех мирах.

Ровность в принятии жизни и ее первопричина

Всевышний – здесь, равно во всех существах. Он мало открывает себя в одном и более – в другом, а в чем-то и скрыто, и полностью извращенно, согласно Его воле и Его знанию, что есть наилучшее для того, чем Он намеревается стать в их форме и совершать работу в их природе. Все есть наше САМО, одно САМО, что приняло много форм и видов.

И поскольку все едины в САМО, в его проявлении, мы не должны делать существенного различия между ними, нами самими и другими, между мудрым и неразумным, другом и врагом, человеком и животным, святым и грешником. Мы не должны ненавидеть никого, не презирать никого, ничто не отталкивать, ибо во всем мы должны видеть одно Единое, скрытое или проявленное по его

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
соизволеню... Мы, поэтому, будем иметь ровность души к безобразному и прекрасному, увечному и совершенному, благородному и вульгарному, приятному и неприятному, доброму и злему. Здесь также не должно быть ненависти, презрения, отталкивания, но вместо этого ровный взгляд, что видит все явления в их реальном свете. Ибо мы будем знать, что все явления выражают или скрывают, выражают или искажают – так хорошо, как они могут или с любыми дефектами, при обстоятельствах, предназначенных для них, способом, возможным для непосредственного положения, функции или эволюции их натуры – некоторую правду или факт, некоторую энергию или потенциал Всевышней необходимости посредством ее присутствия в развивающемся проявлении целого, теперешней суммы явлений, двигающегося к совершенству конечного результата. Эту правду мы должны искать и обнаружить за скоро проходящим выражением, мимолетными видимостями, недостатками или уродствами внешнего проявления, ибо Он всегда присутствует незапятнанный, чистый, прекрасный и совершенный за всеми своими масками.

И также мы будем иметь такую же ровность ума и души ко всему происходящему, мучительному и сладкому, поражению и успеху, славе и позору, хорошей и плохой репутации, к счастливой и злой фортуне. Ибо во всем происходящем мы будем видеть волю Хозяина всех трудов и результатов, видеть шаг в развивающемся выражении Всевышнего. Он проявляет себя тем, кто имеет внутренний глаз, что видит Его в силах и их игре и результатах так же, как в объектах и творениях. Все движется к божественному исходу, любое практическое познание, – страдание и жажда не менее чем радость и удовлетворение, – есть необходимая связь в выполнении всеобщего вселенского движения, и наше дело – понять и поддерживать его. Восставать, осуждать, взывать и плакать – это движения наших неочищенных и неведающих инстинктов. Восстание, как и все прочее, имеет свое применение в игре, и в нем есть даже декретированная необходимость, полезность для святого развития в его собственное время и стадии. Но движение неведающего бунта и сопротивления принадежит к периоду душевного детства или ее незрелой юности. Зрелая душа не осуждает, но ищет понять и владеть, не кричит, но принимает или усиленно трудится, чтобы улучшить и усовершенствовать, не восстает внутренне, но работает, чтобы повиноваться, выполнить и преобразовать. Поэтому мы будем принимать с ровной душой все приходящее из рук Господних. Неудачу мы будем переносить также тихо, как и успехи, пока не настанет час святой победы. Наши души, умы и тела будут оставаться непоколебленными острейшей скорбью, страданием и болью, если в божественном распределении это придет к нам, будут оставаться непорочными и сильнейшей радостью и удовольствием. Таким образом, верховно уравновешенные, мы будем устойчиво продолжать наш путь, встречая все с новой тишиной, пока не будем готовы к более возвышенному статусу и сможем войти в верховную и вселенскую Ананду.

Ровность не означает нового неведения или слепоты, она не требует и не нуждается в начальной серости видения и стирании всех оттенков. Различие есть, вариация выражения есть, и эту вариацию мы будем понимать намного более точно, чем мы могли, когда наш глаз был покрыт пристрастной и грешной любовью и ненавистью, восхищением и презрением, приязнью и неприязнью, привлечением и отталкиванием. Но за вариацией мы всегда будем видеть Полное Неизменное, что пребывает внутри этого, и мы будем чувствовать, знать или, по крайней мере, если это скрыто от нас, доверять мудрой цели и божественной необходимости особенно частного проявления, кажется ли оно нашим человеческим стандартам гармоничным и совершенным или грубым и незаконченным, или даже ложным и дурным.

Если у нас нет ровности, это знак того, что нас еще преследует неведение. Мы действительно не поймем ничего, и, более чем вероятно, мы будем разрушать старое несовершенство только для того, чтобы создать другое, ибо мы заменяем невысокими оценками нашего человеческого ума и желания святыи ценности.

САМО, Дух или Брахман один во всех и потому один во всем. Это ровный Брахма. Гита даже заходит так далеко, что идентифицирует ровность и Йогу, что означает, что ровность есть знак единения с Брахманом, становления Брахманом, вращая в неволнуемое спиритуальное уравновешенное существование в бесконечном. Ее важность может едва ли быть преувеличена, поскольку это знак нашего прохождения за эгоистические установления нашей натуры, преодоления нашего поработанного отклика двойственностям, нашего переступания предела смешанного беспорядка гун, нашего вхождения в тишину и мир освобождения. Ровность есть выражение сознания, которое введено во все наше существо, и сама натура вечного спокойствия Бесконечности.

Ровность в действии

Сверх того, ровность есть состояние спокойного и совершенного святого действия. Огромность космического действия Бесконечного никогда не разрушается, не теряет своего безграничного спокойствия и обосновано в

нем... Дух способен быть величественно незатронутым в скоростях воли и в неограниченном терпении, быть равным в безопасно очерченном и ограниченном или обширном и громадном действии. Он может принять наименьшую работу в самом узком кругу космоса, но он может работать так же на колесо хаоса с понимающей и творящей силой, и это Он может делать путем своего обособленного, но все же внутреннего принятия. Все происшествия, формы, идеи и движения Он захватывает в свою сферу, поскольку Он все же Един во всем.

Это так же должно быть характером совершенного спиритуального действия человека. Быть равным и единым ко всему в духе, понимании, уме, сердце и естественном сознании, даже в наиболее физическом сознании, и делать все работы, что бы ни было совершаемо, всегда с ежеминутной полнотой святой ровности и тишины – это должно быть глубочайшим принципом спиритуального действия. Это может придти только, когда мир ровности обоснован и распустился прекрасный цветок ее полноты.

Значение термина ровность в Интегральной Йоге

Объяснения, которые были сделаны, показывают достаточно, что подразумевается под статусом ровности. Это не просто покой и безразличие, не удаление от опыта познания, но возвышение над теперешними реакциями ума и жизни. Это спиритуальный способ отвечать жизни, или, скорее, способ принять ее и заставить ее стать совершенной формой действия духа. Это первый секрет господства души над существом. Когда мы имеем это в совершенстве, мы допущены до самого основания святой спиритуальной природы.

Продвижение ровности

Первое дело садхака – понять, есть ли у него ровность, как далеко он ушел в этом направлении и, кроме того, где находился недостаток, и равномерно упражнять свою волю, воздействуя на природу, или привлечь волю Пуруши, чтобы избавиться от дефекта и его причины. Есть четыре вещи, которые он должен иметь:

1. Ровность в наиболее конкретном практическом смысле слова, самата, свободу от умственных, виталических и физических предпочтений, даже от принятия всех забот внутри и вокруг себя;
2. Непокколебимый утвердившийся мир и отсутствие всех тревог и волнений, санти;
3. Позитивное внутреннее спиритуальное счастье и спиритуальную легкость естественного существования, которые ничто не может уменьшить, сукхам;
4. Чистую радость и смех души, принимающей и обнимающей жизнь и существование, ахайтукам.

Быть равным значит быть беспредельным и всеобъемлющим, не ограничивать себя, не привязывать себя внизу к этой или той форме ума и жизни и их частных предпочтений и желаний. Но, поскольку человек в его теперешней нормальной природе живет путем своих умственных и виталических формаций, а не в свободе своего духа, привязанность к этим формациям, желаниям и предпочтениям, которые они вызывают, есть его нормальное состояние. Принять их сначала неизбежно, перейти через них чрезвычайно трудно и, наверно, не вполне возможно, пока мы вынуждены использовать ум, как главный инструмент нашего действия. Умственное существо в теле пытается подчинить и победить жизнь, но на каждом повороте само подчиняемо ею, т. е. покоряется желанию реакций виталического существа. Быть равным, не быть никогда унесенным никаким нажимом желания – есть первое условие реального господства души, самовеление – есть его базис.

Первая необходимость – вывести по крайней мере остроту из этих желаний и предпочтений, испортить их, изъять из них, даже когда они настаивают, их великое упорство, их теперешний эгоизм, их неистовые призывы к нашей природе. Садхак должен быть на страже, как следящий и повелевающий Пуруша, стоящий сзади, или, лучше, как только он сможет, руководящий умом свыше, и производящий отражение даже малейших признаков беспокойства, волнений, печали, отвращений и тревог в подчиненном ему уме. Если эти явления приходят, он должен сразу обнаружить их источник, дефект, который они указывают, вину эгоистического требования, виталического желания, эмоции или идеи, от которых они начинаются, и их он должен расхолаживать путем своей воли, своего спиритуализированного рассудка, своего душевного единения с Господином его существа. Ни в коем случае не должен допускать он никакого исключения для них, как бы натуральны, правильны и благовидны они не казались, не допускать никаких внутренних или внешних оправданий. Он должен отделить себя от беспокоящей части и посредством Буддхи учить и отвергать претензии души желаний или сердца эмоций, если они что-то требуют и волнуются. Если, с другой стороны, воля и рассудок сами виноваты, тогда беспокойства осложняются и труднее командовать, поскольку, когда главная помощь и инструмент садхака становится сообщником отвращения от Всевышней Воли, старые грехи низших членов пользуются этим преимуществом, чтобы

поднять свои приниженные главы.

Поэтому должно быть постоянное настаивание на одной главной идее – самоотдаче Хозяину нашего существа, Богу внутри нас и в мире – верховному САМО, Вселенскому Духу. Буддхи, пребывающее всегда в этой властвующей идее, должно расхолаживать все свои собственные маленькие настойчивые утверждения, требования, предпочтения и учить все существо, что Эго, выставляет ли оно свои требования через рассудок, персональную волю, сердце или душу желаний в Пране, не имеет никакой обоснованной претензии и все печали, отвращения, нетерпения, волнения – суть насилия против Господина существа. Эта полная самоотдача должна быть главной опорой садхака, т. к. это единственный способ действия, – если не считать полной неподвижности и безразличия ко всему, чего следует избегать, – путем которого абсолютная тишина и мир могут прийти.

Упорство трудностей, длительность времени, нужного для этого очищения и совершенства, не должно стать доводом для расхолаживания и нетерпения. Трудности приходят потому, что есть еще что-то в натуре, что отвечает им, и возвращение трудностей является возможностью, чтобы выявить присутствие дефекта, показать садхаку ошибку, пробудить его к бдительности и осуществлению более освещенного и настоятельного действия воли, чтобы избавиться от этого. Когда волнение слишком сильно, чтобы не быть допущенным, ему можно разрешить пройти, но нужно отбить охоту его возвращения путем большей бдительности и настойчивости спиритуализированного Буддха. Таким образом упорствуя, вы обнаружите, что эти вещи теряют: вою силу все более и более, становятся более и более внешними и короткими в своем возвращении до тех пор, пока финально тишина не превращается в нерушимый закон существа. Это правило остается, пока умственное Буддхи является главным инструментом, но когда сверх-разумный свет завладевает умом и сердцем, тогда больше не может быть волнений, печали, нарушений тишины, поскольку он приносит с собой спиритуальную натуру верховной прочности, в которой эти явления не могут иметь места. Там все вибрации и эмоции принадлежат только природе святого единения.

Тишина, установленная во всем существе, должна оставаться той же самой, чтобы не происходило, в здоровье и болезни, в удовольствии и в горе, даже в сильнейшей физической боли, в счастье и в несчастье, нашем собственном или тех, кого мы любим, в успехе и неудаче, в славе и оскорблении, при похвале и проклятиях, в справедливости или несправедливостях, причиненных вам, во всем, что обычно затрагивает ум. Если мы видим единство везде, если мы сознаем, что все происходит от Внешней Воли, видим Бога во всем, в наших врагах, а точнее, в наших оппонентах в игре жизни, так же как в наших друзьях, в силах, что оказывают нам сопротивление и препятствуют, как же как в силах, что благоприятны и помогают, если постигаем, что во всем неотделенный от нашего САМО, весь мир един с ними внутри нашего вселенского существования, тогда позиция становится много легче для сердца и ума. Но даже прежде, чем мы сможем достичь или прочно утвердиться в этом вселенском видении, мы можем, должны всеми мерами, которые в наших силах, настаивать на этой восприимчивой и активной ровности и тишине. Даже что-то из этого есть великий шаг к совершенству, первая непоколебимость в этом есть начало освобожденного совершенства, а полнота и завершенность обеспечивают быстрый прогресс во всех других частях совершенствования. Без этого мы не можем иметь прочного базиса, из-за отсутствия его будем постоянно падать назад к низшим статусам желаний Эго, дуализма, неведения.

Когда тишина однажды достигнута, виталические и умственные предпочтения теряют свою тревожащую силу, они остаются только как формальные привычки ума. Виталическое одобрение или утверждение, большая готовность принимать это происходящее радушно, чем – то, умственное принятие или отвержение, предпочтение того или другого результата становятся формальным механизмом, все еще необходимым как указание направления, в котором Господин нашего существа намеревается повернуть Шакти. Но эти предпочтения теряют свой беспокоящий характер сильной эгоистической воли, непримиримого желания, упрямой симпатии. Эти проявления могут остаться на время в уменьшенной форме, но, по мере того, как тишина ровности увеличивается, углубляется, становится более существенной и компактной, они исчезают, перестают окрашивать умственную и виталическую субстанцию или случаются только, как прикосновение к наиболее внешнему физическому уму, не способные проникнуть внутрь. И, наконец, даже эти возвращения, это вхождение во внутреннюю калитку ума, исчезают. Тогда туда может придти живая реальность восприятия того, что все в нас делается и направляется Господином нашего существования, что было прежде только сильной идеей и верой со случайным и ответвленным проблеском Всевышнего действия за становлением нашей персональной натуры. Теперь каждое движение становится формой, данной Шакти, Всевышней Силой в нас, указанием Пуруши, формой все еще, без

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
сомнения, персонализированной, все еще преуменьшенной в низшую умственную форму, но это уже не первоначально эгоистическая несовершенная форма и не полное извращение.

Затем мы должны проникнуть и за эту стадию, поскольку совершенное действие и переживание не должно быть детерминировано никаким видом умственного или виталического предпочтения, но быть обнаружением и вселением спиритуальной воли, которая есть Шакти в ее прямом и реальном начинании. Когда я говорю, что я назначен чтобы работать, я все еще ввожу ограниченный персональный элемент и умственную реакцию. Но там Господь будет делать его собственную работу через меня, как свой инструмент, и там не должно быть умственных или других предпочтений во мне, чтобы ограничивать, вмешиваться, быть источником несовершенной работы. Ум должен стать молчащим светлым каналом для откровений сверх-разумной Правды и Воли, вовлеченных в его видение. Тогда действие будет действием этого высочайшего существования и Правды, а не видоизмененной трансляцией или неправильным переводом в ум. Но Мысль и воля становятся тогда действием лучезарной Бесконечности.

Совершенное действие ровности преобразует все ценности. Внешнее действие может оставаться, чем оно было, или может измениться, как указывает Дух и согласно потребности работы, должной быть сделанной для мира, но действие в целом становится другого вида. Шакти в своих различных способностях знания, действия, наслаждения, созидания и формулирования будет направлять себя к различным целям существования, но в другом духе. Они будут целями, результатами, направлениями работы, заложенной Всевышним, а не требованиями Эго для своей собственной отдельности. Ум, сердце, виталическое существо, тело сами будут удовлетворены тем, что приходит к ним от распределения Милости Господина существа, и в этом найдут тончайшее и все же полнейшее спиритуализированное удовлетворение и восторг.

Там успехи и неудачи теряют их теперешнее значение. Там не может быть неудачи, поскольку все происходящее есть намерение Господина миров, не финал, но шаг на его пути и, если что-то проявляется, как оппозиция, крушение, отрицание, даже, на момент, тотальное опровержение цели, поставленной перед инструментальными существами, это так только в видимости, а после выступит в своем правильном месте в структуре Его действия. Или если – пока свет недостаточный – происходит неправильное понимание цели, причины и результата действия, тогда неудача приходит, как исправление и принимается тихо без привлечения за собой упадка духа или колебания воли. В конце обнаруживается, что нет такой вещи, как неудача, и душа получает ровный воспринимающий или излучающий восторг во всем как в шагах и выражениях высшей Воли.

Та же самая эволюция происходит в отношении к хорошей или плохой фортуне, приятному и неприятному в каждой форме, как в отношении к происходящему, так же и с людьми. Ровность приносит полное изменение точки зрения и отношения. Первым результатом ровного духа было возрастающее милосердие и внутренняя терпимость ко всем людям, идеям, точкам зрения, действиям, поскольку это Бог во всех существах и каждом действии, это – Его теперешнее выражение. Когда есть позитивная и ровная Ананда, это милосердие и терпимость углубляются в полное сочувствие, понимание и, в конце, в ровную всеохватывающую любовь.

Ни одна из этих фаз не нуждается в предотвращении различных отношений или различных выражений внутреннего отношения согласно потребностям жизни, детерминированных спиритуальной волей. Не исключается твердое поддержание одной идеи или движение против другой для той же потребности в цели, или сильное наружное или внутреннее сопротивление, оппозиция и действие против сил, что принуждены стоять на пути указанного действия. Возможен даже натиск энергии Рудры, усиленно воздействующей или разбивающей вдребезги людские или другие препятствия, т. к. это есть необходимость и для действующего человека и для мировой цепи. Но сущность ровного сокровенного отношения – не в этих внешних формулировках. Дух, фундаментальная душа остаются теми же, пока Шакти знания, воли, действия, любви делает свою работу и принимает на себя различные формы, нужные для ее работы. И в конце все становится формой луча, спиритуального единения со всеми личностями, энергиями, объектами в бытии Бога и в лучезарной спиритуальной, одной и Всеобщей Силе, в которой единичное человеческое действие становится неотъемлемой частью всего действия, неотделенное от этого, но чувствующее совершенно каждое отношение, как отношение с Богом во всем сложном комплексе выражений его всеохватывающего единства. Это есть полнота, которая едва ли может быть описанной на языке разделенного умственного рассудка, не может это быть выражено и в терминах нашей ограниченной умственной психологии. Это принадлежит к другой сфере сознания, другому плану нашего существа.

Три периода развития ровности

Эта ровность не может придти иначе, чем путем длительного тяжелого испытания и терпеливой самодисциплины. Пока желанья сильны, ровность не может придти совсем, исключая периоды, пока длится покой и наступает утомление желаний, но тогда это более похоже на инертное безразличие или отвращение желанья от самого себя, чем на подлинную тишину и позитивное спиритуальное единение. Эта дисциплина или это вращение в ровность духа имеет свои необходимые эпохи и стадии.

Обычно мы должны начать с периода терпеливости, ибо мы должны научиться противостоять, страдать и приравнять все контакты. Каждая фибра в нас должна быть научена не содрогаться от того, что мучает, вызывает отвращение и не рваться страстно к тому, что улаживает и привлекает но, скорее, принимать, обращаться лицом, переносить и победить. Мы должны быть достаточно сильными чтобы перенести все соприкосновения, не только наши собственные, рожденные нашей симпатией или нашим конфликтом с мирами вокруг, над и ниже нас и с их народами, но их соприкосновения с нами. Мы будем терпеть спокойно действия и удары на нас людей и объектов, и сил, давление Богов и штурм Титанов, мы будем встречать, не дрогнув, и поглощать в невозмутимом море нашего духа все, что может придти к нам вниз, путем душевного безграничного испытания. Это стоический период приготовления ровности, ее самая начальная, но все же героическая эпоха. В этот период стойкая выносливость плоти, сердца, ума должна быть подкреплена поддерживающим чувством духовной покорности божественной воле. Эта живая плоть должна соглашаться не только с суровой или неохотной покорностью, но со знанием или со смирением, даже в страдании поддаваться прикосновению Божественной руки, что приготавливает ее совершенство. Мудрость, преданность или даже чуткий стоицизм поклонника Бога возможен, и они лучше, чем просто темная самоуверенная выносливость, которая может придать себе слишком большую твердость и, затвердев, сделаться бесчувственным сосудом Бога. Этот период подготавливает силу, способную к мудрости и к любви, ее спокойствие есть глубоко продвинутая тишина, которая легко переходит в блаженство. Приобретение этого периода покорности и выносливости - создание душевной крепости, ровной ко всем ударам и контактам.

Есть следующий период высоко-размещенного беспристрастия и индифферентности, в которых душа становится свободной от экзальтации и депрессий и вырывается из ловушки страстного желанья радости так же, как и из темных сетей острой боли, горя и страдая. На все объекты, личности, силы, на все мысли и чувства, ощущения и действия, свои собственные и других людей, взирают сверху - духом, что остается нетронутым и неизменным и не обеспокоен этими явлениями. Это философский период приготовления ровности, широкое и величественное ее движение.

Однако, индифферентность не должна установиться в отворачивании от действия и жизненного опыта, она должна быть не отвращением, произведенным усталостью, омерзением и антипатией, отскоком разочарованного или пресыщенного желанья, замкнутостью поставленного в тупик и неудовлетворенного эгоизма, заставленного силой отойти назад от его страстных целей. Эти отскоки приходят неизбежно к незрелой душе и могут некоторым путем помочь прогрессу при помощи обескураженности страстей жажды, гонящейся за желаньями виталической природы, но они - не то совершенство, ради которого мы работаем. Индифферентность или беспристрастие, которое мы должны искать во второй период, есть тихое старшинство высоко сидящей души над соприкосновениями с явлениями. Она рассматривает и принимает или отвергает их, но не движима в отвержении и не подчинена принятием. Она начинает чувствовать себя рядом, подобной и единой с молчащим САМО, самосуществующим и отделенным от действий Натуры, которые Он поддерживает и делает возможными, как часть погруженной в недвижимую тишину реальности, что впоследствии превосходит движение и действие Вселенной. Приобретение этого периода высокой трансцендентности - душевный мир, непоколебимый и несокрушимый ни легкой рябью, ни бурными волнами лавины морского движения.

Если мы можем пройти через эти стадии внутреннего изменения, не остановившись ни в одной, мы допускаемся к еще большей божественной ровности, которая способна на спиритуальный пыл и спокойную страсть восхищения. Это восторженная, все-понимающая и всем владеющая ровность совершенной души, интенсивная широта и полнота ее существования, охватывающая все явления. Это есть верховный период и переход к нему идет через радость полной самоотдачи Всевышнему. Крепость тогда увеличивается счастливым господством, мир углубляется в блаженство, обладание божественной тишиной, поднимается до владения божественным движением. При переходе в это более великое совершенство душевный беспристрастный высоко сидящий взгляд сверху вниз на поток постоянного движения форм,

персональности и сил должен быть модифицирован и изменен в новое чувство сильного и тихого подчинения и интенсивной самоотдачи. Это подчинение должно быть более не молчаливым согласием, но радостным принятием, ибо не будет чувства страдания или перенесения тяжести или креста. Любовь, восхищение и радость самоотдачи будет сверкающей структурой этого совершенства. И это будет самоотдача не только Всевышней Воле, которую мы осознаем, принимаем и повинемся, но и Всевышней Мудрости в Воле, которую мы узнаем и Всевышней Божественной Любви в Ней, которую мы чувствуем и восторженно испытываем на себе. Это будет самоотдача Мудрости и Любви Верховного Духа, направленных на нас самих и всех, с кем мы можем достигнуть счастливого и совершенного единения. Одинокая сила, мир и тишина есть последнее слово философской ровности мудреца, но душа, в ее всецельном переживании, освобождает себя от этого само-созданного статуса и входит в море верховного и всеобновляющего и всеобнимающего экстаза познающего начала и бесконечного блаженства Вечного. Мы, наконец, становимся в состоянии получать все контакты с блаженной ровностью, потому что мы чувствуем прикосновение нерушимой вечной Любви и Восторга, Счастья Абсолюта, что прячется всегда в сердце явлений. Результат этой кульминации - восторг души и открытие ворот Блаженства и Бесконечности.

Пассивный и активный аспекты совершенной ровности

Как явствует из описания полной и совершенной ровности, эта ровность имеет две стороны. Она, поэтому, должна быть достигнута путем двух успешных движений. Одно освободит нас от действий природы и допустит нас к тихому миру святого бытия. Другое продвинет нас в полное бытие и силу высшей природы и допустит нас к уровню ровной уравновешенности и всеобщности святого и безграничного знания, воли и действия, Ананде. Первое движение может быть описано, как пассивная или негативная ровность, ровность принятия, которая бесстрастно предстоит перед импульсами и феноменом существования и отрицает двойственность видимостей и реакций, которые они производят на нас. Второе движение есть активная, позитивная ровность, которая принимает феномен существования, но принимает его только как проявление одного Всевышнего Бытия и с ровным ответом тому, что приходит, и преобразует все это в скрытые ценности святой природы в нас. Первая живет в мире одного Брахмана и отделяет от него природу активного неведения. Вторая живет в этом мире, но так же и в Ананде Всевышнего и налагает на жизнь души в природе знаки божественного знания, силы и блаженства бытия. Эта двойная ориентация, объединенная общим принципом, будет определять движение ровности в интегральной Йоге.

Усилие к пассивной или исключительно воспринимающей ровности может начаться от трех различных источников, которые все ведут к тому же самому результату и основному последствию - от выносливости, безразличия и покорности.

Принцип выносливости полагается на способность духа в нас перенести все контакты, удары и соблазны этой феноменальной природы, что осаждает нас со всех сторон, не будучи пересиленным ими и заставить нас вынести их эмоциональные, сенсуальные, динамические и интеллектуальные реакции.

Внешний ум в низшей природе не имеет этой способности быть стойким. Его крепость имеет слишком ограниченную силу для того, чтобы встретить все, что приходит к нему из огромного вихря сознания и энергии, окружающей его на этом плане существования. Он встречает какие-то толчки, которые мы можем ассимилировать, уравнивать или владеть ими, частично или полностью, на время или целиком, и тогда ум имеет эмоциональные и сенсорные реакции радости, удовольствия, удовлетворения, симпатии, любви и т. в. или интеллектуальные реакции принятия, одобрения, понимания, знания, предпочтения. Это явление его воля схватывает с привлечением, желанием, с попыткой продлить, повторить, воссоздать, владеть, сделать их привычкой, способной производить удовольствия в жизни. Он встречает другие толчки, но находит их слишком сильными для себя, или слишком разнородными и диссонирующими, или слишком слабыми, чтобы дать удовлетворение. Таковы явления, которые он не может перенести, или не может уравнивать с собой, или не может ассимилировать, и он вынужден давать им реакции горя, боли, неудобства, неудовлетворения, антипатии, неодобрения, отвержения, невозможности понять или знать, отказа допущения. Против них он ищет возможности защитить себя, избежать их, уклониться или свести к минимуму их возвращения, он имеет в связи с ними движения страха, гнева, содрогания, ужаса, отвращения, возмущения, стыда. Он хотел бы быть избавленным от них, но он не может отделаться от них, ибо он связан или даже приглашает их причины, а потому и результаты, поскольку эти толчки - часть этой жизни, запутанной с объектами наших желаний, и неспособность отразить их есть часть несовершенства нашей природы. Третий вид толчков наш нормальный ум преуспевает не допускать или нейтрализовать, и к ним он имеет естественную

реакцию безразличия, нечувствительности или терпимости, которая не является ни позитивным принятием и наслаждением, ни отвержением или страданием. К объектам, личностям, событиям, идеям, работам – всему, что бы не представляло себя уму, у него всегда есть эти три вида реакции.

Душа, которая ищет совершенного владения, может начать внезапным обращением против этих реакций встречной и противоположной силы крепкой и ровной стойкости. Вместо поисков способа защитить себя от неприятных толчков, вместо того, чтобы остерегаться и избегать их, она может стать лицом к ним и учить себя терпеть и переносить их с упорством, с силой духа, возрастающей суровой невозмутимостью или тихим принятием. Это позиция и дисциплина, которые вызывают три результата, три силы души в отношении к явлениям. Во-первых, обнаруживается, что то, что было прежде непереносимым, становится легко терпеть. Во-вторых, обнаруживается, что созная натура разделяет себя на две части, одна из которых состоит из нормальной умственной и эмоциональной натуры, и в ней привычные реакции продолжают иметь место, другая – из более высокой воли и рассудка, и она наблюдает и не обеспокоена, не затронута страстью этой низшей натуры, не принимает ее, как свою собственную, не одаряет, не санкционирует, не принимает участие. Тогда низшая натура начинает терять силу и мощи ее реакций, начинает подчиняться предложениям тишины и силы от высшего разума и воли, и постепенно эта тишина и сила завладевают умственным и эмоциональным, даже сенсуальным, виталическим и физическим существом. Это приносит третью силу и результат: путем этой выносливости, этого отделения и отбрасывания низшей натуры избавиться от нормальных реакций и даже, если мы хотим, переформировать весь наш образ действий путем силы духа.

Этот метод применяется не только к приносящему неприятное, но также и к приятным реакциям. Душа отказывается отдавать себя им, быть унесенной ими, она переносит с тишиной внешние толчки, которые приносят радость и удовольствие, отказывается быть возбужденной ими и постепенно подавляет радость и жадную погоню ума за приятным с помощью тишины духа. Таким образом, постепенно душа становится ровной ко всем явлениям, хозяином самой себя, совершенно владеющей собой с ненарушаемой безмятежностью духа.

Второй путь – его позиция беспристрастного безразличия. Его метод – сразу отвергать тяготение или отвращение к объектам, культивировать для них светлое бесстрашие, сдерживающее отвержение, привычку отмежевания и неупотребления. Это отношение полагается менее на волю, хотя воля всегда необходима, а более на знание. Это есть отношение, которое смотрит на страсти ума как на явления, рожденные иллюзией внешней умственности, низшие движения, недостойные тихой правды единственного и ровного духа, и в соответствии с которым виталические и эмоциональные тревоги должны быть отвергнуты спокойной наблюдающей волей и бесстрастным рассудком мудреца. Он убирает желания от ума, отбрасывает Эго, которое приписывает эти двойственные ценности объектам, и замещает желание беспристрастным и индифферентным миром, а Эго – чистым САМО, которое не волнуемо, не возбуждаемо, не опрокидывается ударами мира мирского. И не только эмоциональный ум успокаивается, но интеллектуальное существо также отвергает заботы, неведение и поднимается выше интереса низшего знания к одной Правде.

Этот путь также развивает три результата или силы, которыми он восходит к миру. Сначала обнаруживается, что ум добровольно связан мелочными радостями и заботами жизни, и что в реальности они не могут иметь внутренней власти над ним, если душа просто предпочтет отбросить привычку беспомощной детерминации внешними и преходящими вещами. Во-вторых, обнаруживается, что здесь также может быть сделано разделение, психологическая перегородка между низшим или внешним умом, который все еще служит средством старых привычных соприкосновений, и высшим рассудком и волей, которые держатся сзади жизни, чтобы жить в индифферентной тишине духа. Нами овладевает внутренняя отдельная тишина, которая следит за смятением и суматохой низших членов, не принимая участие в этом, и не давая этому никаких санкций. Сначала высший рассудок и воля могут быть частично омрачаемы, захвачены, унесены подстрекательствами низших членов, но в конечном счете эта тишина становится непреодолимой, постоянной, не сотрясаемой даже наиболее сильными прикосновениями. Эта внутренняя тишина души смотрит на волнения ума с отделенным старшинством или проходящей мимо невовлеченной терпимостью, относясь к ним, как к повседневным, незначительным печалям и радостям ребенка, она не смотрит на них, как на свои собственные и реальные. И, финально, внешний ум также принимает постепенную тишину и индифферентную безмятежность. Таким образом, приходит третья сила, все наполняющая сила широкого спокойствия и мира, блаженства освобождения от осады нашей фантастической, самопытающей, самоискажающей, самомучающей натуры. Глубокое неволнуемое безмерное счастье прикосновения

вечного и безграничного заменяет своей постоянностью раздоры и суматоху непостоянных явлений. Душа закреплена в восторге САМО, в единой и безграничной Ананде духа и более не гоняется за внешними соприкосновениями и их печалью и удовольствиями. Она наблюдает мир мирской только как зритель игры или действия, в котором она более не принуждена участвовать.

Третий путь есть путь покорности, который аналогичен христианскому смирению. Он основан на подчинении воле Бога, или незгоистическом принятии объектов и событий, как проявлений вселенской Воли во времени, или полной самоотдаче личности Всевышнего. Как первый был путем воли и второй – путем знания, понимающего рассудка, так этот есть путь темперамента и сердца, и очень близко связан с принципами бхакти. Продвинутый до конца, он достигает того же самого результата ровности. Поскольку узы Эго бывают развязаны и персональные требования начинают исчезать, мы находим, что мы более не связаны радостью принятого или скорбью над непринятым, мы переносим их без страстного принятия или беспокойного отвержения, отсылаем их Господину нашего существа, заботимся об их персональном результате для нас все менее и менее. Мы полагаем только одну вещь значительной – приблизиться к Богу, или быть в соприкосновении и созвучии со вселенским всеобщим и безграничным существованием, быть объединенным со всевышним, быть Его началом, инструментом, служителем, приверженцем, обожателем, быть в родстве с Ним, радоваться Ему, не имея другого объекта и причины для радости или печали. Здесь также может быть на некоторое время разделение между низшим умом привычных эмоций и высшим психическим умом любви и самоотдачи, но в конце концов низший ум соглашается изменяться, преобразует себя, поглощается в любви, радости, восторге Всевышнего и не имеет других интересов и привлечений. Тогда все внутри становится ровным миром и блаженством этого единения, одним молчащим блаженством, что превышает понимание, миром, что остается нетронутым в глубине нашего спиритуального существования.

Эти три пути совпадают вопреки их отдельным начальным точкам, во-первых, в подавлении нормальных реакций ума на соприкосновения с внешними объектами; во-вторых, в отделении САМО или Духа от внешнего действия Натуры.

Но очевидно, что наше совершенство будет еще большим и более содержательным, более полным, если мы можем иметь более активную ровность, которая будет давать нам возможность не только отступать или противостоять феноменальному миру в обособленной и отдельной тишине, но вернуться к нему и владеть им в силе тихого и ровного духа. Это возможно, поскольку этот мир, Натура, действие – суть в действительности не совершенно отдельные вещи, но проявление САМО, Всевышнего. Реакции нормального ума – это деградация божественных ценностей, фальсификация, неведение, которое начинается от инволюции САМО в слепом материальном незнании. Вернувшись однажды к полному осознанию САМО, Бога, мы можем придать правильную божественную ценность объектам и явлениям, приручить их, действовать на них с тишиной, радостью, знанием, видя волю Духа. Когда мы начинаем делать это, тогда душа начинает иметь ровную волю, имеющую дело со всеми энергиями, ровное знание, которое завладевает спиритуальной правдой за всем феноменом этого божественного проявления. Она владеет миром мирского, как Всевышнее владеет им, в полноте безграничного Света, Силы, Ананды.

Все это существование может быть достигнуто путем Йоги позитивной и активной, а не негативной и пассивной ровности. Это требует, во-первых, нового знания, которое есть знание единения – видеть все в Боге и Бога во всем. Затем нужна воля ровного принятия всего феномена, всех событий, всего происходящего, всех персон и сил, как маски САМО, как движения одной Энергии, результаты одной Силы в действиях, управляемые одной божественной Мудростью, и на основе этой воли большего знания растет сила встретить все с неволнуемой душой и умом. Должна быть идентификация меня самого, моего САМО и САМО вселенной, видение и чувствование единения со всеми творениями, восприятие всех сил и энергий, всех результатов, как движение этой энергии моего САМО и потому, как мое собственное. Очевидно, что это не мое Эго, которое должно быть заставлено замолчать, устранено, иначе это совершенство не может придти, но большое неперсональное или всеобщее САМО, с которым я теперь един, поскольку моя персональность теперь есть только один центр действия этого всеобщего САМО, но центр находящийся в тесном отношении и единении со всеми другими персональностями и также со всеми другими явлениями, которые здесь для нас только бесперсональные объекты и силы.

Здесь также мы можем описать три результата или силы метода. Первым мы развиваем эту силу ровного принятия в духе и в высшем рассудке и воле, которая соответствует спиритуальному знанию. Так же мы находим, что хотя натура может быть заставлена принять это общее отношение, есть еще борьба между этим высшим рассудком и волей и низшим умственным существом, которое

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
цепляется за старый эгоистический способ видения мира и реагирования на его удары и толчки. Затем мы находим, что эти двое, хотя сначала и спутанные, смешанные, попеременно воздействующие друг на друга, стремящиеся ко владению, могут быть разделены. Высшее спиритуальное отделяется от низшего умственного. На этой стадии, пока ум все еще подчинен печали, реакциям беспокойства, подчинен радости и удовольствию, есть возрастающая трудность, которая не действует в том же размере в более остро индивидуализированной Йоге. Здесь ум чувствует не только свои собственные беспокойства и трудности, но он разделяет радости и печали других, вибрирует в острой, мучительной, волнующей симпатии, чувствует их удары с тонкой восприимчивостью, делает их своими собственными. Трудности других добавляются к нашим собственным, и силы, которые противоположны совершенству, начинают действовать с большим упорством, поскольку они чувствуют, что ваше движение – это атака и попытка победить их всеобщее царство, а не просто бегство изолированной души из их империи. Но, финально, мы находим, что приходит сила преодолеть эти трудности, высший рассудок и воля налагают себя на низший ум, который благоразумно изменяется в широкий прообраз спиритуальной природы. Он даже испытывает восторг при встрече и преодолении всех тревог, препятствий и трудностей до тех пор, пока они не будут устранены его собственным преобразованием. Затем все существо начинает жить в финальной силе, всеобщей тишине и радости, видя восторг и волю Духа в себе и в его проявлении.

Интегральная Йога будет использовать оба метода – пассивный и активный – согласно потребностям природы и руководству внутреннего духа. Она не будет ограничивать себя пассивным способом, поскольку он вел бы себя только к некоторому индивидуальному, находящемуся в покое спасению или отрицанию активного и всеобщего спиритуального существования, которое было бы несовместимым с полнотой цели Йоги. Она будет использовать метод выносливости, но не останавливаться преждевременно с обособленной силой и безмятежностью, а двигаться предпочтительно к позитивной силе и владению, в которой выносливость будет более ненужной, после того, как САМО войдет в тихое и мощное спонтанное владение всеобщей энергией, будет способным к обращению легко и счастливо всех своих реакций в единство и Ананду. Интегральная Йога будет использовать метод беспристрастной индифферентности, но не его конец в равнодушном безразличии ко всем явлениям, но двигать его к высоко сидящему беспристрастному принятию жизни, чтобы преобразовать весь опыт в великие ценности ровного духа. Она будет также временно использовать покорность, смирение и послушание, но, путем полной самоотдачи своего персонального существа Всевышнему, она будет добиваться все-владеющей Ананды, в которой нет потребности смирения, стремиться к совершенной гармонии со Всеобщим, которая есть не просто молчаливое неохотное согласие, но обнимающее единство.

Интегральная Йога будет полностью использовать позитивный метод, но пойдет выше любого индивидуального принятия объектов, которое бы имело результатом обращение существования в поле только для индивидуального знания, силы, Ананды. Их она будет иметь, но также она будет иметь единство, посредством которого она может жить в существовании других, ради них, а не только для себя, для помощи и содействия им, как одно из средств, помогающих Силе, в движении к тому же самому совершенству. Она будет жить для Всевышнего, не избегая мирского существования, не привязанная к земле или небесам, не привязанная к сверх-космическому освобождению, но ровно единая со Всевышним во всех его планах и способная жить ровно в САМО, в его проявлениях.

Верховная ровность

Высочайшая спиритуальная ровность есть вечная ровность Сат-Чит-Ананды. Это ровность бесконечного бытия, ровность вечного Духа, но он будет превращен в им же самим сформированный ум, сердце, волю, жизнь, физическое существо. Это ровность Всевышнего тапаса, которая будет начинать лучезарное действие всевышней Воли во всей Природе. Это ровность всевышней Ананды, которая будет лить игру святого вселенского восторга, всеобщей любви и безграничного экстаза всемирной красоты. Идеальный ровный мир и тишина безграничного будет просторными небесами нашего совершенного существа. Идеальное ровное и совершенное действие безграничного через природу, работающую на связи вселенной, будет неволнуемым изливанием Его Силы в наше существо. Таково значение совершенной спиритуальной ровности на языке интегральной Йоги*

*Из текста гл. 9 части 1 и гл. 10, 11, 12, 13 части 4 "Синтеза Йоги"

Раздел 9.

Процесс всецельного преобразования человека

Мы живем в особенно благоприятный момент во вселенском существовании,

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
когда на земле все подготавливается для нового творения или, точнее, для
нового проявления в вечном творении.

Мать. 7 февраля 1970 г.

1. Предстоящий путь тройного преобразования в общих чертах

Проявление человеческих возможностей в материальном и животном мире было первым проблеском пока еще далекого света святого... Человек есть существо умственных планов, чья умственность работает здесь, будучи вовлеченной, затемненной и деградированной в физическом уме, изолированной от всех своих собственных самых святых сил и неспособной изменить жизнь за определенными узкими и непрочными границами. Человек сам по себе едва ли лучше, чем честолюбивое ничто. Он есть узость, что протягивается к неохватной широте, малость, обнимающая грандиозность, карлик, возлюбивший высочайших. Его ум - это бледный отблеск ослепительного великолепия вселенского ума. Его жизнь, мятущаяся в страстях, борющаяся в напряжении, есть лишь краткий миг всемирной жизни. Его тело - это тленная пылинка, работающая в материальной вселенной. Бессмертная душа где-то спрятана в нем и испускает время от времени некие искры своего присутствия, а вечный дух парит над ним и защищает от нападения своими крыльями и поддерживает своей силой эту душу-непрерывность, пребывающую в его натуре. Но нисхождению этого великого духа в человека препятствует тяжелая крышка, сконструированная индивидуальностью, а внутренняя лучезарная душа закутана, подавлена и задущена в густой и плотной пелене внешних слоев. Во всех, кроме нескольких, она мало активна, во многих - едва воспринимается. Душа и дух в современном человеке кажутся скорее существующими над и за его сформированной натурой, чем частью его видимой реальности, являясь засознательными в его умственном существе или сверхсознательными, находящимися над ним в некотором недостигнутом статусе. Они, будучи вне его сознания, суть скорее возможности, чем факты, осуществленные в присутствующем. Точнее, дух находится в процессе рождения, чем рожден в материи.

Из "Человек и Сверх-Разум".

Эволюция в ее сущности не есть развитие все более и более организованного тела или все более и более производительной жизни. Это только ее механизм и организационный аппарат, это внешние детали. Эволюция есть борьба сознания, спящего сомнамбулическим сном в материи за то, чтобы пробудиться и быть свободным, найти себя и владеть собой и всеми своими возможностями до самых полных и широких, самых последних и высочайших. Эволюция есть освобождение от зависимости само-раскрывающегося секрета Души в форме и Силе, медленно становящейся Богом, это рост духа.

В этой эволюции человек умственный не есть цель и завершение, не есть конечная ценность, высочайшее последнее значение. Он слишком мал и несовершенен, чтобы быть венцом всех этих тяжелых родовых мук Натуры. Человек не есть финал, но лишь среднее выражение, только переходное инструментальное существо, промежуточное, вспомогательное творение.

Из "Час Бога".

Спиритуальность есть нечто иное, чем интеллектуальность. Ее проявление есть знак того, что Сила, более великая, чем ум, старается выйти своим чередом. Спиритуальность есть пробуждение ко внутренней реальности нашего существа, к душе и духу, которые отличны от нашего ума, жизни и тела.

Может быть решающее появление, в котором существо отделяет себя от мысли и видит себя во внутреннем молчании, как духа в уме;

или отделяет себя от жизненных движений, желаний, ощущений, кинетических импульсов и осознает себя духом, поддерживающим жизнь; или отделяет себя от тела-вещества и постигает себя, как духа, одушевляющего материю. Это - обнаружение нас самих, как Пуруши, подлинного существа, умственного, жизненного или тонкого физического, поддерживающего тело. Это принимается многими за достаточное открытие подлинного САМО, и в определенном смысле они правы, ибо это есть САМО или дух, что так представляет себя в отношении деятельности Натуры, и обнаружения этого присутствия достаточно для высвобождения и отделения спиритуального элемента.

Но само-обнаружение может идти дальше. Оно даже может отложить в сторону все отношения к форме или действию Натуры, ибо видно, что эти обнаруженные САМО суть представительства святой Вечности, для которой ум, жизнь и тело являются только формами и инструментами. Мы затем становимся душой, смотрящей на Натуру, знающей весь динамизм в нас не умственным восприятием и наблюдением, но внутренним сознанием - своим прямым чувством и внутренним точным видением.

Когда есть такое решающее появление, знак этого - действие в нас неотъемлемо присущего, внутреннего, самосуществующего сознания, которое знает себя просто посредством факта существования и само остается удовлетворенным от самопереживания и самознания, с внутренним освобождением

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
и возможной свободой. Но если оно может также – как обычно и делает – использовать определенный авторитет, управление, влияние на мысль, жизненные движения и физические действия, наложить очищающий возвышающий контроль, который принуждает их двигаться в высшую и более чистую правду собственной их сущности, и быть средством втекания некоей святой Силы или светоносного указания, которое не является умственным, но спиритуальным, и может быть узвано, как вдохновение более великого САМО или команда Правителя всех существ, Ишвары, Натура будет повиноваться внутреннему водительству. Это уже значительное развитие, и оно, по крайней мере, равнозначно началу душевного и спиритуального преобразования.

Первая фаза преобразования может быть названа душевной. Ее основной результат – руководство к овладению всей душой всем человеческим существом. Второй результат есть свободное в течение видов спиритуального переживания: переживания САМО, Ишвары, святой Шакти, космического сознания, прямое соприкосновения с космическими силами и оккультными движениями вселенской Натуры, душевная симпатия, единение и внутренняя связь с другими существами и с Naturой, освещение ума знанием, освещение сердца любовью и преданностью, спиритуальная радость и экстаз, освещение чувств и тела высшим переживанием, освещение динамического действия в правде и обширности очищенного ума, сердца и души, несомненность святого света и ведения, радость и мощь святой Силы, работающей в Воле и Руководстве.

В попытках открыть внутреннее существо Натуры следуют четыремя основными направлениями, это – религия, оккультизм, спиритуальная мысль и внутреннее спиритуальное переживание и осознание. Ни одно из первых трех направлений не может само по себе полностью выполнить великое и дальнейшее намерение Натуры, они не могут достигнуть изменения умственного существа и спиритуального человека до тех пор, пока они не откроют дверь спиритуальному переживанию...

Сначала должно быть душевное изменение, превращение всей нашей теперешней натуры в душу-инструментарий. На этом основании или наряду с этим должно произойти спиритуальное изменение, нисхождение более высокого Света, Знания, Силы, Блаженства, Чистоты во все существо, даже в темноту нашего подсознания... Только после спиритуального переживания через сердце и ум, только путем внутреннего осознания того, что эти приближения отыскивают, путем переполняющего и овладевающего переживания или путем многих переживаний, строящих внутреннее изменение, путем трансмутации сознания, путем освобождения духа от его теперешнего покрова ума, жизни и тела может проявиться спиритуальное существование. Это решающая граница душевного развития, и когда она достигнута, тогда настоящая работа начинается, и поворотная точка изменения более не за горами.

Когда есть полная тишина в существе, или молчание всего существа, незадаваемое поверхностными движениями, тогда мы можем осознать САМО, спиритуальную субстанцию нашего существа, существование, превышающее даже нашу душевную индивидуальность, распространяющее себя во всеобщность, превосходящую всю зависимость от любой натуральной формы или действия, простирающее себя вверх в Трансцендентность, пределы которой невидимы. Это освобождение спиритуальной части в нас, которое есть решающий шаг спиритуальной эволюции в Nature.

Вторая фаза преобразования может быть названа спиритуальной, открытие к безграничности над нами, вечному Присутствию, божественному САМО, бесконечности Существования, беспредельности Сознания. Это может быть сделано восхождением нашего сознания в сферу над-разума. Душевное изменение делает это возможным, ибо оно открывает нас к божественному сознанию, сейчас просто спрятанному от нас многими стенками, ограничивающими индивидуальность, оно открывает нас к тому, что сейчас сверх-сознательно для нашей нормальности, потому что скрыто от нас толстой и тяжелой крышкой ума. Крышка раскалывается, разламывается или открывается и спадает под давлением душевно-спиритуального изменения, и натура подталкивается новым спиритуальным сознанием к тому, выражением чего она здесь является.

Начинает формироваться новое сознание с помощью прямого спиритуального постижения, которое больше, чем мысль и видение. Поскольку это сознание само играет и имеет характер бесконечности, оно приносит нам постоянное спиритуальное чувство и осознанность безграничного и вечного, великую обширность натуры и ломку ее ограничений. Бессмертие становится более не верой или переживанием, но нормальным самосознанием. Близкое присутствие всевышнего Существования, Его правление миром и нашим САМО, Его сила, работающая в нас и везде, мир и радость безграничного теперь конкретны и постоянны в существе. Во всех формах человек видит теперь вечное, во всех звуках слышит теперь Реальность, во всех прикосновениях ощущает Это, нет ничего, кроме Его проявления. Восторг или обожание сердца, объятия всего существования, единение духа становятся постоянно пребывающим. Сознание

умственного творения обращается или уже обращено полностью в сознание спиритуального человека. Это есть второе из трех преобразований, объединенное проявленное существование с тем, что НАД, человеком, это средний шаг из трех, решающий переход спиритуально развитой натуры.

Последнее проявление этой стадии есть освобожденный человек, который осознал уже САМО и Дух внутри себя, вошел в космическое сознание, прошел единение с Вечным, но поскольку он тем не менее принимает жизнь в действии, он действует посредством света и энергии Силы внутри него, работающей через его спиритуальное изменение. Результат этого есть полное освобождение души, ума, сердца и действия, отливка их всех в смысл и значение Всевышней Реальности. Спиритуальная эволюция индивидуума тогда прошла свой путь и забросила свою область распространения на Гималайские пики. За этой высотой и огромностью открывается только сверх-разумное восхождение или непередаваемая Трансцендентность.

Если бы финальная цель всех земных эволюции была только в пробуждении человека к верховной Реальности, в избавлении его от незнания и зависимости, в том, чтобы освобожденная душа могла везде найти высшее состояние существа или слиться с этой верховной реальностью, то задача была бы выполнена с приходом спиритуального человека. Но в нас есть также стремление к владению своей натурой и ее трансформации к еще большему совершенству в самом земном существовании. Есть дальнейшее намерение – не только открытие духа, но радикальное и всецельное преобразование Натуры.

Развивающаяся Сила уже смогла сработать нескольких индивидуумов, осознавших свои души, постигших свои САМО, познавших вечное Существование, которым они являются, она поместила их в связь с Божественностью или Реальностью, скрытой своей внешней видимостью. Определенное изменение натуры готовится и следует за освещениями, которые получает умственно-спиритуальный человек, но это не полное и радикальное изменение, что обоснует гарантированный и установленный новый принцип, новое творение, постоянный новый порядок существования в земной Натуре. Спиритуальный человек развит, но это не сверх-разумное существо, которое впредь должно быть вождем преображенной Натуры.

Возможно идти дальше, ибо спиритуальное существование, однажды внутренне освобожденное, может развить в уме высшие состояния бытия, привлечь вниз сверх-разумную энергию и действие, которые свойственны Правде-Сознанию. Как душевное изменение должно призвать спиритуальное, чтобы выполнить свою задачу, также первое спиритуальное преобразование должно призвать сверх-разумную трансмутацию, чтобы завершить свою... Ибо через пропасть между умом и высшим сверх-разумом должны быть протянуты мосты, запертые проходы открыты, и там, где сейчас пустота и молчание, должны быть созданы дороги восхождения и нисхождения.

Чтобы обычный умственный инструмент, даже жизненный и физический инструментарий, смогли затем быть полностью трансформированы и стать частью сверх-разумного творения, которое было бы подлинным действием сверх-разумной Правды-Сознания, еще большая мощь, сверх-разумная Сила должна вступить в действие, чтобы выполнить это видоизменение. Это есть третья фаза, которая должна последовать, финальная, сверх-разумная трансмутация. Она может произойти, когда умственно-душевно-спиритуальное существо полностью поднимется к сверх-разуму и спустит вниз его силы в земное существование. Должно иметь место завершающее движение восхождения в Сверх-разум и движение трансформирующего нисхождения сверх-разумного сознания во все наше существо и натуру. Это должно быть характером третьего и завершающего преобразования, которое закончит переход души через Неведение и обоснует свое сознание, свою жизнь, мощь и форму проявления на полном и полностью действенном самосознании. Таким образом должно быть создано сверх-разумное существо, как первое развуалированное проявление Духа в материальной Вселенной.

По "лайф дивайн".

Несовершенное человеческое существо с его затрудненным и спутанным сознанием не может быть концом в высочайшем таинственном подъеме Натуры. Есть что-то большее, что сейчас видимо только через прерывистые проблески во внезапных трещинах гигантской стены наших ограничений. Что-то есть в нас, все еще не выраженное, что должно быть раскрыто разворачивающимся освещением сверху, что-то, еще оставшееся под покровом человеческого умственного сознания, должно развиваться снизу; Бог, заключенный в нашей глубине, единый в своем бытии с единым Богом, готовым спуститься со сверхчеловеческих вершин. В этом нисхождении и пробуждающем восхождении находится секрет нашего будущего... Человек есть переходное существо, он не финал, ибо по нему и высоко над ним восходят сияющие ступени, что взбираются к святому богочеловечеству.

Шаг от человека к богочеловеку есть следующее приближающееся достижение

в земной эволюции. Здесь лежит наша судьба и ключ, освобождающий наше стремящееся, но затрудненное и ограниченное человеческое существование. Это неминуемо, потому что это есть сразу и стремление внутреннего Духа, и логика процесса Натуры... Диск секретного солнца мощи. Радости и Знания появляется сейчас из материального сознания, в котором работает наш ум, как закованный в кандалы невольник или поставленный в тупик, обессиленный созидатель... Появление богочеловека в человеческом мире будет выполнением сияющего в веках обещания Бога быть рожденным в материи.

Богочеловек не есть человек, вскарабкивающийся к своему собственному природному зениту, не верховная степень человеческого величия, знания и интеллектуальности, человеческой воли, характера, гениальности и динамической силы, человеческой святости, любви, чистоты или совершенства. Различие между человеком и богочеловеком будет различием между умом и сознанием, стоящим так далеко теперь от него, как думающий ум от сознания растения и животного. Отличительная сущность человека есть ум, отличительная сущность богочеловека будет сверх-разум или божественный Гносис. Сверх-разум есть нечто находящееся за человеком и его пределами, ступень сознания, превышающая самое высокое познание, соответствующее человеческой природе... Когда во всем процессе развертывания все большей силы единого существования некая делегация этой мощи спустится в нашу ограниченную человеческую натуру, тогда и только тогда человек сможет перейти границы самого себя и знать божественно, божественно действовать и творить, он станет, наконец, сознающей частью Вечности, будет рожден Богочеловек - не увеличенное умственное существо, но сверх-разумная мощь, спустившаяся сюда в новую жизнь трансформированного земного тела.

Сверх-разум или Гносис есть в своей первоначальной Натуре бесконечная Мудрость и безграничная Воля. В своем источнике это есть динамическое сознание Всевышнего, знающего и созидющего... В богочеловеке сверх-разум даже в его эволюционном начале будет проявляться как лучи вечного всеведения и всемогущества. Полновластный, независимый и непобеждаемый, он возложит руки на умственные и физические инструменты и будет преобразовывать жизнь, ум и тело в свою новую божественную и лучезарную натуру... И если человек был умом, заключенным, затемненным и ограниченным в ненадежном, несовершенном живущем теле, богочеловек будет сверх-разумным духом, который обернут в сознающее тело, свободное для использования, пластичное для спиритуальных сил. Его физический каркас будет прочной поддержкой и достаточным сияющим инструментом для святой игры и работы Духа в Материи.

Человеческое величие не в том, что оно есть сейчас, но в том, что он делает возможным, его слава в том, что он - секретная мастерская труда жизни, в которой богочеловечество изготавливается Всевышним Мастером. Но человек допущен к еще большему величию, и оно в том, что ему разрешено быть частично сознающим подмастерьем в созидании своего святого измерения. Требуется его свободное восхождение, его посвященное волевое участие, чтобы в его тело могла снизойти слава, что заменит его. Человеческие стремления есть земной призыв к сверх-разумному Творцу. И если земля взывает, и Верховное отвечает, даже сейчас может пробить час для этого необъятного и славного преобразования.

Из "Человек и Сверх-разум".

Итак, в общих чертах процесс преобразования человека в богочеловека в ходе интегральной Йоги слагается из следующих движений: восхождения к высшим планам сознания всех частей человеческого существа, нисхождения более высокого Сознания также во все существа в человеке, происходящего наряду с восхождением, заключительного ниспускания сверх-разумного уровня сознания в человека, т. е. внедрение сверх-разума в Материю. Человек должен пройти как бы через три этапа: превращение умственного существа в душевное, слияние со Всевышним или становление спиритуальным человеком, сверх-разумную трансмутацию натуры.

Преобразование есть нечто развивающееся, но, конечно, предварительно должно произойти осознание Всевышнего, прежде чем конечная цель преобразования станет возможной.

Мать говорила о трех различных вещах: о превращении, повороте души исключительно ко Всевышнему, о внутреннем осознании Всевышнего, о трансформации натуры. Две первые для всех могут произойти быстро, внезапно и сразу, третья всегда требует времени и не может быть сделана одним ударом, в один момент. Человек может осознать быстрое изменение в той или иной детали этой трансформации, но даже этот быстрый результат есть следствие долгой работы.

Есть ли общая для всех последовательность в этом процессе - преобразовании, осознании и физической трансформации?

Если душевное существо выходит вперед, тогда превращение наступает легко

и может придти мгновенно, или же поворот всего в существе человека ко Всевышнему может выдвинуть душевное существо вперед и подготовить вашу натуру для осознания. Может быть и другой путь – прикосновение и внутреннее осознание и, в результате, душа занимает свое надлежащее место. Здесь нет правил.

Просто переживание более высокого сознания не изменит натуры. Или более высокое сознание должно сделать динамическое нисхождение во все существо и изменить его; или вы должны установить себя во внутреннем существе вплоть до внутреннего физического так, что внутреннее существо чувствует себя отделенным от внешнего и способно воздействовать на него свободно; или душа должна выйти вперед и изменить натуру; или внутренняя воля должна пробудиться и принудить натуру измениться. Есть эти четыре способа, в которых это изменение может быть осуществлено.

Формально, когда говорят о преобразовании, имеют в виду исключительно преобразование внутреннего сознания, пытаются обнаружить в себе более глубокое сознание и отвергают тело и его деятельность, как обременительную и бесполезную вещь, так, как будто можно быть занятым исключительно внутренними движениями. Шри Ауробиндо говорит, что этого недостаточно. Истина требует, чтобы материальный мир также принял участие в преобразовании и стал выражением более высокой правды. Однако, прежде чем вы возьметесь за работу по физической трансформации, которая изо всего наиболее трудна, вы должны иметь ваше внутреннее сознание твердо и прочно установленным в правде так, чтобы это преобразование могло быть финальным выражением Правды – финальным для этого времени.

Кто подготовлен для пути преобразования?

- Есть ли признаки, которые указывают на то, что человек готов для Пути, особенно в том случае, когда у этого человека нет духовного учителя?

Да, есть. Наиболее важный признак – это совершенное равновесие во всех обстоятельствах. Это абсолютно необходимая основа, нечто очень спокойное, тихое, преисполненное мира, чувство великой силы. Не спокойствие, которое идет от инерции, но ощущение сосредоточенной силы, которая сохраняет вас всегда ровным, чтобы не случилось, даже в обстоятельствах, которые могут казаться вам самыми ужасными в жизни. Это один знак.

Другой знак. Вы чувствуете, что вы полностью заключены в вашем обычном нормальном сознании, как в чем-то чрезвычайно жестком, удушливом и непереносимом, как будто нужно проткнуть дыру в медной стене. Напряжение становится почти непереносимым, и оно душит. Это тоже один из первых знаков. Это означает, что ваше внутреннее сознание достигло точки, где наружная форма уже слишком мала для него – форма обычной жизни, обычной деятельности, отношений. Все это становится очень мало, чрезвычайно мелко. Вы чувствуете внутри силу для разрушения всего этого.

Есть еще один знак. Когда вы сосредоточиваетесь, когда, имея стремление, вы чувствуете что-то нисходящее в вас, вы сразу получаете ответ. Вы ощущаете свет, мир, силу спускающиеся в вас почти немедленно. Вам не нужно ждать, пропускать долгое время; ничего, только внутреннее стремление, призыв – и ответ приходит. Это означает также, что отношения хорошо установились.

Пока вы должны отказываться, отрекаться от чего-то, вы не на этом пути. Быть на Пути значит быть в состоянии сознания, где только единение со Всевышним имеет ценность, жить этим единением есть единственная вещь, имеющая смысл, единственный объект устремления, все другое теряет свою ценность, не заслуживает поисков, и, поскольку нет более предмета желания, нет и вопроса отречения. Пока единение со Всевышней Силой не есть то дело, для которого человек живет, человек еще на Пути не находится.

- Когда человек может сказать, что он действительно вышел на спиритуальный путь?

Первым симптомом является такой – хотя он в хронологическом порядке не один и тот же для каждого – все, кроме спиритуальной жизни, кажется вам абсолютно не имеющим важности. Вся ваша жизнь, деятельность и движения продолжают, если обстоятельства таковы, но они кажутся вам всецело не имеющими важности. Это не отвращение, не презрение, но это все кажется вам представляющим такой малый интерес, что не стоит быть занятым этим, это более не причина вашего существования. Я верю, что это первый симптом. Могут быть другие: чувство, что все стало другим, что человек живет иначе, со светом в уме, с миром в сердце, которых не было там прежде. У вас есть впечатление, что вы действительно повернулись к другой стороне. Иногда это начинается как большое озарение, и великая радость входит в вас, но обычно потом все это отступает на задний план, ибо слишком много несовершенств все еще в вас упорствует.

2. Восприимчивость

Начальная точка для этого преобразования – восприимчивость. Это неперенное условие – быть способным получить преобразование. Затем приходит изменение сознания.

Восприимчивость – это способность получить ответ. Это – раскрытость сознания

Вы делаете Йогу согласно вашей способности. Вам говорят: "Раскрывайте себя, вы получите силу, имейте веру, будьте исполнены доброй воли и вы будете защищены". Действительно, вы купаетесь в Сознании, купаетесь в Силе, в защите, и в размере, в каком вы имеете веру в раскрытии себя, вы получаете все это – Сознание, Силу, Защиту. Это помогает вам хранить себя всегда годным для работы, отвергать расстройства внутри, восстанавливать порядок, когда он нарушится, защищает вас против маленьких атак и происшествий, что могут случиться.

Меня спрашивают, как заслужить Всевышнюю Любовь. Всевышняя Любовь здесь, во всей силе, но кто осознает ее? Только представьте! Вы буквально купаетесь в атмосфере, насквозь пронизанной Всевышней Любовью, а вы этого не осознаете! Иногда, на несколько секунд, у вас бывает впечатление чего-то и вы говорите: "Я заслужил Божественную Любовь". Но это вовсе не так. В вас раскрылось что-то с булавоочную головку и любовь ринулась в вас, потому что она как активная атмосфера – где только есть возможность быть воспринятой, она устремляется туда. Не только Любовь, но все святые свойства здесь, все они, постоянно, во всей своей интенсивности, только вы не воспринимаете их, поскольку вы закрыты, заблокированы, заняты почти все время чем-то другим. Поскольку вы полны собою, не остается места для Всевышнего.

Не много таких, от которых Милость отвернулась, но много таких, которые отвернулись от Милости.

Я имею в виду определенную восприимчивость в сознании – умственном, виталическом, физическом – в любом, которое требуется. Мать и я сам посылаем силу. Когда нет раскрытости, сила может быть отброшена, как от преграждающего, преграждающего проход или от сопротивления, и вернуться назад, если мы не приложим великую силу, что не всегда рекомендуется делать. Если есть некоторая раскрытость, результат может быть частичным или медленным, если полная раскрытость или восприимчивость, тогда результат принятия силы будет действовать сразу.

- Что означает точно "раскрыть себя"?

Это действие ума, такое состояние сознания, которое сохраняет его обращенным к Матери, свободным от других движений, ожидающим и способным получить то, что может придти от Всевышнего.

Когда в вас вспыхнуло стремление, очень активное и действенное, оно начинает делать свою работу; идет призывать вниз ответ, к которому вы устремились. Но, если затем вы начинаете думать о чем-то еще, или невнимательны, или не восприимчивы, вы довольно долго не замечаете, что ваше стремление получило ответ.

- Зависит ли восприимчивость от силы стремления, и варьируется ли эта сила в различных садхаках согласно их натурам?

Стремление во всех, не имеет значения, кто это, имеет одну и ту же силу к действию, но эффект этого стремления различен. Стремление само в себе содержит силу призывать вниз ответ, а этот ответ, эффект, который есть результат стремления, зависит от восприимчивости каждого. Ответ приходит, но человек не воспринимает его, и поэтому не получает его. Есть люди, которые имеют огромное стремление. Они призывают Силу. Сила приходит к ним, и даже входит глубоко в них, а они настолько не осознают себя, что не знают этого! Это состояние несознания мешает им даже почувствовать силы, вошедшие в них. Я знала людей, которые были постепенно преобразуемы и все же не осознавали, даже не были осведомлены об этом. Сила входила в них и делала свою работу. Сознание приходило позднее. Но есть люди, которые более восприимчивы, открыты, более внимательны, и даже, если очень тонкое и незначительное количество силы приходит, они осознают это немедленно и используют его полностью.

Если в некоторой части вашего существа – в теле, в виталическом или умственном – если в нескольких частях или даже в единственной части есть неспособность получить нисходящую силу, это действует как крупца песка в машине.

- От чего зависит восприимчивость?

Она зависит прежде всего от искренности – действительно ли человек хочет получить. Принципиальные факторы – это искренность и смирение. Нет ничего, что закрывает вас более, чем тщеславие. Когда вы удовлетворены, в вас сидит

своего рода тщеславное нехотение допустить, что в вас не хватает чего-то, что вы делаете ошибки, что вы неполны, несовершенны. Таким путем что-то в природе становится окоченевшим. Часть, которая не хочет допустить предположения своего несовершенства, предотвращает возможность получения вами недостающего. Вы должны только попробовать испытать это и получить переживание всего этого. Если путем усилия воли вы заставите даже совсем крошечную часть вашего существа допустить: "да, это недостаток, да, это моя ошибка" – если вы заставите ее допустить это, сначала она начинает причинять вам много боли, но если вы держитесь твердо до тех пор, пока нужное не будет впущено, тогда вход раскрывается, и незнакомый и удивительный поток света вливается в вас, тогда вы чувствуете такую радость, такое счастье, что вы спрашиваете себя:

"Из-за какой глупости я сопротивлялся так долго?"

- Когда человек хочет стремиться, не следует ли ему знать, которая его часть закрыта?

Если человек искренен, он будет знать. Если человек смотрит на себя искренне, будьте уверены, он будет знать. Только когда человек в страуса играет, он не знает. Если человек смотрит на себя прямо, а не закрыв один глаз, человек знает очень хорошо, где эта часть, спрятанная в уголке совершенно тщательно, отвращенная, плотно закрытая в себе. И когда вы идете и направляете свет прямо на нее, она внезапно причиняет боль.

- Если есть часть в человеческой природе, которая не открывается, каков метод стремления, чтобы эта часть могла раскрыться?

Пусть часть, которая раскрыта, стремится раскрыть другую. Раз есть что-то неоткрытое, это значит, что оно не хочет изменения и оказывает острое сопротивление.

Есть вещи, которые не могут быть стерты сразу, будучи очень старой частью природы, но восприимчивостью с ними можно более эффективно и быстро бороться.

Как увеличить свою восприимчивость? Восприимчивость варьируется в пропорции к самоотдаче.

- Как открыть себя, что я должна делать?

Я не знаю другого пути, кроме полного посвящения Всевышнему. Чем более человек отдает себя, тем более он открыт, чем более человек открывает себя, тем более он получает, и, как неразрывное следствие этого самоподношения, человек может получить осознание внутреннего присутствия и радость, которую оно приносит.

- Как открыть себя положительному переживанию?

Оставайтесь спокойным и стремитесь к этому, знайте, что это работа там, сверху. Также думайте более о Матери и менее о своих виталических импульсах.

Сознание, из которого эти переживания приходят, всегда здесь, и они оказывают давление, чтобы войти. Причина, почему они не входят свободно, или не остаются – это активность ума и виталического, которые всегда мчатся вокруг, думая это, желая то, пытаясь выполнить альпинистские подвиги на всех бугорках и холмиках низшей природы вместо того, чтобы питать сильное и простое стремление и открываться более высокому сознанию, чтобы оно могло войти внутрь и делать свою собственную работу.

- Как увеличить восприимчивость тела?

Процесс почти аналогичен для всех частей существа. Чтобы начать, первое состояние – оставаться настолько спокойным и тихим, насколько возможно. Еще до этого вы можете заметить, что когда что-то приходит, а вы не получаете этого, это производит негибкость, жесткость, что-то твердеет, застывает и делается бесчувственным в разных частях вашего существа – в виталическом, уме или теле. Есть сжимание, стискивание, натянутость и напряжение, которые причиняют боль. Человек имеет впечатление боли в виталическом уме или теле. Первое, что нужно тогда сделать – посредством силы воли расслабить это сжимание, как вы делаете, когда ваши нервы натянуты или мышцы стиснуты в судороге. Вы должны научиться "разрешать войти", должны быть в состоянии расслабить напряжение везде, где бы оно ни было, не только в теле.

Этот процесс расслабления напряженности может быть различным для применения в уме, или виталическом теле, но логически это та же самая вещь. Когда вы расслабили напряжение, вы наблюдаете, как неприятность прекратилась, что будет доказательством, что это было только малое кратковременное сопротивление. Но если боль продолжается, необходимо увеличить свою восприимчивость для того, чтобы быть в состоянии получить

то, что должно быть получено. Кроме расслабления, нужно начать пытаться разворачиваться, расширяться, вытягиваться. Человек может иметь чувство своего простирания посредством воображения себя небом, морем и т. в. Некоторые не имеют необходимости в образах, они могут осознавать свое сознание, расширять его более и более до тех пор пока оно станет неограниченным. Вы можете расширять его, пока оно не станет громадным, как земля и даже вселенная. Когда вы делаете это – вы делаете это, действительно становясь более восприимчивыми. Это вопрос тренировки... Во всяком случае, когда что-то приходит, и вы чувствуете, что это слишком сильно, что вы не в состоянии перенести, когда это вызывает головную боль или напряжение – процедура та же самая, вы должны воздействовать на напряжение. Вы можете действовать посредством мысли, призыва к миру, спокойствию. Чувство мира убирает прочь многое из напряжения, снимает много нелегкости, даже физической, подобно той, которая воздействует на солнечное сплетение, когда нервный центр задет. Все напряжения солнечного сплетения, когда так неприятно, которые иногда даже дают тошноту, чувство, что вы почти задыхаетесь и не можете сделать вдох, могут исчезнуть таким же путем.

Активность и пассивность

Быть активным – значит бросать наружу вне вас сознание или силу, это движение изнутри наружу. Быть пассивным – значит оставаться неподвижным и получать то, что приходит снаружи.

Пассивность – это не лень. Пассивность есть состояние, в котором вы остаетесь, как есть, открыты и поглощаете приходящее извне. Однако существует и инертная пассивность – та, которая ничего не получает.

Активное движение – это то, в котором вы бросаете что-то наружу, при активности что-то выжимается из вашей силы, движение, мысль, существо, что-то, что выходит из вас и идет к другим или в мир. Активность в стремлении означает, что ваше стремление выходит из вас и поднимается ко Всевышнему. В Тапасье вы руководствуетесь дисциплиной, и когда есть силы, противоположные вашей садхане, вы отвергаете их. Это движения активности, деятельности. Однако, если вы хотите получить подлинное вдохновение, внутреннее руководство, если вы хотите получить силу, которая будет вести вас и заставлять вас действовать, как вам следует, тогда нужно другое состояние. Вы не двигаетесь более, но я не имею в виду, не двигаетесь физически. Это вовсе не зависит от того, видит ли человек или двигается. Это совсем не то. Это означает, что ничто не должно исходить из вас более, и, напротив, вы останетесь так, как если бы вы были совершенно тихи, но открыты и ждете вхождения силы, и затем открываете себя так широко, как возможно, чтобы принять все, что войдет в вас: именно это движение, вместо выходящей наружу вибрации есть вид тихого спокойствия, но полностью открытого, как если бы вы открывали все ваши поры и скважины для силы, которая должна спуститься в вас и преобразовать ваше действие и сознание.

Восприимчивость есть результат прекрасной пассивности.

- Но чтобы смочь стать пассивным должно быть предпринято усилие?

Человек должен хотеть этого. Есть движение, когда стремление и пассивность могут не только быть последовательно чередующимися, но и одновременными. Вы можете сразу быть в состоянии стремления, которое призывает вниз что-то и желания открыть себя и получить. Это стремление, которое призывает вниз силу, которую вы хотите получить, и в то же самое время сожаление полной внутренней тишины, которая допускает полное проникновение, поскольку именно в этой неподвижности человек часто становится проницаемым для Силы. Оба могут быть одновременными без разрушения одного другим, или могут чередоваться так близко, что они могут быть едва отличимыми. Человек может быть как большое пламя, вздымающееся в стремлении, и в то же самое время в этом пламени образована чаша, открывающая и получающая все, что нисходит. И оба могут идти вместе, и если человек сумеет получить оба движения вместе, человек может иметь постоянно, что бы он ни делал, их. Только здесь может быть беглое, очень незначительное пересечение сознания, почти невосприимчивое, которое осознает пламя первым и затем чашу восприимчивости – пламя, что поднимается, чтобы призвать вниз, что может наполнить чашу и сосуд, что ищет быть наполненным. Очень слабое колебательное движение и так близко, что это дает впечатление, что человек имеет оба движения в одно и то же время.

Восприимчивость и вдохновение

Вдохновение зависит от определенной стадии восприимчивости – раскрытия канала между внутренним планом, куда вдохновение приходит, и внешними мыслями, которые оно должно пройти.

- Относительно "раскрытия канала" - может это быть сделано быстрее путем большей сосредоточенности, медитации, отложив в сторону литературную сторону вопроса?

Человек может получить силу восприимчивости к вдохновению путем сосредоточенности и медитации. Делая внутреннее существо сильнее, а наружное - менее грубым, тамасическим и требовательным.

Восприимчивость в повседневной жизни

Если вы не понимаете чего-то в области мысли, не понимаете совсем, до головной боли, не сражайтесь со словами, станьте как бы неподвижным телодвижением, вытянутым наружу, создайте расслабление, просто расширяйтесь, не пытайтесь понять. Пусть это войдет тихо и незаметно в вас, когда вы расслаблены. Вы более не думаете ничего об этом, вы ждете несколько дней, и затем вы понимаете.

Когда вы читаете книгу, которая выше вашего понимания, вы чувствуете, что в голове нет ответа. Вы должны прочесть 2-3 раза а затем остаться тихим, вы делаете голову молчащей. Спустя две недели вы перечитываете тот же отрывок, и он ясен, как день.

Чтобы видеть как оно есть, вы не должны быть абсолютно, как зеркало, тихим, спокойным, неподвижным, бесстрастным, без предпочтения чего-то и в состоянии полной восприимчивости.

3. Душевное превращение

- Каков наилучший способ приготовить себя для продвижения в направлении, которое вы нам указываете?

Естественно, это расширять и освещать ваше сознание, но как сделать это - расширять и освещать ваше собственное сознание?.. Если вы, или каждый из вас, смогли бы найти вашу душу и объединиться с ней то все проблемы были бы решены.

Душа и натура

Душа и натура, Пуруша и Пракрити, Ишвара и Шакти - это различные имена, даваемые нашим взглядам на вселенную. Оставив в стороне всякие философские определения, мы подходим к первоначальному психологическому переживанию, от которого вся реальность берет свое начало, что есть два элемента в существовании живущих существ, человеческих существ, по крайней мере, если не всего космоса, есть бытие, состоящее из двух частей - натура и душа. Эта двойственность самоочевидна. Без любой философии вообще, путем просто силы переживания мы можем все это воспринять, хотя мы не обязательно будем давать этому определения... Этот факт определяет все наше существование, это один факт, который действительно важен для нас, как человеческих существ с волей и интеллектом. Его субъективное существование составляет все наше счастье и наше страдание. Все проблемы жизни стекаются в этот один вопрос. Что мы должны делать с этой душой и натурой, поставленными лицом к лицу друг с другом? С этой натурой, персональной и космической деятельностью, которая пытается наложить себя на душу, владеть, контролировать, господствовать над нею, и с этой Душой, которая чувствует, что каким-то таинственным образом она имеет свободу, контроль над собой, ответственность за то, что она есть и что она достигнет, и что она делает, и поэтому пытается обратиться против природы, ее собственной и мировой, контролировать и владеть, или, быть может, отвергнуть и спастись от нее бегством?.. Вся философия, наука и религия суть попытки ответить на эту проблему нашего существования.

Надежда избежать раздоров души и природы возникает, когда мы воспринимаем, что есть два положения нашей души: существование низшее - беспокойное и подчиненное, и высшее - главенствующее, необеспокойное и суверенное. Одно - вибрирующее в уме, другое - спокойное, пребывающее в духе. Надежда победного решения приходит, когда мы понимаем, что есть в двойственном единении души и природы низший обычный человеческий статус, и более высокий, божественный, в котором состояния двойственности перевертываются и душа становится тем, за что сейчас она только борется и к чему стремится - быть хозяином своей природы, свободным и единым со Всевышним.

Из "Синтеза Йоги".

Душа и ее пробуждение

Человек, поскольку он сейчас умственное существо, склонен придавать высшее значение думающему уму, его доводу, воле и его путям приближения и постижения Истины, и он даже придерживается взгляда, что нет другого пути. Для глаза человеческого интеллекта сердце с его эмоциями и неисчислимыми движениями есть темная и изменчивая, часто опасная и вводящая в заблуждение сила, которую нужно держать под контролем рассудка, умственной воли и понимания. И все же именно в сердце, а точнее - за ним, находится более мудрый мистический совет, который имеет прямое соприкосновение с Правдой и

ближе ко Всевышнему, чем человеческий интеллект в его гордыне знания.

Согласно древнему учению, местонахождение Всевышнего спрятано в мистическом сердце, в секретных человеческих сердечных глубинах, в пещере сердца, как Упанишады это называют, и, согласно переживанию многих йогингов, именно из этих глубин приходит голос или дыхание внутреннего оракула... Подлинная душа человека - в действительно невидимом сердце, спрятанном в светлых глубинах природы: там, под неким проникновением святого Света находится наша душа, молчащее сокровенное существо, которое мало кто осознает, ибо, хотя все имеет душу, немногие осознают ее или чувствуют ее прямое побуждение. Там пребывает маленькая искра Всевышнего, которая поддерживает всю темную массу природы, а вокруг искры растет душевное существо, формирующаяся душа или реальный человек внутри нас.

Именно по мере того, как это душевное существо в человеке растет и движения сердца отражают пророчания и побуждения души, человек начинает более и более осознавать свою душу, прекращает быть верховным животным и, более пробуждаясь к проблеску божественности внутри себя, допускает все больше и больше ее стремления и указания, идущие от более глубокой жизни и сознания... Это самая природа души или душевного существа - обращаться ко Всевышнему, как подсолнечник к Солнцу. Она принимает и держится всего, что свято или направлено к святости, и отступает ото всего, что есть извращение или отрицание этого, ото всего, что ложно и не свято.

Все же в начале душа есть не более чем искра, а затем маленькое пламя Бога, горящее посреди мрака, ибо большей частью она скрыта во внутреннем своем убежище, и, чтобы обнаружить себя, она должна взывать к уму, жизненной силе и физическому сознанию и склонить их, по мере возможности, выразить ее. Обычно она преуспевает покрыть их снаружи своим внутренним светом и пытается видоизменить своим блеском их темную и грубую смесь. Но даже когда сформированное душевное существо способно выразить себя с некоторой прямотой в жизни, душа все еще является малой частью существа, по массе в теле "не более, чем большой палец" - образ, использованный древними мудрецами. Она не всегда может одолеть мрак и неведение физического сознания, ошибочную уверенность ума или надменность и страстность виталической природы. Эта душа обязана принимать человеческую умственную, эмоциональную, сенсуальную жизнь, как она есть, ее отношения, ее деятельность, ее нежно любимые формы и образы, она действительно должна работать, чтобы высвободить и взрастить святой элемент во всей этой относительной правде, смешанной с непрерывной искажающей ошибкой, эту любовь, обращенную в использование животного тела или удовлетворение виталического Эго, эту жизнь средней возмужалости с ее разумеется редкими и бледными проблесками Бога и темными мрачностями демона, животности и бессознательности. Безошибочная в существенном в своей воле, она часто вынуждена под давлением своих инструментов подчиниться ошибкам действия, неправильному помещению чувств, неправильному выбору личности, ошибкам в призывах к ее воле, в обстоятельствах ее выражения... Только когда жизнь обращается ко Всевышнему, душа может действительно выйти вперед и наложить свою силу на внешние части существа.

Из "Синтеза Йоги".

Душевное превращение - это становление человека душевным существом из существа умственного, каковым он сейчас является, это превращение его из существа, которым командует ум, в существо, руководимое душой.

Превращение есть отвращение всего существа от низких вещей и поворот ко Всевышнему. Стремление может вести к превращению, но стремление еще не превращение.

Превращение - спонтанное движение сознания, отворот его от внешнего ради Всевышнего. Оно приходит как результат прикосновения изнутри или снаружи. Самоотдача может помочь человеку открыться для этого прикосновения. Превращение также может придти как кульминация долгого процесса устремления и Тапасьи. Прикосновение может придти и само по себе. Нет фиксированного правила в этих вещах.

Этапы душевного превращения

Разница между Пурушей и Пракрити, описанная в Гите, дает нам путеводную нить в различных позициях, которые душа может принимать по отношению к природе в своем движении к совершенной свободе и правлению. Пуруша, как следящий, поддерживающий, дающий санкции, знающий, повелевающий, наслаждающийся. Пракрити выполняет активный принцип и должна иметь действия, соответствующие отношению Пуруши. Из "Синтеза Йоги".

Душа как свидетель

Душа может, если захочет, занять позиции чистого свидетеля, она может смотреть на действия природы, как на факт, от которого она стоит отдельно, она наблюдает, но сама не участвует. Мы видели важность этой успокоительной способности для душевного отделения от ума, жизни и тела, и для их

успокоения. Однако пока есть эта явная и реальная двойственность в существовании, она не может быть всей правдой материи. Душа является и поддержкой тоже, она поддерживает в своем существе энергию, которая разворачивает спектакль космоса и которая руководит его энергиями. В позиции свидетеля есть также вид санкции, но она пассивная, инертная и не имеет вида абсолютности. Когда Пуруша принимает неподдержку, он все же индифферентно и пассивно поддерживает, чувствуя, что он содействует энергиям, но что он их не контролирует и не обсуждает. Контролер другой, Бог или Сила. Но если душа соглашается полностью поддерживать, санкция становится полностью активной, даже если душа будет только отвергать или принимать, и посредством этого поддерживать в действии все энергии Пракрити.

Из "Синтеза Йоги".

Появление внутреннего следящего, которое может произойти сначала лишь в одной из зон человеческого существа, в структуре Йоги Шри Ауробиндо является завершением фундамента Йоги, первым освобождением Пуруши от Пракрити. Однако только отделение души от природы еще не дает превращения, это лишь основание, на котором оно начинается. Шри Ауробиндо подчеркивает в этой позиции души начало вмешательства, которое от неактивного растет в активное. Душевное превращение развивается от влияния, которое может быть вначале неосознанным, к указаниям души, до полного владения душой всем человеческим существом.

Влияние души

Чаще это действует сейчас как влияние, чем как Присутствие. Есть ли внутри души прорицание, которое делает ее более надежным гидом, чем желание или рассудок, и через видимые ошибки и спотыкания ее голос может вести все же лучше, чем шепетильный интеллект или обдумывающие умственное суждение. Это не то, что мы называем интуицией, ибо она, хотя и не принадлежит уму, но всегда спускается через ум. Этот голос души не то, что мы называем совестью, ибо последняя есть только умственный и часто обусловленный традицией, ошибающийся заменитель. Это есть более глубокий и более редкий сердечный призыв, однако следовать ему наиболее мудро: даже лучше блуждать, следуя за зовом своей души, чем идти очевидно прямо с рассудком и внешним моральным наставником.

Из "Синтеза Йоги".

- Как получить влияние души?

Чтобы получить влияние души, вы должны более осознавать свою душу, а каким процессом - это чисто персональное дело. Каждый должен найти свою собственную процедуру, и для каждого она различна. А при выборе ее все зависит от степени, в которой вы осознаете влияние из вашей души и степени вашего отождествления с ней.

От неосознанного влияния души идти к его осознанию

Чтобы идти к сознанию, вы должны быть в состоянии каждый момент спросить себя, первое, что сейчас Всевышнее видит, затем, что Оно повелевает, и затем, как Всевышнее действует.

Только путем наблюдения с великой тщательностью всех движений нашего существа, путем прохождения их, так сказать, перед трибуналом нашего высокого идеала, с искренней волей подчинить их его решениям, мы можем надеяться культивировать в нас пронизательность и умение различать, которые никогда не ошибаются.

Растить в себе душевное умение различать

Чтобы знать себя, надо смотреть на себя с высоким и глубоким сознанием, которое может пронизательно различить причину чувств и реакций. Это не может быть сделано поверхностным наблюдением и до тех пор, пока человек не вошел в контакт со своим душевным существом, лучше всегда и во всем стараться действовать только хорошо, насколько возможно, и быть настолько правильным, насколько вы можете, чем тратить время на бесполезные анализы.

Если вы только пересматриваете умственно различные движения и реакции вашего дня, вы не будете прогрессировать. Чтобы этот обзор обеспечил вам развитие, вы должны найти и в себе что-то, что будет для вас представителем лучшей части вас самих, что имеет некоторый свет, добрую волю и что уже совершенно точно захвачено прогрессом. Поместите это перед вами, спроецируйте, как на экран, все происходившие за день на эту лучшую часть в вас. Пусть проходит, как в кино, все, что вы совершили, что чувствовали, все ваши импульсы и мысли. Вы должны делать это искренне: "При таких-то обстоятельствах я сделал то-то и то-то, чувствовал то-то, говорил в такой-то манере и думал так-то". Смотрите на светлый экран, что перед вами: определенные вещи проходят бросая хорошие тени, другие дают небольшую тень, а некоторые будут иметь тень всецело черную и неприятную.

Человек должен ясно сознавать источник своих движений потому, что есть

противоречивые и несовместимые побуждения в существе. Полностью осознавать себя и свое САМО над всей смесью, какой является человек, – это я называю осознанием Правды вашего существа. Она в душевном центре – Правда вашего существа, но вы движимы всем, чем угодно, даже не зная этого.

Вы должны искренне спросить себя: "Соответствует ли это действие моему САМО-познанию и САМО-владению?" Если это было в соответствии, оно не бросит никакой тени на экраны, которые останутся прозрачными, и можно не беспокоиться об этом действии. Если не в соответствии – оно создаст тень. Почему оно оставляет тень? \ Что-то было в этом акте противоположное движению СЛМО-познания или САМО-владения. Наиболее часто вы обнаружите, что это соответствует несознанию. Но в других случаях вы увидите, что это был безобразный маленький эгоизм, совершенно черный, который пришел, чтобы извратить ваше действие, вашу мысль.

Если человек хранит правильное намерение, правильное отношение, тогда пронизательность или указание изнутри начнет расти, становится чистым, точным, безошибочным, и сила следовать ему безусловно будет расти также. И затем, прежде чем вы будете удовлетворены собой, Всевышнее будет удовлетворено вами и начнет удалять вуаль, которой Оно закрывает себя от своих искателей против преждевременного и опасного хватания самого величайшего, к чему человечество может стремиться.

Развивать в себе способность просматривать свои движения в свете души и освещать их этим светом

Обнаружив, что причиной вашего действия было несознание, вы регистрируете это среди неосознанных действий и принимаете решение, что в следующий раз вы будете пытаться быть сознающим перед совершением чего-либо.

Если источник действия был в эгоизме, тогда вы помещаете этот эгоизм перед вашим светом и спрашиваете себя: "Почему он имеет право заставить меня действовать и думать подобным образом?" И не принимайте никаких объяснений, но смотрите кругом – и вы найдете в уголке вашего существа спрятанное где-нибудь мелкое тщеславие, движение самолюбия, эгоцентричные чувства, сотни подобных вещей. Тогда вы честно спрашиваете себя: "Может ли сохранение этого движения согласоваться с моими поисками, с осуществлением моего идеала?" Затем поместите этот темный уголок перед вашим душевным существом и освещайте его до тех пор, пока свет не войдет в него и темнота не исчезнет. Есть много вещей, что должны пройти перед светом. Но если вы продолжаете, делаете это искренне – уверяю вас, что через шесть месяцев вы не узнаете себя. Вам, может быть, понадобится 5, 20, 30 лет, и все же вы трансформируете себя этим путем, помещая все перед вашим внутренним светом.

Работа для восприятия душевного существа

Создано много методов, чтобы добиваться восприятия душевного существа в нас и затем достигнуть отождествления с ним. Одни методы – психологические, другие – религиозные, некоторые даже механические. Механические – это асаны, Хатха-Йога. Психологические средства в Йоге – искать внутри себя посредством самонаблюдения за состоянием своего сознания, что непрерывно, что постоянно.

Для вас наилучший способ начать – это искать ваше душевное существо, сосредоточиться на нем до превращения его в свидетеля всех ваших внутренних движений и судью всего, что вам следует и не следует делать, и осуществлять усилие подчинить вашу внешнюю натуру его решениям

Это первый шаг к объединению себя, становлению сознательным существом, которое имеет центральную волю и которое действует согласно этой воле. Если вы начнете делать это усилие, вы обнаружите, что ваша жизнь полна и интересна.

Нужно собрать свое разрозненное существо вокруг душевного света

Думали ли вы об объединении вашего существа? Хотя бы с трудом видели ли вы, что в одно время вы одна личность, в другое – другая, в одно время вы хотите делать какую-то вещь, в другое – вы ее можете не делать. Вы обращены лицом к индивидуальности, которую вы называете собою, и все же есть много частей этой индивидуальности, что ускользают от вас.

– Я никогда не пробовала объединить различные персональности, что могут быть во мне, но я пыталась поместить их лицом друг к другу, хорошие перед плохими, и я никогда не находила в хороших достаточно динамизма, чтобы сражаться против плохих.

А вы никогда не думали, что ваше суждение о том, что есть "хорошее" и "плохое" может быть чисто человеческим суждением? И оно не обязательно совпадает со взглядом святого Присутствия внутри вас. Его видение не может быть тем же, что суждение человеческой умственности. "Плохие" качества, от которых вы не могли избавиться, были, возможно, свойствами, что оказались не на своем месте, они не были сбалансированы должным образом, и было бы

большой жалостью, если бы они были уничтожены, поскольку тогда часть энергии и вашего святого Присутствия исчезли бы в то же самое время.

В работе объединения существа вы должны иметь воображение, достаточное, чтобы быть способным поместить движение, которое вы имеете и хотите сохранить в себе, перед тем, что вы способны представить себе, как ваш ближайший подступ ко Всевышнему Присутствию. Естественно, что вначале это только воображение, очень далекое от правды, но оно поможет вам выйти немного из узости морали и ограничений вашего сознания. Например, вы воображаете, что ставите все, что вы есть и что вы делаете, перед сознанием, которое безгранично и вечно в то же самое время. Эти два слова, возможно, не имеют их полного значения в начале, но они заставляют вас разбить границы и поместят вас перед чем-то, что так вас превышает во всех отношениях. Человек должен безусловно начать подобным образом.

- Как объединить свое существо?

Первый шаг - найти глубоко внутри вас, за всеми желаниями и импульсами освещенное сознание, которое там присутствует. Обычно вы осознаете присутствие этого сознания только тогда, когда сталкиваетесь с опасностью или неожиданным событием, или большой печалью. Вы должны войти в сознательное соприкосновение с ним и научиться делать это по желанию. Остальное последует. Обычно оно в сердце, за солнечным сплетением, освещенное Присутствием.

Работа по объединению существа состоит из таких движений: во-первых, нужно осознать свое душевное существо; во-вторых, помещать перед душевным существом все свои движения, все импульсы, мысли, желания и намерения пока не становишься сознающим, с тем, чтобы душевное существо могло принять или отвергнуть каждое движение, каждый импульс, мысль или намерение. Принятое нужно сохранить и выполнить, отвергнутое следует удалить из сознания, так, чтобы оно более не показывалось снова. Это длинная работа, которая может занять годы на свое выполнение.

Работа по объединению существа - это подчинение всех частей существа воле святого присутствия в душе

Осознав источник своих движений, затем попытайтесь скоординировать их, установить правильное соотношение их, так сказать обнаружить, почему это следовало за тем. Вы увидите, что элементы, которые не согласуются с вашим идеалом, обычно не являются элементами, которые вы должны отвергать полностью от себя - есть совсем мало явлений такого рода - они просто вещи не на своем месте, неправильно размещенные. Если вы организуете все - ваши чувства, мысли, импульсы - вокруг душевного центра, который есть ваш внутренний свет, вы увидите, что весь внутренний беспорядок изменится в светлый порядок.

В тот день, когда наружное физическое, умственное, виталическое существа войдут в прямой и постоянный контакт с душевным существом, можно будет сказать, что все физическое существо человека организовано центральным святым сознанием. С момента, когда вы вошли в отношение с этим, подчинили себя ему, вы организованы центральным святым сознанием, и тогда можно сказать, что тело даже тело организовано им.

Осознание санкции душевного существа

Есть смешение сил в человеческом существе. Каждая пытается добиться своего собственного эгоистического удовольствия и взять верх над другими. Предположим, что сила робости появилась, преобладая в сознании. В таком случае сила смелости поднимается чтобы пересилить ее. Предположим, что возникает сила ревности. Другая, более высокая сила приходит, чтобы побороть и вытеснить ее. В таком случае господство зависит от крепости силы. Но центральное сознание может управлять высшей силой, добиваясь подавления более низшей. Все действия сил требуют санкции этого сознания. Все действия сил зависят от этого. Я попытаюсь описать процесс. Какая-то сила - я не знаю, каким таинственным указом она ведома делать это, - представляет сознанию идею для санкции. В случае, если сознание принимает ее, как свою собственную и санкционирует, действие будет идти. Чем более высокой зоны достигает сознание, тем легче господство над этим действием, было бы совершенно возможно использовать силы в их надлежащем действии не будучи идентифицированным с ними, но это потребовало бы достаточного роста сознания. Но я пробовал другой путь - избавляться от самих сил. Когда любая сила появляется, если сознание, не предпринимая никакого активного шага, просто предлагает ее Всевышнему, сила может исчезнуть. Этот путь самоотдачи - легчайший путь трансформировать низшие силы. Другой путь более трудный и опасный.

Душа-свидетель действия сил, которую вы осознали, как центральное сознание, также может медленно становиться Хозяином. Медленно, поскольку все привычки Эго и игра низших сил, которую вы правильно описываете здесь,

против этого, но все же она может диктовать, что высшее действие должно переместить низшее движение и затем идет процесс перемещения, высокое приходит, низшее борется, чтобы остаться и вытолкнуть прочь высшее движение. Вы говорите правильно, что предложение Всевышнему укорачивает весь процесс и более действенно, но обычно это не может быть сделано сразу полностью по причине прошлых привычек, и оба метода продолжают, пока полная самоотдача не становится возможной.

Голос души – воля Всевышнего

Мы сказали, что существует одна возможность безопасности: никогда не действовать иначе, чем в соответствии со Всевышней Волей. Остается один вопрос: как заметить, каким образом Всевышняя Воля заставляет действовать в данном случае. Конечно, вы должны сильно хотеть знать, действуете ли вы в согласии со Всевышней Волей, это первый пункт, без которого вы ничего не можете узнать. Голос Всевышнего нетрудно отличить, нельзя ошибиться, нужно прислушаться к тихому и спокойному маленькому голосу, который говорит в тишине вашего сердца. Чтобы его услышать, вы должны быть абсолютно искренни, потому что, если вы не искренни, вы начнете, обманывая себя, слушать только голос своего Эго, и вы будете делать, думая с уверенностью, что это подлинный маленький голос, наиболее ужасные глупости. Но если вы искренни, путь верен... Это даже не голос, даже не ощущение, это нечто чрезвычайно тонкое – совсем маленькое указание. Когда все идет хорошо, т. е. когда вы не делаете ничего против Всевышней Воли, у вас, возможно, не будет никакого определенного впечатления, все будет казаться вам нормальным. Но когда внезапно вы чувствуете некое беспокойство, стеснение, неудобство, где-то в голове, сердце, даже в желудке, обычно вы не уделяете этому внимания. Вы тогда, в этот самый момент, должны остановиться, чтобы вы не делали, осмотреться, и если вы искренни, вы заметите маленькое темное пятно, малую злую идею, ложное движение, капризное решение – там и нигде больше находится источник беспокойства. Вы заметите затем, что малое темное пятно исходит из Эго, которое полно предпочтений. Затем с терпением, в высоты вашего сознания, вы начинаете объяснять вашей заблуждающейся части ее ошибку, и если вы настаиваете, в конце концов она исчезнет, и вы заметите, что вы сразу избавились от массы уродливости и темноты, которые мешали вашему расширению в свет.

Есть четыре условия, которые необходимы для того, чтобы узнать Всевышнюю Волю:

1. Быть абсолютно искренним.
2. Преодолеть желания и предпочтения.
3. Утихомирить ум и слушать.
4. Подчиниться немедленно, как только получите приказ.

– Что означает душевное видение?

Вы знаете, что значит физическое видение? Та же самая вещь происходит и в душе. Вместо видения с помощью физических органов, вы видите душевным органом. У вас есть эти глаза. Да. Есть глаза в душе, которые видят душевно. Это не зависит от качества зрения, это зависит от состояния душевного существа, которое видит. Душевный взгляд видит, что происходит в душе, или в душевном состоянии, или в душевных сферах так же, как умственный взгляд видит, что происходит в уме. Это видение подобно физическому зрению, действительно физическому, но вашими физическими глазами вы не можете иметь душевного видения, это только ваше душевное существо может иметь душевное зрение. Вы можете иметь достаточно близкие отношения с вашим душевным существом, чтобы помнить, что оно видело, осознавать, что оно видело, но это не ваше физическое существо видит, а душевное. Это не различные способы физического видения, это видит именно душа.

Особенность указаний души

Особенность души – ее ориентация в одном направлении ко Всевышнему, ориентация, направленная в одну точку, но все же пластическая в действии и движении. Она не создает жесткости направления, как односторонний интеллект или слепая приверженность преобладающей идее, или как одно-направленная виталическая сила. В каждый момент с мягкой уверенностью душа указывает путь к Правде, автоматически различает правильный шаг от ложного, выводит святое или божественное движение из липкой смеси несвятого. Ее действие подобно прожектору, который указывает на все, что должно быть изменено в натуре, она имеет в себе пламя воли, настаивающей на совершенстве, на алхимическом преобразовании всего внутреннего и внешнего существования. Она видит сущность Всевышнего везде, но отвергает пустую маску и переодетую фигуру. Она настаивает на Правде, на Воле, на Силе и Господстве, на Радости и Любви. Душа настаивает на правде постоянного знания, что превосходит практическую правду, на момент данную Неведением.

Душа настаивает на внутренней радости, а не просто на виталическом удовольствии, ибо она предпочитает скорее очищающее страдание и печаль деградирующему удовлетворению. Душа настаивает на любви, окрыленно летящей вверх и не привязанной к столбу эгоистического страстного желания, целиком погруженного в трясину, настаивает на красоте, возвращающейся к своему святому раскрытию Высочайшего, на силе, воле и господстве, как инструментах Духа. Ее воля направлена к озарению жизни и выражению через нее высшей Истины, посвящению жизни Всевышнему и Вечному.

Из "Синтеза Йоги"

Моменты соприкосновения с душой

Человек идет к отождествлению со своей душой через краткие моменты соприкосновения с ней.

Есть очень мало фактов, которые не бессодержательны: все ваши обычные реакции, мысли, чувства, ощущения, действия, движения – все это очень бессодержательно и маловажно. Только в то время, когда есть проблеск более высокого сознания, открытия через душу во что-то еще, контакт с душевным существом, который может длиться секунду, в этот момент происходящее не маловажно. Все же остальные повторяют себя в миллионах копий. Ваш способ видеть, действовать, все ваши реакции, ваши мысли, чувства, все это обычно.

Есть душевные периоды освященного приготовления, душевные периоды освященного роста и кульминационные душевные моменты, более или менее продолжительные, освященного владения, моменты мимолетные, как вспышка света, но все же они меняют все спиритуальное будущее, моменты, которые простирают свое влияние выше многих человеческих часов, дней и недель в постоянном блеске Солнца Правды. Через все эти маленькие моменты душа, однажды обратившаяся к Богу, постоянно растет к постоянству и совершенству своего нового рождения и подлинного существования.

Из "Синтеза Йоги".

- Как войти в контакт с душевным существом?

Контакт произвольный. Душевное существо всегда влияет на мысли и действия, но человек редко осознает это. Чтобы осознать душевное существо, вы должны желать этого, утихомирить ваш ум насколько возможно, глубоко войти в самую сердцевину вашего сердца, превыше всех ощущений и мыслей. Вы должны культивировать привычку тихой сосредоточенности и погружения в глубину существа. Обнаружение душевного существа есть определенный и очень конкретный факт.

Нет сомнения, женщины могут обнаружить свое душевное существо более легко...

Почувствовать себя одним среди человеческих существ есть знак того, что вы теперь должны найти в своем собственном сердце контакт со Всевышним Присутствием. Вы должны затем сосредоточиться в тишине и пытаться войти глубоко внутрь так, чтобы обнаружить Всевышнее Присутствие в самой сердцевине вашего сознания по ту сторону умственной деятельности.

Переживание моментов раскрытия душевного центра

- Я теперь стал сосредоточиваться в сердце. Прошлое воскресенье, пока я медитировал, у меня было около часа видение Вашего лица, плывущего передо мною, сопровождавшееся глубокой радостью. Я был в полном сознании, но тело полностью оцепенело. Что-нибудь во мне раскрылось?

Похоже на то. Во всяком случае есть, очевидно, раскрытие в сердечном центре, сопровождавшееся видением с неподвижностью физического.

- Когда я стоял перед Шри Ауробиндо, я почувствовал острую боль. Я попросил его дать мне что-нибудь. Внезапно боль в моем сердце изменилась в интенсивную радость.

Это был контакт с вашей душой.

- Казалось, входил в район, где все вопросы, все проблемы исчезают скорее, чем они получают ответ.

Это открытие внутреннего существа святому Присутствию в душевном центре, и там в каждый момент вы знаете не только, что должно быть сделано, но так же и почему это должно быть сделано, и как это следует делать, и вы имеете видение Правды явлений за их внешностями.

Это, очевидно, душа – она часто кажется глубоким добром, пучиной или бездной.

Даже если вы сознательно входите в душу, это ослепляет.

Установление контакта с душой по желанию

Обычно у человека бывает серия переживаний отождествления, очень интенсивных сначала, которые позднее уменьшаются, и затем однажды вы обнаруживаете, что они исчезли совсем. Тогда вы не должны волноваться,

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
поскольку это совершенно обычный феномен. Но следующий раз, второй раз, контакт получится более легко. И затем наступает момент, когда, как только человек сосредоточится и устремится, он получает соприкосновение с душой. Человек может не иметь силы сохранять это все время, но он вступает в этот контакт по намерению. Тогда с этого момента положение становится очень легким. Когда человек чувствует трудности или есть проблема для решения, когда человек хочет сделать продвижение вперед или победить депрессию, или преодолеть препятствие, или просто для радости отождествления, тогда в любой момент он может сделать паузу, некоторое время сосредоточиваться – сесть и сосредоточиться – устремиться в этом направлении, и контакт с душой осуществлен мгновенно.

После этого внутреннего открытия во Всевышнее Присутствие в душевном центре, вы видите явления изнутри, и внешнее становится более или менее деформированным выражением того, что вы видите внутри. Вместо того, чтобы быть снаружи мира и смотреть на него, как на что-то, находящееся снаружи вас, вы внутри мира и видите внешние формы, выражающие более или менее неуклюже то, что для вас Правда. Вы осознаете внутреннее существование существ, и их форма и внешнее существование есть выражение этой внутренней Правды.

Выход души вперед – раскрытие души

Пробуждение означает осознающее действие души, стоящей сзади. Когда душа выходит вперед, она овладевает умом, виталическим и телом и одушевляет их движения. Это происходит лучше при помощи стремления без колебаний, полного обращения к Матери и самоотдаче Ей. Но также это приходит само собой, когда садхак готов Употребляя выражение "раскрытие души", я не думал об обычном духовном раскрытии, производящем некоторые возможности духовного роста, как противоположное виталической любви или Бхакти, но о том, что я называю выходом души вперед. Когда это происходит, человек осознает свое душевное существо с его простой непосредственной самоотдачей и чувствует его возрастающий прямой контроль – а не просто завуалированное или полузавуалированное влияние – на ум, виталическое и физическое.

Значение раскрытия души в Интегральной Йоге

Душевное существо находится в прямом соприкосновении со Всевышней Правдой, но оно скрыто в человеке умом, виталическим существом и физической натурой. Можно практиковать Йогу и получить озарение ума и рассудка, заслужить силу и блаженствовать во всех видах переживаний в виталическом, можно установить в себе даже удивительные физические сиддхи, но если подлинная душевная сила все еще сзади и не проявляется, если душевное существо не выходит вперед, ничего подлинного не может быть сделано. В этой Йоге душевное существо есть то, что открывает остальные части свету, подлинному, сверх-разумному, а в заключение, и к верховной Ананде. Ум может сам открыться к его собственным более высоким сферам досягаемости, он может успокоить себя и расширяться в беспредельность. Он может также спиритуализировать себя в некотором виде статического освобождения или Нирваны, но сверх-разумное не может найти достаточно оснований в одном спиритуализированном уме. Если лежащая глубоко внутри сокровенная душа пробуждена, если есть новое рождение из просто умственного, виталического и физического в душевное сознание, тогда эта Йога может продвигаться, иначе – одной силой ума или любой другой части – это невозможно. Если есть отказ от нового физического рождения, отказ стать новорожденным Матери, вызванный привязанностями к интеллектуальному знанию или умственным идеям, или к каким-то виталическим желаниям, тогда будет неудача в садхане.

Душевное существо, выходящее вперед и остающееся там, есть решающее движение.

Когда душа выходит вперед, садхана становится естественной и легкой, и это только вопрос времени и естественного развития. Когда возглавляет ум, или виталическое, или физическое сознание, тогда садхана – это Тапасья и борьба.

Когда душевное существо выходит вперед, тогда есть автоматическое восприятие правды и неправды, божественного и небожественного, духовной правоты и заблуждений. Ложные виталические и умственные движения и атаки мгновенно подвергаются этому действию, не могут ничего сделать и спадают прочь. Постепенно виталическое и физическое, так же как и ум, наполняются этим душевным светом, правдой и прочным чувством чистоты, и такие сильные виталические атаки, как были у вас ранее, становятся более невозможными.

Если душевное существо всегда впереди, тогда трудности значительно уменьшаются, потому что в нем есть свет, которого ум и виталическое не имеют, спонтанное и естественное душевное восприятие святого и несвятого, правды и заблуждения, имитации и подлинного руководства.

Душа, когда она является главной силой, действует через определенное чувство и свойственное ей душевное ощущение, которое отбрасывает все

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
ложное. Но высокие уровни ума не работают таким способом – там есть различие и намерение, и именно они действуют и их действие шире, но менее надежно и менее, так сказать, автоматически.

Условия раскрытия души

Только когда вы отдадите себя в полной искренности Всевышнему, у вас безусловно будет мир и тихая радость, которая исходит из упразднения желаний. Душевное существо знает это с уверенностью. Поэтому, когда вы объединитесь с вашей душой, вы познаете это. Но первое условие – не быть подчиненным своим желаниям и не принимать их как правду своего существа.

Любовь и преданность зависят от раскрытия души, а для этого желания должны уйти.

На определенной стадии в Йоге, когда ум давно уже достаточно успокоен и более не утверждает на каждом шагу достаточность своих умственных соображений, когда виталическое сделано ровным, подчинено и более не настаивает на своих собственных опрометчивых хотениях, требованиях, желаниях, когда физическое уже достаточно перестроилось, чтобы не прятать всецело внутреннее пламя под массой своей поверхности, мрака или инерции, тогда глубочайшее, сокровеннейшее существо, спрятанное внутри и ощущаемое только в его редких влияниях, становится в состоянии выйти вперед, осветить остальные и взять на себя руководство садханой... Это и есть один из решающих моментов в интегральной Йоге, когда это душевное существо освобождено, выведено из-под завесы вперед, может лить поток своих прорицаний, видений и побуждений на ум, жизнь и тело человека и начинает подготавливать воздвижение божественности в земной природе.

Из "Синтеза Йоги".

Прямое и опосредствованное раскрытие души

Есть особенное душевное умение различать, которое сразу освещает мысли, эмоциональные движения, виталические нажимы, физические привычки и не оставляет там ничего темного, заменяя правильными движениями неправильные. Это то, что трудно и редко встречается, более часто умение различать умственное и именно ум пытается привести все в порядок. В этом случае нисхождение высшего знания через ум раскрывает душу, а не прямое душевное раскрытие.

Никто не говорит, что раскрытие должно быть сделано обязательно сверху. Более естественно это делается прямо, и тогда это более эффективно. Но когда трудно это сделать прямо, как бывает у определенных натур, тогда изменение начинается сверху и сознание, постепенно нисходя оттуда, должно освободить сердечный центр. Поскольку оно действует на сердечный центр, душевные действия становятся более возможными.

Если вы хотите преуспеть в этой Йоге, вы должны основываться на душевных отношениях и отвергать эгоистические виталические движения. С помощью веры, самоотдачи и радости от этой чистой самоотдачи – что составляет душевное отношение – человек вырастает в Правду и становится объединенным со Всевышним.

Прямое раскрытие душевного центра легко только тогда, когда эгоцентриситет сильно уменьшен и если есть сильная Бхакти к Матери. Спиритуальное смирение и чувство подчиненности и зависимости необходимы.

Раскрытие души через любовь и бхакти

Любовь есть верховная сила, которую вечное Сознание посылает вниз от себя в неясный и темный мир, чтобы она могла бы вернуть этот мир и его существа ко Всевышнему. Материальный мир в его темноте и неведении забыл Всевышнее. Любовь пришла во мрак, Она пробуждает все, что лежит спящим, Она шепчет, открывая глаза, которые были сомкнуты: "Есть что-то ценное, для чего стоит пробудиться, для чего стоит жить, и это есть Любовь". И с пробуждением к Любви вошла в мир возможность возвращения назад ко Всевышнему. Творение двигается вверх через любовь ко Всевышнему, и в ответ нисходит вниз, чтобы встретить Творение, Всевышняя Любовь и Милость.

Если знание есть самая широкая сила Сознания и его назначение – освободить и освещать, все же любовь – это самая глубокая и наиболее интенсивная его сила, и привилегия любви – быть ключом к наиболее скрытому и секретному Тайнику Всевышней Тайны.

Самый личный собственный характер души – это ее движение ко Всевышнему через священную любовь и радость, единение. Именно святую Любовь она имеет более всего, эта Любовь Всевышнего есть ее пробуждение, цель, ее звезда Правды, сияющая над лучезарной колыбелью новорожденного бога, растущего в потаенных глубинах внутри нас. В процессе первой длинной стадии ее роста и незрелого существования она должна опираться на земную любовь, привязанность, нежность, доброжелательность, сострадание, что может помочь облагородить и очистить грубость и пошлость человеческой природы, на всю красоту, доброту, мягкость, тонкость, на силу, на свет, на смелость;

но она знает, как смешаны эти человеческие движения в их лучшем и в их

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
худшем проявлениях, как принижены и раздроблены они печатью Эго и само-обманывающими заблуждениями низшей природы.

Выйдя постепенно вперед, душа готова и желает разбить все старые и несовершенные эмоциональные деятельности и заменить их большей спиритуальной Правдой любви и единения. Она может все еще допускать человеческие формы и движения, но на условиях, что они обращены к одному Единосущему. Она принимает только связи, что полезны: честное и совершенное благоговение к ГУРУ, союз с искателем Бога, спиритуальное сострадание к неведающему человечеству и животному миру и его обитателям, радость, счастье, и удовлетворение красотой, что приходит от восприятия Всевышнего. Она погружает природу внутрь к ее встрече с присутствием Всевышнего в тайном сердечном центре и, пока этот призыв там, никакой упрек эгоизма, никакой просто внешней вызов альтруизма или долг служения филантропии не будут больше вводить в заблуждение или отвлекать ее от ее священного страстного стремления и ее послушания тяготению божественности внутри нас.

Она не введена в заблуждение умственной имитацией или любым виталическим злоупотреблением этой великой, глубоко размешанной Правды Существования, напротив, душа раскрывает их своим поисковым лучом – прожектором и призывает вниз полную правду святой Любви, чтобы испелить эти уродства, избавить умственную, виталическую, физическую любовь от их недостаточности или их извращений и открыть для них их изобильную долю в единении, в восходящем восхищении и нисходящем восторге... Она жаждет толкать восхождение от низшей к высшей степени Правды, поскольку она знает, что только путем восхождения к высочайшей истине и нисхождением этой высочайшей Истины может Любовь быть освобождена от креста и помещена на трон, ибо крест есть знак Всевышнего нисхождения, искаженного поперечной линией космической деформации, которая обращает жизнь в состояние страдания и несчастья. Душа поднимает существо к превосходящему все пределы восторгу и готова сбросить все направленные вниз притяжения мира со своих крыльев в своем подъеме, чтобы достичь Единое Высочайшее, но она призывает также и потустороннюю Любовь и красоту освободить и преобразовать этот мир ненависти и раздора, разделения и темноты, дребезжащей дисгармонии Неведения. Она открыта во всеобщей святой Любви безмерному состраданию, необъятной воле к добру, к объятиям Мира – Матери, собирающей к себе своих детей, ко святой Страсти, что окунулась в ночь для искупления мира от всеобщего Неведения.

Из "Синтеза Йоги".

Натура Бхакти – обожание и поклонение, отдача себя тому, что больше, чем ты сам, натура любви – чувство или поиск близости и единения. Самоотдача есть характер обоих, обе необходимы в Йоге и каждая проявляет свою полную силу, когда поддерживается другой.

Всеобщая любовь всегда всеобщая, душевная любовь может индивидуализировать себя.

Душа имеет свою собственную, более персональную, любовь, Бхакти, самоотдачу. Любовь в возвышенном или спиритуальном уме более всеобща и бесперсональна. Обе должны идти вместе, чтобы образовать высочайшую божественную любовь.

– Мать! Шри Ауробиндо говорил, что человек может перейти от человеческой любви к святой любви...

Он не говорил, что любовь между двумя существами может измениться в святую любовь. Это совсем не то! Он всегда говорил противоположное. Он говорил о ком-то, кто спрашивал его о любви и преданности садхака ко Всевышнему. Он говорил о любви, проявляющейся как Бхакти, как сила преданности Всевышнему, и он говорил, что в начале вашей любви ко Всевышнему – это очень человеческая любовь со всеми хорошими и плохими качествами человеческой любви. В начале ваша любовь всецело человеческая, он назвал ее даже коммерческим обменом. Но если вы настаиваете и делаете необходимое усилие, то вовсе не невозможно для человеческой любви быть преобразованной в святую любовь через идентификацию с тем, Кого вы любите. Если вы будете развиваться, ваша любовь изменится в святую любовь, в подлинное обожание и преданность.

Ненависть и неприязнь спадают во взрослой душе

Ненависть и неприязнь, презрение и отвращение, цепляние, привязанность и предпочтения естественны и неизбежны на определенной стадии. Они обслуживают или помогают сделать и поддерживать выбор природы в нас. Но для йогина они – пережитки, камень преткновения, процесс неведения и в развитии йогина они спадают с его природы. Душа-дитя нуждается в них для своего роста, но они спадают со взрослой души в святом развитии. В Бого-натуре, к которой мы должны подняться, может быть твердая, даже разрушительная суровость, но не ненависть, святая ирония, но не презрение, тихое ясно

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
видящее и полное отвержение, но не отвращение и ненависть. Даже к тому, что мы должны разрушить, мы не должны питать отвращения и не должны забыть увидеть в нем скрытое, замаскированное или временное движение Вечного.

Из "Синтеза Йоги".

Последующие стадии душевного развития

Обнаружить свое душевное существо – это первый шаг. Но этого недостаточно. Следующий – жить в душевном существе. Третий – сделать душу правителем существа. Четвертый – подняться над умом, рассудком. Пятый – спустить то, что свыше, в низшую натуру. Я не говорю, что это всегда делается в таком порядке, но все это должно быть сделано.

Приходит момент, когда соприкосновение с душой не оставляет вас, что означает, что оно – в глубине сознания и поддерживает все, что он человек делает. Тогда человек уже никогда не теряет единения со своей душой.

Если вы в состоянии объединить себя сознательно с вашим душевным существом, вы можете всегда быть в состоянии восприимчивости, внутренней радости, энергии, развития, общения со Всевышним Присутствием, а когда вы в общении с Этим, вы видите Это везде, во всем, и все явления принимают свое подлинное значение. От чего это зависит? От внутреннего ритма, возможно от Милости, в любом случае от восприимчивости к чему-то, что превосходит вас.

Не каждый осознает свою душу, а тех, кто руководимы своей душой, очень мало.

Если человек овладел собой, нашел свое душевное существо, если постоянно живет в сознании этого душевного существа, установил прямую связь с внутренним Всевышним Присутствием, тогда человек окружает себя атмосферой знания, света, красоты и чистоты в которую никакие желания и атаки не могут проникнуть.

Подлинное счастье не зависит от внешних обстоятельств жизни. Только путем обнаружения своего душевного существа и объединения себя с ним человек может достигнуть подлинного счастья и сохранить его постоянно.

Завершающая стадия отношений души и природы

Если душа привычно выбирает и отвергает то, что предлагается ей, ее относительная пассивность становится полностью активной санкцией и на этом пути делается деятельным контролем. Будучи им, душа принимает полностью свою функцию знающего, повелевающего и наслаждающегося натурой. Как знающая, душа владеет знанием силы, что действует и определяет, она видит ценность существования, которые осуществляют в космосе себя, она владеет секретом Судьбы. Она также осознает себя как индивидуальный центр святого существования, которое она видит, поддерживает, санкционирует, обладает, знает и, посредством определяющей силы знания, контролирует, а когда она универсализирует себя, ее знание отражает только святое Знание, ее воля выполняет только святую Волю. Но воля есть для нас двойная сторона святой Мощи, в которой знание всегда присутствует и действительно достигает цели. Но сила сама определена знанием, которое есть ее источник и первопричина, и созидатель ее ценностей. Поэтому, по мере того, как душа становится знающим, она становится также и всеобщим повелителем действия, и тогда она не может делать этого, не становясь активным обладателем и наслаждающимся. Но если в низшем существовании наслаждение транслирует себя в удовольствие и страдание, то в высшем – это активно ровное наслаждение святым восторгом в само-проявлении. В этом нет потери свободы, нет опускания в привязанность неведения, человек свободен, он наслаждается только святым восторгом, не ведающим персонального удовлетворения, в своей душе он осознает, что Всевышнее есть Владыка действия природы, что сила есть Его Знание-Воля, определяющая и выполняющая все. Таким образом Пуруша сохраняет свою свободу в своем владении, сохраняет отречение от ограниченной персональности даже в своем наслаждении и восторге космическим бытием. Она полностью занимает место в высшем равновесии подлинного отношения души и природы.

Душа и натура в их единении и двойственности поднимаются до бытия СатчитАнанды. Само-сознающее существование, сущностная природа Бытия – это есть Сат или Пуруша. Мощь само-сознающего существования, оттянутая ли в себя или действующая в работах его сознания и силы, знания и воли, Чит и Тапас и его Шакти – это Пракрити. Восторг бытия – Ананда есть вечная истина единения этого сознающего бытия и его сознающей силы, абсорбированной в себе или развернутой в неразделимой двойственности ее двух аспектов: Души, наблюдающей, обладающей, знающей, повелевающей натурой: природы, выражающей бытие, выполняющей волю, удовлетворяющей самосознание, содействующей восторгу бытия Души. Здесь мы имеем основанное на самой природе бытия верховное и универсальное отношение Пракрити с Пурушей. Абсолютная радость Души в натуре суть святое выполнение их отношений. Из "Синтеза Йоги".

4. Восхождение к высшим планам сознания

Двойное движение Йоги

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org

Практика этой Йоги двойная. Одна сторона – восхождение сознания к высшим планам, другая – нисхождение Силы высших планов в земное сознание для того, чтобы стянуть Силу тьмы и неведения и преобразовать натуру.

Это проникновение путем восхождения в духовный план высшего существования, в котором пребывают абсолютный мир, свет и Ананда, в то, что должно спуститься в ум, виталическое и тело и быть постоянным состоянием и основанием для полного преобразования сознания и натуры.

Все в Адхаре имеет стремление подняться и объединиться со своим источником свыше.

Нет вреда в том, чтобы поднимать стремление снизу для встречи с силой сверху. Все, что мы должны сделать – быть осторожными с этим, чтобы не поднять трудности снизу прежде, чем спускающаяся сила будет подготовлена отодвинуть их.

Промежуточное движение сознания во внутренних планах

Движение сознания к высшим зонам первоначально проходит через внутренние планы, на которых человек попутно может получить различные переживания. Важно знать место этих переживаний промежуточной зоны и стремиться только к высшим пределам.

После определенной стадии развития эта способность жить в обычном физическом состоянии и все же иметь сверхдобавленным к нему другое и более тонкое чувство, зрение, переживание становится совершенно возможным. Немного сосредоточенности достаточно, чтобы привлечь это, или даже это приходит автоматически без какой-либо сосредоточенности.

Если человек хочет идти во внутреннее сознание и двигаться во внутренних планах, что неминуемо случится, если он затворяет пробуждающееся сознание в своей медитации, он должен отбросить старые страхи. Внутренние движения для него неизбежны, и ему следует, не отклоняясь и не боясь, вступить в них с тем же доверием к Матери, какое у него было в бодрствующей медитации.

Переживание на тонком физическом плане

Ваше видение – цветок – был тонким физическим объектом, не полностью материальным в обычном смысле слова, хотя и не иллюзией. Видение было видимым через физические глаза, но посредством тонкого физического сознания, в других словах, было наложение одного сознания на другое. Если бы оно было видимо с закрытыми глазами, это не было бы такой физической формой, но объектом или формацией виталического, умственного или других планов.

Умственные видения-образы

Некоторые – формации ума, некоторые – образы, что входят в поле зрения сами по себе и прямо показывают себя умственному зрению. Из них одни – это образы реальных предметов, другие – действительные картины, не просто образы. Некоторые умственные видения – это игра вероятностей. Они предназначаются для внесения в ум влияния тех объектов, которые они представляют. Умственное видение, как и виталическое, может быть только внушением: это формация некоторой возможности на умственном или виталическом плане, которая представляет себя садхаку в надежде быть принятой и таким образом получить помощь реально проявить себя.

Движение на виталическом плане

Когда виталическое существо выходит из пределов физического тела, оно двигается на виталическом плане и в виталическом сознании, и даже если оно осознает физические сцены и предметы, то не физическим зрением. Для того, кто тренировал свои способности войти в соприкосновение с физическими предметами, когда он движется в виталическом теле, возможно видеть и чувствовать их точно, даже воздействовать на них и физически двигать их. Но обычно садхаки, не имеющие знания, организованного опыта и тренировки в этих предметах, не могут этого делать. Они должны понять, что виталический план отличен от физического, и что происходящее там – это не физические происшествия, хотя, если они правильного вида и соответственно поняты, они могут быть использованы и могут иметь значение и ценность для земной жизни. Но виталическое сознание более полно ложных формаций, там много путаницы и беспорядка, и не безопасно двигаться среди них без знания и без прямой защиты и руководства.

Ваши переживания означают, что вы в вашем виталическом теле входите в виталические миры и встречаете существа и формации этих миров. Лучше не продолжать в этом направлении, если вы не имеете защиты от кого-то, физически присутствующего, кто имеет знания и силу в виталическом мире. Если нет такого человека, кто может это для вас сделать, вам следует оттянуться от этого движения. Стремитесь к совершенной самоотдаче, тишине, миру, свету, сознанию и крепости в уме и сердце. Когда умственное и душевное существа этим путем раскроются, освещенные и самоотдающие себя, тогда виталическое может открыться и тоже получить освещение. До тех пор преждевременные авантюры на виталическом плане не рекомендуются. Если

движение не может быть оставлено, тогда соблюдайте следующие инструкции:

1. Никогда не позволяйте никому страху войти в вас, смело смотрите в лицо всему, что вы встретите и увидите в этом мире.
2. Просите вашей защиты перед медитацией и сном, используйте наши имена, когда вас атакуют или искушают.
3. Не позволяйте себе в этом мире симпатии никакого вида ни к кому, кого бы вы не увидели.
4. Не позволяйте неизвестной личности войти в вас, будьте обособлены и отделены там ото всего.

Допускать или призывать других в свое собственное существо значит оставаться всегда в путанице промежуточной зоны. Очень часто это ведет к вторжению или посягательству на сознание виталических сил или присутствий, и это наиболее нежелательно. Садхака должен сделать свое основное сознание молчащим, тихим, чистым, преисполненным мира и сохранять или достигать абсолютного контроля над тем, что он будет или не будет впускать в него. Иначе, если он не имеет этого контроля, он находится в опасности превратиться в поле запутанных и беспорядочных переживаний или в игрушку всех видов умственных и виталических существ и сил. Только одно управление или влияние, иное, чем собственное, следует допускать – управление святой Шакти.

Такие переживания могут происходить на виталическом плане до тех пор, пока человек должен все еще проходить через виталическую зону переживаний, но целью должно быть – выбраться из них, оставив их сзади и жить в чистом душевном и спиритуальном переживании.

Переживания виталического плана, в котором много воображения и фантазий, полезны для раскрытия сознания, но только когда они заменяются спиритуальным и душевным сознаниями наступает начало действительного прогресса.

Нужно проникнуть во внутреннее сознание и закрепиться там, чтобы затем получить конкретные осознания высшего существования

Цель Йоги – установить внутреннее и высшее существование в вас, и, путем их силы, изменить внешнее существование. Вы осознаете внутреннее существо и внутренний мир и поднимаетесь к высшему плану существа, где внешние трудности не существуют.

Я имел в виду, что внутреннее сознание может быть установлено, даже если оно скрыто. Как только оно есть, нисхождение Силы и других аспектов Всевышнего становится более продолжительным или, по крайней мере, более быстрым. Трудности внешней природы все еще будет нужно преодолевать, но это может быть сделано более прочно и результативно, если иметь это внутреннее сознание как базу.

Осознали ли вы высшее существование в вашем восхождении как широкое и безграничное? Когда вы там, чувствуете ли вы, что оно распространяется через бесконечное? Чувствуете ли вы всю вселенную внутри вас, самого себя одним с САМО всех существ? Чувствуете ли вы, что ваш ум един с космическим разумом? Что ваша жизнь едина с космической материей, а отдельное Эго нереальным, тело не ограниченным более? Что пользы просто говорить, что высшее существование широко и безгранично! Приходит ли это осознание, когда вы в высшем существе и если нет, то почему? Внутреннее существо легче открывается ко всем этим осознаниям, чем наружное? Потому, пока ваше внутреннее существо не осознает себя, просто восхождение дает только неопределенное чувство других планов, а не это конкретное осознание.

Переживание подготовленности внутреннего сознания

Его переживания были из тех, которые обычно сопровождаются отходом от наружного сознания и удалением во внутренний план. Чувство охлаждения тела в начале есть один из знаков, подобно неподвижности и негибкости, что сознание оттягивается от наружного или физического футляра и уходит внутрь. Хрустальность была формой, в которой он почувствовал организацию внутреннего сознания, которое уже могло бы получать свыше прочно и свободно. Кристаллы сразу обнаруживают организованную формацию и устойчивую прозрачность, в которую более великое зрение и переживание нисходит с высших планов.

Усилие расширения сознания

- Когда сознание чувствует свою скованность в слишком тесной наружной форме, что следует делать? Как конкретно совершать это движение восхождения и расширения сознания?

Прежде всего, вы не должны прибегать к насилию, поскольку, если вы неистовы, вы выйдете из этого усталым, истощенным, без какого-либо результата. Вы должны сосредоточить все силы стремления. Вы осознаете внутреннее пламя. Затем пошлите призыв вашим сознанием и оставайтесь настолько спокойным, насколько можете, призывая с великой верой, чтобы

ответ пришел. И когда вы находитесь в этом состоянии, сконцентрировав стремление и силу, ощущая внутреннее пламя, мягко и медленно нажимайте на эту наружную оболочку сознания, не применяя силу, но с настойчивостью, так долго, как можете, не приходя в возбуждение, раздражение или волнение. Вы должны быть совершенно спокойны, должны призывать и нажимать. Если вы начнете беспокоиться, бороться, вы получите только головную боль. В первый раз это не получится. Вы должны начать снова, и вот однажды, если вы продолжаете с достаточной силой и спокойствием, и ничто не тревожит вас, вы внезапно можете оказаться перед дверью, которая открывается, и вы проходите на другую сторону, и затем там вы получаете переживание изменения сознания. Вы можете быть уверены, что таким путем успех придет к вам в какой-то день.

- Мир и радость, которые я пережил с Даршана, внезапно со вчерашнего дня меня оставили. Но какое действие с моей стороны - сознательное или неосознанное - были причиной удаления счастливого состояния?

Очень маленькая вещь иногда дает падение сознания, когда оно еще созрело, еще не совершенно. Нужно снова тянуть себя вверх, но без умственных вмешательств, спокойно.

Переход сознания в более высокую зону

Это изменение сознания и его приготовление часто сравниваются с формированием цыпленка в яйце. Долгое время у вас впечатление, что ничего не происходит, что ваше сознание такое, как и обычно, и даже, если у вас стремление, вы чувствуете сопротивление. Но когда вы внутри готовы, последнее усилие, удар клювом в скорлупу существа, и все открывается, и вы попадаете в другое сознание. Кто-нибудь из присутствующих здесь, кто уже имеет переживание этого изменения сознания, может объяснить, что он чувствовал?

- Это было как боль в сердце, продолжавшаяся в течение целого дня. На следующий день, когда я поднялся с постели, было так, как будто я вышел из глубокой медитации, и все мысли и действия, казалось, были направлены чем-то или кем-то, кто следил рядом с моей головой. Каждое слово, выходящее из рта, было правильно.

Какова была боль? Давление, раздирание, натяжение?

- Было так, как будто что-то во мне несчастливо, но все изменилось за ночь, и на следующее утро тяжесть прошла.

Это было умственное открытие высшему сознанию, восхождение умственного сознания к более высокому сознанию, и, возможно, сопротивление в эмоциональном виталическом было причиной боли, этого неприятного ощущения, которое исчезло ночью с выходом сознания в высшую область.

Я говорила, что это - изменение основного равновесия, так сказать тотальная перемена направления движения сознания, сравнимое с тем, что случается со светом, когда он проходит через призму. Или это похоже на то, что вы повернули шар внутренностью наружу, что может быть сделано только в четвертом измерении. Вы выходите из обычного трехмерного сознания и входите в более высокое сознание четырех изменений и бесконечного числа измерений. Это - обязательная начальная точка, и до тех пор, пока ваше сознание не изменится в измерении, оно будет оставаться как оно есть, с его поверхностным видением явлений и все глубины будут ускользать от него.

Лестница от одного плана к другому

- Если я внезапно бываю потревожен в момент медитации, я не могу уловить, что было со мной в это время, что я думал...

Если вы внезапно выведены из сосредоточенности, мысль исчезает? Это потому, что вы вошли в состояние сознания, которое отлично от вашего обычного состояния сознания, но, вероятно, связь между двумя еще не очень хорошо установлена. На это требуется время. Вам как бы нужно перекинуть "мост". Иначе, без "моста", человек совершает внезапный прыжок с одной стороны на другую и в прыжке забывает, что там было. Человек оставляет на той стороне переживание, которое у него было. Но если это делается методически, т. е. если каждый день человек отводит на специальные занятия медитацией определенное время, для того, чтобы установить контакт между той и внешней жизнью, через некоторое время успех придет, и тогда человек помнит, и это становится очень полезным.

- Это делается постепенно?

Если человек осуществляет это путем методического учения, обычно он должен идти от одного плана к другому. Человек пробуждается на определенном уровне, и затем он входит в своего рода сон, и пробуждается на другом уровне и т. д. Если это осуществляется таким путем, затем начинают помнить,

поскольку это делается по сознательной воле и с опознанием работы. Вы сознаете эти движения для того, что бы успокоить ваше существо, чтобы войти куда-то и увидеть, что там происходит, сознаете ход наблюдений за тем, что происходит, осуществляете подготовку себя для высокого более последующего переживания и открытия. Все это устанавливает сознательный контакт между различными частями нашего существа. И затем человек может получить переживание, не забывая ничего и даже по желанию, т. е. не самопроизвольно.

Это определенная инерция в физическом сознании, оно закреплено в привычку того, что оно делает и не свободно, чтобы помнить.

Но есть люди, совсем не образованные, которые внезапно развивают способность и получают переживание восхождения спонтанно, прямо где-то в высшем разуме или в душе, или в других частях своего существа. Этому много причин: результат прежних жизней, это может быть феноменом сознания этой жизни.

- В течение глубокой медитации часто имеешь переживание, чтоходишь в район света высшего значения, но при пробуждении приносишь назад только слабое впечатление, почему?

Потому что в лестнице существа, простирающегося от наиболее наружного до высшего сознания, есть пропуски, прорывы целостности, и когда сознание поднимается, оно проходит через некий вид черных дыр, где нет ничего. Тогда оно впадает в сон, вид несознания, и, когда оно пробуждается на другой стороне тем или иным путем, оно совершенно не помнит что оно принесло обратно из высших сфер. Это случается часто, и особенно в состоянии так называемого самадхи. Люди, которые входят в самадхи, выясняют, что между их активным внешним сознанием и их сознанием в медитации лежит пустое незаполненное место, пробел. Выше этой бреши они почти неизбежно сознают состояние, в котором они находятся, но когда они сходят вниз снова к своему телу, они по пути входят в вид дыры, где они теряют все. Они не способны принести с собой назад переживание. Нужна спокойная дисциплина, чтобы создать в себе много ступеней, которые дадут сознанию возможность не забывать, что оно чувствовало, находясь выше. Это чрезвычайно долго и требует несокрушимого терпения, ибо это подобно тому, как будто вы хотите построить в себе существо, и для этого вам требуется прежде всего необходимое знание, но также длительная настойчивость, а это отбивает охоту у многих. Но это всецело обязательно, если вы хотите участвовать в знании вашего существа.

Восхождение к высшим планам в трансе

Высшие планы не являются такими планами, на которых человек естественно сознает, и он даже не открыт к их прямому влиянию - только к некоторым косвенным влияниям с планов, ближайших к человеческому уму. Он может достигнуть их только в глубоком внутреннем состоянии или в трансе, и чем выше он идет, тем труднее для него осознавать их даже в трансе. Если вы не осознали ваше внутреннее существо, тогда еще труднее быть сознающим в трансе.

Эти восхождения для многих имеют место в трансе, и это не оставляет никакой памяти. Часто также возможно ощущение неопределенного восхождения и возвращения, но никакого воспоминания или перенесения этого высокого состояния с собой. Возможно, что при восхождении ума к высотам над, природы этих высот мы не можем знать или различать ясно, но некоторые последствия восхождения ощущаемы. Иногда восхождение происходит, сделанное по намерению, воле, и сознание приносит назад и удерживает некоторый эффект или некоторый прирост от своего временного пребывания в этих высших владениях духа. Это совершенно возможно в сосредоточении бодрствующего сознания или, если сознание уже стало достаточно душевным, это восхождение возможно в любой момент без особой сосредоточенности только посредством направления или влечения вверх. Эти два типа контакта со сверх-сознанием могут быть сильно освещающими, восхищающими или особенно радующими, освобождающими.

Из "Лайф дивайн".

Транс и самадхи

Есть две разные вещи. Одна - сознание, действительно выходящее из тела, но это вызывает глубокий сон или транс. Другая - сознание, поднимающее себя и занимающее свое положение вне тела - над ним - и распространяющееся над ним в широте. Это может быть состоянием Йога в бодрствующем сознании, он не чувствует себя в своем теле, но он чувствует тело, находящимся в широком свободном САМО, он освобожден от ограничений телесного сознания.

В точном значении "транс" не равен "самадхи". Самадхи - подъем в высшие зоны сознания, но без возможности спуститься, не потеряв связи с высшими планами. В трансе сознание выходит из тела без особой цели, устремления и может странствовать, например, в виталическом плане, а тело при этом

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
находится в глубоком сне.

Есть путаница в словах. Когда вы оставляете одну часть вашего существа, например, когда вы входите полностью сознательным в виталический мир, ваше тело одно может идти в транс, но это не самадхи. Это летаргическое или каталептическое состояние: часть существа, которая оживляет тело, вышла из него, тогда тело полумертво, сердце и дыхание еле прослушиваются. Это и есть настоящий транс. Но вы сами в течение этого времени осознаете полностью, находясь при этом в виталическом мире.

Это тонкие части физического поднимаются. Наружное сознание может также идти вверх, но тогда наступает полный транс. В нашей садхане нет большой пользы от полного трансa.

Нет неизбежности в потере сознания, когда вы медитируете. Это расширение и изменение сознания существенны.

- Состояние самадхи есть знак развития?

Войти в самадхи - это и есть пройти через состояние, о котором не остается сознательной памяти при возвращении в обычное сознание. В древние времена это рассматривалось, как очень высокое состояние, как знак великого осознания. Люди, которые хотели делать Йогу или садхану, пытались войти в состояние, подобное этому. Люди говорили удивительные вещи об этом состоянии. Они могли говорить, все, что угодно, потому что совсем не понимали, что происходило с ними. Я прочла во всех видах так называемой спиритуальной литературы причудливые рассказы об этом состоянии трансa или самадхи, но сама я этого ничего не имела. Я не знала, был ли это знак неполноценности и низкого развития. И когда я прибыла сюда, один из моих первых вопросов к Шри Ауробиндо был: "Что Вы думаете о самадхи, этом состоянии трансa, которое человек не помнит? Человек входит в состояние, которое кажется блаженным, но когда он выходит из него, человек никогда не знает что происходило". Он посмотрел на меня, понял, что я имела в виду и сказал мне: "Это несознание". Я воскликнула "как?" и попросила объяснений. Шри Ауробиндо ответил: "Да, вы входите в то, что называется самадхи, когда вы выходите из вашего сознающего существа и вскоре входите в составную часть вашего существа, которая совсем не сознает, а точнее в сферу, где вы не имеете соответственного сознания, вы идете за поле вашего сознания и входите в район, где у вас нет более сознания. Вы находитесь во внеперсональном состоянии, т. е. в состоянии, которое вы не осознаете. Вот почему, естественно, вы ничего не помните, поскольку вы не осознаете ничего". Это успокоило меня и я сказала ему: "Эта вещь никогда не случалась со мной". Он ответил: "Так же и со мной".

Есть люди, которые входят в область, где у них есть осознание, но между этим сознанием и их нормальным сознанием лежит брешь. Их индивидуальность не существует между пробужденным состоянием и более глубоким состоянием. Тогда при прохождении они забывают. Они не могут нести сознание, которое они имели там, в сознание, которое здесь, поскольку есть разрыв между ними... Пытайтесь развить вашу внутреннюю индивидуальность, и вы сможете войти в эти самые районы в полном сознании, с восторгом от связи с высочайшими сферами, без потери сознания этого, не возвращаясь с нулем вместо переживания. Знак развития будет тогда, когда более нет несознания, когда вы можете подняться в те же самые районы без вхождения в транс.

Большие постоянные осознания в Йоге обычно не приходят в трансe, но путем настойчивой бодрствующей садханы. То же самое может быть сказано об удалении привязанностей: от чего-то можно избавиться иногда путем переживания в трансe, но более обычно это должно быть сделано путем настойчивого старания в бодрствующей садхане.

Когда сознание идет вниз от этого состояния, оно приносит что-то из него в виталическое и физическое сознание, и в результате эти части или, по крайней мере, одно виталическое открывается и входит в соприкосновение с тем, что было спущено. Инертное стеснение в ногах приходит потому, что физическое не в состоянии получить и ассимилировать. Это исчезнет, когда оно откроется и сможет усвоить.

Переживание восходящего сознания

- Со вчерашнего дня я наблюдаю новое движение. Мне кажется, мое сознание освободило себя ото всех движений существа и заняло свою позицию где-то на верхушке головы или над ней. Оттуда я начинаю осознавать обширную тишину и неизменное молчание надо мной. Внизу я вижу все движения. Мое сознание находится между движениями внизу и тишиной наверху. Отсюда я вижу, что называть эти движения хорошими или плохими согласно нашим умственным ценностям бессмысленно. Мне кажется, что путем прохождения в молчание и тишину над, низшее движение может быть взято под контроль всякий раз, когда там есть любое эгоистическое движение или атака. Я могу легко избавиться от

этого, когда нахожусь там, настаивая на тишине сверху. Даже если я сойду вниз, мне кажется, что я смогу пройти туда снова. Этот процесс продолжается, и я делал мою садхану со вчерашнего дня в этом процессе. Но все эти вещи еще не очень ясны мне. Что это произошло, какова реальность того, что я чувствую?

Это цель садханы, чтобы сознание поднялось из тела и заняло свое положение над, распространяясь в широте везде, не ограниченное телом. Тем самым освобожденный человек открывается ко всему, что над этой позицией, над обычным умом, получает там все, что спускается от высот, наблюдает оттуда все, что внизу. Таким способом возможно следить во всей свободе и контролировать все, что есть внизу и быть получающим каналом для всего, что проходит вниз и давит на тело, посредством этого тело будет подготавливаться стать инструментом высшего проявления, переформированным в более высокое сознание и натуру.

Что происходит в вас: сознание пытается закрепить себя в этом освобождении. Когда человек там, в этой более высокой позиции, он находит свободу САМО и обширную тишину и неизменное молчание, но это молчание должно быть снижено и доставлено также и вниз, в тело, во все низшие планы, и должно закрепить себя там, как нечто, что стоит за всем и содержащее все движения.

- Когда я занимаю положение над головой, я чувствую автоматически, что мой дом вверху, мое реальное САМО там, в статическом состоянии. Мое теперешнее существо имеет две стороны: одна сторона - статическая, вторая - динамическая. Это теперешнее "я", которое находится над головой, есть статическое существо. Прежде оно было спрятано где-то в темноте под движениями сил. Оттуда оно поднялось вверх к этому положению освобождения. Его путешествие не закончено там, поскольку оно не чувствует себя абсолютным, оно не полно в себе, оно поднимается вверх, чтобы встретить свою собственную абсолютность где-то вверху. Оно чувствует себя частью этого одного, к которому оно поднимается. Его прошлое темно, оно не знает, откуда оно путешествует. Будущее, к которому оно идет, также темно. Оно знает только малую часть своего путешествия: настоящее. Что касается динамической стороны, я чувствую, что то же сознание составляет ее. Эта сторона полна движений, но все эти движения идут от одного сознания, как волны на море. Это сознание также поднимается к своей абсолютности или совершенству где-то вверху. Оно продвигается вперед своим побуждением. Мне кажется, что это динамическое сознание со всеми его движениями поднимается для переживания статического существа. Среди поверхностных сил идет конфликт и замешательство, каждая пытается преобладать над другой. Сознание знает цель и конец движения, но поверхностные силы не знают. Это есть восхождение, но мне кажется, что что-то сверху также приходит вниз, чтобы встретить это сознание и вести его, показать ему путь, помочь ему идти к цели. Я почувствовал это только однажды на короткое время.

Это Пуруша и Пракрити, две стороны существа; одна - ведущая к чистому сознающему существованию, другая - к чистой сознающей динамической действующей силе. Прошлая темнота, из которой они вышли, есть темнота незнания, будущая темнота, что стала чувствоваться вверху, есть сверх-сознание. Но, конечно, сверх-сознание в действительности лучезарно, только его свет невидим.

Отделение Пракрити и Пуруши от поверхностного существа различно. Более трудно для Пракрити отделиться от поверхностного действия, чем Пуруше, так как обычно ее игра - это игра поверхностного существа. Она должна разделить себя надвое, чтобы отделиться от этого. Пуруша, напротив, по своей природе молчаливой и отделенной, поэтому он должен только отойти назад к своей первоначальной сущности. Когда Пракрити освобождается, она разделяет себя на внутреннюю силу, что свободна от раджаса, тамаса и пр., и наружную Пракрити, которую используют и изменяют.

Мое сознание разделилось на две части: одна над головой и другая от головы вниз. Часто я живу над головой. Время от времени сознание нажимает вверх с такой силой, с такой мощной интенсивностью, что глаза уходят внутрь при его рывке вверх. Мне кажется, что кто-то тянет из высшего плана. Внезапный толчок, все сознание с большой силой в нем, покинув этот мир, взлетает, и, кажется, ищет что-то в этом бесконечном тихом пространстве и остается там неподвижно. Мне кажется, что сознание уходит очень высоко и теряет себя в совершенно тихом безграничном мире, но оно не может сказать ничего об этом месте. Я не всегда чувствую такую интенсивность. Что это за переживание?

Это АТМАН, спиритуальное существование над умом. Первое переживание его есть тишина и молчание, которые человек осознает позже бесконечными, неизменными и вечными, незатронутыми движениями ума, жизни и тела. Высокое

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
сознание всегда живет в соприкосновении с этим САМО, нижнее отделено от него действиями незнания.

5. Нисхождение высшего сознания

То, что есть скрытая святая Сила, спящая или завуалированная Неведением в Материи, и что Высшая Сила должна снизойти и пробудить Ее Светом и Правдой – это вещь хорошо известная, и она лежит в самой основе этой Йоги.

Непрямая связь со Всевышним есть тогда, когда человек живет в обычном сознании, не будучи в состоянии подтянуться до Него, и получает влияния свыше, не зная, откуда они приходят, и не ощущая их источника.

Каждый раз, когда что-то из Всевышней Силы нисходит вниз, чтобы проявить себя на земле, какое-нибудь изменение производится в земной атмосфере. При нисхождении те, кто восприимчивы, пробуждаются к некому влиянию этого, к прикосновению, к началу озарения. Если бы они были в состоянии удержать и выразить правильно то, что они получили, они бы сказали: "Великая Сила сошла вниз, я в контакте с Ней и то, что я понял из нее, я расскажу вам". Но большинство не способно к этому, т. к. у них малые умы. Они получают озарение, владеют им и кричат только: "У меня святая правда!". Есть люди, которые получают это прикосновение тем или иным путем, в той или иной степени, но то, что они получают, они искажают, они фабрикуют свои собственные факты и выводы из этого. Другие чувствуют прикосновение, но не могут перенести Силу и теряют голову под ее давлением, но некоторые имеют способность получить и крепость, чтобы вынести это, и именно они станут сосудами полного Знания... Одно Всевышнее Сознание работает здесь во всех этих существах, подготавливая свой путь через все эти проявления. В наши дни оно здесь на земле работает более мощно, чем когда-либо ранее.

Пока высшее сознание не открылось, человек должен использовать умственное намерение, поддержанное душевным, для того, чтобы осуществить предварительные изменения в уме и виталическом – но после этого только сверху Сила озарения и очищения должна придти.

Главному ударению здесь следует быть на Силе, но при этом нужно активное согласие садхаки. В определенных вещах его воля тоже может требоваться, как инструмент Силы.

Природа нисхождения

Это не сам план высшего сознания спускается, а его Сила и Правда идут вниз в материальное, расходятся в материальном и преобразуют его.

Присутствие, Мир, Сила, Свет, Ананда – это основные пять аспектов Сознания, которые обычно нисходят, но это сама Всевышняя Мать проявляется в этих силах.

Преобразование приходит путем нисхождения Силы, Света, Знания, Ананды свыше.

В то время, когда писались последние главы "Синтеза Йоги", термин "Над-разум" еще не был найден, поэтому там нет упоминания о нем. То, что описано в этих главах, есть действие Сверх-разума, когда он спускается в над-разумные планы, завладевает их работой и преобразует их. Было намерение в последних главах показать, как трудно было даже и это, как много было уровней между человеческим умом и сверх-разумом и как даже сверх-разумное нисхождение может смешаться с низшими действиями и обратиться в нечто, что меньше подлинной Правды. Но эти последние главы не были написаны... Я предполагаю, что именно развитие подлинной Силы и Ананда-Силы в надразумном сознании сейчас готовится. Трансцендентальная Ананда сама могла бы ниспуститься только после полной супраментализации существа и означала бы изумительное изменение в земном сознании. Это Всевышняя Правда в над-разуме сейчас подготавливает свое проявление, и именно это – то, что сейчас обнаруживается в йогических переживаниях.

Конечно, ниспускание Над-разума необходимо для тех, кто хочет сверх-разумного изменения. До тех пор, пока над-разум не откроется, не может быть прямых сверх-разумных открытий сознания. Если человек остается на уровне ума, даже озаренного, или на уровне интуиции, он может получить только опосредованные послания или влияния Сверх-разума, но не прямое сверх-разумное изменение.

Подготовленность к нисхождению

Мы говорим людям, у которых нет достаточно твердой и широкой основы в их теле, виталическом и уме: "Не тащите, не пытайтесь насильно тащить Всевышнюю Силу к себе, но ждите в мире и тишине", поскольку они будут неспособны вынести нисхождение. Но тем, кто владеет необходимой основой, мы говорим: "Стремитесь и взывайте, тяните", поскольку они в состоянии получить силы, нисходящие от Всевышнего и не быть опрокинутыми ими. Человек должен иметь веру, доверие, стремление, но человек не может обязывать Силу относительно того, как и почему она должна действовать. Ваша скорость развития зависит от вашего сохранения себя открытым к этому и твердого отвержения всякого предложения и вторжения других сил. Особенно, нервное

возбуждение виталического должно быть отражено. Тихая и спокойная прочность в нервном существе и теле – это единственно надежный базис. Есть здесь для вас Сила, вы можете ее всегда получить, если вы всегда для нее открыты.

Что касается нисхождения Шакти прежде, чем виталическое очищено и совершило самоотдачу – это имеет свою опасность. Для такого человека лучше молиться об очищении, знании, интенсивности устремления сердца и о такой работе Силы, какую он может вынести и усвоить.

Контакт со святыми силами для виталического – как шторм, и если вы опрокинуты, это означает, что где-то есть слабость. Вы должны еще много работать над своим виталическим, прежде чем оно может быть готово.

Есть люди слабые в виталическом. Когда они имеют это восприятие безграничного, Вечности, они становятся больны или начинают говорить беспорядочно, или кричать, или плясать. Но если вы абсолютно искренни и смотрите в себя ясным взглядом, это с вами не может произойти, поскольку переживание, которое проходит неосознанно и несоответственно, всегда есть результат некой гордости, тщеславия, или отсутствия равновесия внутри, вызванного пренебрежением какой-нибудь частью существа ради пользы другой.

Для некоторых слабость в уме. Ум может быть слишком слаб. Нужно иметь голову несколько более широкую, податливую и способную, и спокойную, и вместо того, чтобы чувствовать сразу, что все нисходящее ускользает, не улавливается вашей мыслью, вы ждете как можно спокойнее, настолько, чтобы что-то в вашей голове могло начать понимать суть переживания.

Нужно иметь прочное, хорошо сбалансированное тело, хорошо контролируемое виталическое и организованный, тонкий, логический ум, чтобы, когда вы в состоянии получить ответ, все ваше существо чувствовало обогащение, расширение, великолепие, и вы будете совершенно счастливы, и вы не перевернете вашей чаши из-за того, что она слишком полна.

Действие нисхождения

Когда совершается нисхождение высшего сознания в Адхара, то:

- часть его накапливается во фронтальном сознании и остается там;
- часть его располагается сзади и становится поддержкой деятельной части существа;
- часть уходит во вселенскую Натуру;
- часть абсорбируется несознанием, и теряется для индивидуального сознания и его действия.

- Покуда моя медитация углубляется, чувство давления ощущается на голову. Это что-нибудь ненормальное?

Это самая нормальная вещь, которую каждый ощущает на определенной начальной стадии.

- Минут за 5 до конца вечерней медитации 10 ноября 1934 г. я почувствовал такое давление на голову, что она как бы разрывалась или как будто я ударился, свалившись вниз, я был вынужден тогда открыть глаза, чтобы уменьшить давление. Было ли это потому, что моя способность вместить Силу была ограничена?

Возможно, накопленная Сила стала больше, чем физическое существо могло получить. Когда это происходит, что правильно сделать, – это расширить себя. Можно научиться этому путем "небольшой практики". Если сознание находится в состоянии расширения, тогда оно может принять любое количество силы без ощущения неудобства.

- В медитации 9 января 1935 г. я снова имел сильное чувство давления. Как Вы посоветовали, я пытался расширять мое сознание, воображая, что я такой же большой, как вселенная. Но тот ли этот способ?

Да, во всяком случае, это очень хороший способ. Могут быть другие, но этот наилучший.

- Сегодня, 18 января 1935 г. в течение медитации снова было ощущение большого давления на голову, как от удара при падении. Я был совсем без сознания несколько секунд и почувствовал также очень большую легкость, как будто не было тела. Это то же самое переживание, как и предыдущее?

Да, это было то же переживание. Вы вошли внутрь под давлением Силы, и, как первый результат, вошли в несколько секунд самадхи, согласно обычному языку. Сила, когда она спускается, пытается открыть тело и пройти через центры. Обычно она должна войти внутрь через макушку головы – Брахмарандхрам – и пройти через центр внутреннего ума, который в середине лба между бровей. Вот почему сначала она давит на голову. Открытие глаз возвращает человека назад в обычное состояние внешнего мира, вот почему интенсивность давления уменьшается, если открыть глаза.

Сила Всевышней Шакти-Матери сверху спускается над вами, и давление,

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org

которое вы чувствуете на вашу голову, и те воздействия, которые вы осознаете – ее. Передайте себя полностью в Ее руки, имейте полное доверие, наблюдайте тщательно и аккуратно все, что происходит, и записывайте здесь. Нет надобности в специальных инструкциях, пока все необходимое для вас делается. Первое давление было на ваш ум. Он первым получил прану, как вы ее осознали. Действие Силы было направлено на расширение головного и горлового центров и на подъем их вверх к нижнему центру высшего сознания над головой так, чтобы в будущем они могли оба быть сознательно управляемы оттуда и оба могли бы двигаться в широкое вселенское сознание, не ограниченное телом. Другая прана, неугомонная и беспокойная, которую вы осознали, это виталическое существо, существо желаний и жизненных движений. Работа Силы была направлена на то, чтобы успокоить беспокойные движения и расширить виталическое сознание, так же как и ум. Большое тело, которое вы почувствовали, было виталическое тело, не физическое.

Воздействие нисхождения дает большие возможности быстрого продвижения в садхане чем теперь.

Переживание, о котором вы рассказали, означает большой прогресс – переход от восприятия восходящей силы к восприятию нисходящей Шакти. Позвоночные спирали Света, которые вы видели и чье воздействие вы стали чувствовать – а именно, погружение в тишину и мир, мир Брахманического Сознания – являются обычно первым действием, они визуальные формы динамического нисхождения Всевышней Силы сверху.

Получение нисхождения через ум и через виталическое

В первом случае вы получаете через ум, и он тянет назад на себя, чтобы получить Присутствие и расти в Свете и Силе, идущих сверху. Телесное или наружное Сознание, возможно, не участвует в своих выходящих наружу частых вибрациях, отсутствует энергия для приведения в исполнение любой работы, иной, чем наружное сознание привыкло делать. Во втором случае, виталическое получает прямо и преобразует немедленно в кинетическую энергию, поскольку это прямое получение виталическим или активное участие виталического в Свете, Силе или Ананде делает выполнение всех видов производящихся работ и действий возможным и легким.

Сильное или плавное нисхождение

Переживание динамического нисхождения пришло, но еще не завладело центрами, оно только касается их для того, чтобы подготовить.

Вы получили давление Силы такое мощное, что оно заставило вашу голову качаться долгое время. Если голова качалась таким образом, это знак того, что ум или по крайней мере умственно-физическое еще не были в состоянии совершить работу, принять всю Силу и усвоить ее; если бы это было сделано, не было бы движений головы, все было бы совершенно в легкости, тишине и покое.

– Сегодня я не могу многого рассказать вам о моей садхане. Мне кажется, что было постоянное спокойное течение тишины, молчания и широты сверху в ум, прану и прочее. Это не было нисхождение в подлинном смысле слова, но течение, спокойное воздействие, идущее сверху на существо. Это было нормальным состоянием.

Спокойное течение необходимо для проникновения в низшие части. Большое нисхождение открывает путь и приносит постоянное усиление и кульминационную силу в конце, но спокойное течение также нужно.

Переживание нисхождения тишины высшего сознания

– Вчера с самого утра я чувствовал тихую атмосферу в существе. Через некоторое время она возросла, я начал чувствовать над головой что-то проходящее сверху, успокаивающее, приводящее в безмолвие ум и проникающее во все существо, включая нервы и тело. Давление не было очень большим, но все же оно производило полную тишину во всем теле, каждая клетка тела и нервов становилась спокойной. Все мои движения становились тихими и безмолвными, когда давление пришло вниз, в ум, я мог почувствовать его интенсивность, и оттуда оно упорно распространялось в разветвленном потоке вниз, даже в ноги, давая успокоительный результат в каждой части. Мне казалось, что по временам давление удалялось из низших частей, приходя только в ум. Целый день прошел в таком состоянии. Я не могу сказать точно, что это было.

Это было нисхождение более высокого сознания не только в ум, но во все тело и во все существо. Это то, что вы должны закрепить в себе, имея это не только как нисхождение, но как ваше нормальное сознание. Конечно, это не происходит за один день, за исключением редких случаев. Нисхождение повторяется, пока оно не будет достаточным для того, чтобы завладеть всем телом.

Нисхождение знания

- Что такое Правда?

Вы хотите умственного определения Правды. Это Воля Верховного Бога, это предмет созерцательной медитации. Правда не может быть выражена в умственных терминах, не может быть сформулирована, определена. Ее нужно пережить. Правда есть нечто живущее, движущееся, выражающее себя каждое мгновение, и это единственный путь приближения к Верховному...

Движение вверх и молчание необходимы для того, чтобы Правда проявилась... Когда человек имеет переживание полного молчания в умственной зоне, спиритуальная сила с ее светом и мощью снизойдет вниз через ум и произведет своим действием прямое знание без следования обычным для ума методом анализа, дедукции и рассуждения.

Нисхождение света

Свет - это общий термин. Свет - не Знание, но освещение, которое приходит свыше и освобождает существо от неясности и темноты. Свечения - это силы Матери, многочисленные в числе. Все они выпускаются Матерью из нее самой. Белый свет есть ее собственная характерная сила, что идет от Всевышнего Сознания, из самой его сущности. Но этот свет также принимает различные формы, кроме белого света Матери, золотой свет Правды, розовый свет души. Голубой - это основной свет Ананды. Глубоко-голубой - свет возвышенного ума, бледно-голубой - интуитивного ума. Планы голубого света над обычным умом - это что пришло вниз и давит на сопротивление тела.

Все свечения - это знаки Силы и Мощи. Задача Светов и Сил, которые они представляют, действовать в их ниспускании на низшую натуру и изменить ее. Когда белый свет спускается или входит, он приносит мир, чистоту, молчание и открытость высшим силам. Если он проходит ниже пупка, это означает, что он работает в нижнем виталическом. Путем силы белого света в виталическом сознании, приносящего исключительное посвящение, виталические привязанности могут исчезнуть. Солнечный свет - прямой свет Правды; когда она растворяется в виталическом, он принимает смешанные желто-зеленые света, в физическом он становится золото-красным, а в умственном - золото-желтым. Золото-красный свет имеет мощную трансформирующую силу.

Переживание нисхождения света

Это письмо не принадлежит члену Ашрама. Автор письма был бомбейским служащим, который занимался йогической практикой без учителя. Он не знал Шри Ауробиндо и его Учения. Письмо было направлено в одно из йогических обществ Бомбея. Событие происходило около 1925г.

"После медитации и регулирования дыхания я увидел вспышку молнии или полосу света и затем звезду, парящую над моей головой. Постепенно эта звезда стала подходить все ближе и ближе к моей голове, и наконец она коснулась макушки головы и начала оказывать огненно-жгучее влияние на мой мозг. В этот момент другая звезда света возникла из пространства и остановилась, временами показываясь то слева ниже плеча, в другое время на висках, что заставило меня чувствовать так, как будто мои вены собираются лопнуть. Действительно, эти звезды огня развивались в круговую игру света вокруг головы. Я чувствовал жгучее ощущение в голове и теле и затем заметил неясную туманную звезду, растущую внутри моего лба".

Переживание нисхождения ананды

- Когда я занялся новой работой, тишина и Ананда снизошли на меня, и я был удивительно свободен от страстных и беспокойных мыслей долгое время без перерыва. Это обязано эффекту работы или нисхождению Силы, о которой Вы говорите?

Сила сходит вниз, как только находит раскрытие в Адхаре, всякий раз, когда он готов. Что определяет нисхождение, не может быть всегда умственно зафиксировано. Стремление, призыв, воля, молитва создают благоприятные предусловия в голове или сердце, или где угодно, но нисхождение еще иногда определяется и внешней причиной.

- Вечером я чувствовал нисхождение Ананды. В чистой полнейшей радости я мог обнять саму землю. Рамакришна, говорят, вошел в экстаз при виде облаков. Мой экстаз, если вы извините мне мою дерзость, был такого же свойства.

Это Ананда в уме и виталическом. Нет необходимости в извинениях. Ананда та же самая для всех, для Рамакришны или любого другого человека.

- Прошлой ночью я пробудился внезапно в состоянии глубокого экстаза. Моя комната, казалось, была совершенно другой, она была наполнена Вашим присутствием. Мне любопытно, было ли это состояние оцепенением чувств, обусловленное вмешательством сна или просто воображением?

Что за нонсенс! Вы подразумеваете, что переживание пронизывающего

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
присутствия может быть только обусловлено оцепенением чувств или просто воображением? Когда вы получаете переживание, особенно такое, принимайте их, как они есть. Зачем эти умственные мистификации! Это была Ананда, проявляющая себя в умственном и виталическом, поскольку одна и та же подлинная СатЧитАнанда может проявить себя в любой части существа.

Боль и Ананда

Боль может стать Анандой, боль есть только извращение того, что в подлинном сознании было бы Анандой.

Нисхождение силы

Сила – сущность Шакти. Энергия – работающая часть силы, ее активный динамизм. Мощь – это способность, рожденная Силой, крепость – энергия, утвержденная и собранная в Адхаре.

– Есть ли Всевышняя Сила нечто отличное от Ананды и Мира в их действии? Когда нисходит мир или нахлынет Ананда, человек может отчетливо чувствовать это, как идущее сверху. Но как с Силой?

Человек может чувствовать ее таким же путем, если она ниспускается в тело. Но иногда она просто работает сверху, или сзади, или внутри – в этом случае человек может осознавать результат, энергию, данную без чувствования самой Силы.

– Почему она так редко ощущается? Труднее спустить ее вниз?

Нет, это зависит от личности. Многие люди чувствуют Силу легче, чем Мир и Ананду.

– Вы говорите так, как будто Энергия или Сила как раз над головой, и человек должен только схватить и сорвать ее вниз.

Заслонка между вами. Удалите эту крышку, и Сила сама спустится в вас, бросившись вниз.

Сила приходит свыше. В ниспускании она или окутывает вас и появляется из окружения без вхождения внутрь, или она выходит у вас изнутри после спуска туда. Когда вы будете осознавать игру сил, тогда вы почувствуете действие.

Сила всегда динамична, не постоянна, не пассивна. Но сила может действовать на основе тихой пассивности так же, как в материальном мире сила действует на базе инерции.

Сила, которая нисходит вниз в того, кто делает Йогу, и помогает ему в его преобразовании, действует многими различными способами, и ее результаты различаются, согласно натуре, которая получает силу, и работе, которую нужно сделать. Прежде всего она ускоряет преобразование всего в существе, что готово для преобразования. Если человек открыт и восприимчив в уме, ум, затронутый силой Йоги, начинает быстро изменяться и прогрессировать. Может быть та же быстрота изменения в виталическом сознании, если оно готово, или даже в теле. Но если в теле преобразующая сила действительна, то только до определенной степени, поскольку восприимчивость тела ограничена.

Динамическая энергия высшего сознания может быть временно приостановлена, но однажды проявившись, она всегда присутствует.

Переживание нисхождения силы

Действие, которое имело место, не было сверх-разумным. Факт, что вы осознали центр в мозгу, показывает, что это было сделано через ум. Сила, которая действовала, была святая Сила, которая может работать таким образом на любом плане: сверх-разумном, умственном, виталическом, физическом, или на всех планах вместе. Сверх-разумное действие может быть достигнуто только после длительной дисциплины Йоги, направленной к этому завершению, оно не может быть первоначальным переживанием. То, что умственного предвкушения и предварительного ожидания не было, это было на благо; если бы было ожидание, ум был бы активен и мог бы вмешаться и даже извратить переживание или как-то иначе стать на пути полноты или чистоты переживания.

Открытие чакр и Интегральная Йога

В нашей Йоге нет волевого открывания чакр, они сами собой открываются при нисхождении Силы. В тантрической дисциплине они открываются снизу вверх, первой Муладхара. В нашей Йоге они открываются сверху вниз. Но восхождение силы из Муладхары также происходит.

Кундалини и Шакти

В двенадцати центрах энергия концентрируется и аккумулируется, эти энергии центров руководят определенными видами деятельности. Обычная практика для контролирования этих энергий должна руководить развертыванием Кундалини, которая, поднимая энергию через спинной канал к различным центрам, должна разбудить их, открыть спинной канал к различным энергиям, привести в движение один за другим все центры, вплоть до верхушки головы и затем выйти оттуда наружу вверх. И когда человек преуспевает в этом, когда он развертывает Кундалини, чтобы ввести ее во все центры, владеть и

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
управлять ею, тогда человек становится хозяином функционирования;

вместо того, чтобы пропускать энергии в места, где они не желательны, человек вытягивает их и помещает в места, где они полезны и использует их для преобразования.

Однако есть источник энергии, который, однажды будучи открыт, никогда не пересыхает в любых внешних обстоятельствах и физических условиях жизни. Это энергия, которая может быть описана, как духовная, та, которую получают не снизу, из глубин неосознанности, но сверху – из высшего источника людей и вселенной, из всемогущего и вечного блеска Сверх-сознания. Она здесь везде вокруг нас, пронизывая все, и, чтобы вступить в контакт с ней и получить ее, достаточно искренне стремиться открыть ее в себе с верой и доверием, расширять свое сознание до отождествления со всеобъемлющим Сознанием.

Осознанный контроль над энергиями

Осознаете ли вы энергии, которые получаете и которые тратите? Сейчас мы говорим о постоянном обмене между получением и расходом энергий. Пока вы не имеете знаний о процессе получения энергий, лучше тратить свободно то, что вы получили, чем позволить им застаиваться внутри.

Прежде всего вы должны осознать принятые энергии, их прохождение в ваше тело и их расходование. Затем вы должны иметь своего рода высший инстинкт, который дает вам возможность чувствовать, откуда приходят наиболее желаемые энергии, затем вы приводите себя в контакт с ними через мысль или через успокоение, или посредством другого процесса – их так много – и работаете с энергией. Вы должны знать, в какой энергии вы нуждаетесь, откуда она приходит и в чем состоит. Затем приходит контроль над получаемой энергией... Вы должны знать, как хранить внутри себя полученную энергию и как сосредоточить ее полностью на требуемой деятельности и ни на чем другом. Если вы можете делать это, вам не придется более использовать вашу волю. Вам необходимо только собрать вместе полученные энергии и использовать их осознанно, сосредоточивая с максимумом внимания на том, что вы хотели достичь.

Сопrotивление нисхождению

- В течение Даршана вместо Ананды, Силы или Света я чувствовал огромную сухость.

Это зависит от вашего состояния, нисходит ли Ананда, Сила или Свет, или поднимается сопротивление. Кажется, это сопротивление обычного физического сознания, неведающего и затемненного, что поднялось в вас. В период середины августа есть огромное нисхождение, но так же и огромное сопротивление.

Головные боли из-за давления сверху, как вы назвали это, вызваны не давлением, но произведены сопротивлением. Давление не приносит этого. Если человек тащит вниз больше Силы или Света, чем какие-то части существа готовы получить, эта часть сопротивляется. Или происходит борьба между нисходящими и враждебными силами в теле. Тогда такие вещи могут происходить. Эти виды головокружения, слабости и волнений не должны иметь места. Когда они приходят, это доказывает, что вниз тянется больше Силы, чем усваивается телами. В таких случаях вы должны отдохнуть до тех пор, пока эти волнения пройдут и наступит надлежащее равновесие.

Оставаться спокойным на время после ниспускания Силы – это наилучший способ усвоить ее.

Под давлением Силы сопротивление физически-виталического отступает ниже и ниже и приносит давление так же и туда, что специфично для очищения. Один слой физического открывается, другой под ним остается еще не проясненным. Далее тяжесть подсознательной природы поднимается. Но если давление сверху постоянно, сопротивление в конце концов будет исчерпано.

Необходимость внимания в получении подлинной силы

Сила, подобная этой, приходит на определенной стадии. Наблюдайте без всякой отвлеченности, потому что другие силы, которые не являются подлинными, могут предпринять попытку подменить собой подлинную силу.

Восхождение и нисхождение в работе ашрама

- Сосредоточенность, которую мы сейчас делаем, и медитация, которую мы делали ранее, это то же самое?

Нет. Сосредоточенность, которую мы сейчас делаем, это нечто противоположное медитации. В общих медитациях, которые у нас были, я пыталась объединить сознание всех присутствующих людей и поднять его в устремлении к более высокой зоне. Это было движение восхождения, стремления... То, что мы сейчас делаем здесь в сосредоточенности, есть движение нисхождения. Вместо стремления, которое поднимается вверх, вас просят о восприимчивости, которая так открывается, что Сила может войти в вас. Есть много способов делать это, каждый должен найти наилучший для

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
себя. Чего от вас просят здесь – это восприимчивое предложение, предоставление не тела или ума, или виталического только, или кусочка вашего существа, но всего вашего существа. Вас не просят ни о чем другом, но просто открыть себя, остальную работу осуществляю я.

В медитации тогда я хотела, чтобы каждый зажег в себе пламя стремления и поднимался вверх так высоко, как возможно. Естественно, оба движения необходимы.

6. Избавление от эго

Эго – временный объединяющий центр индивидуального существования, функция индивидуального существования

Эго полно собою, и вся вселенная, как ему кажется, двигается, согласуясь с ним: вы в центре и вселенная вращается вокруг вас. Если вы посмотрите а себя внимательно, вы увидите, что именно так вы воспринимаете все. Ваше видение вселенной – это вы в центре. Это не вселенную вы видите, это себя вы видите во вселенной.

Эго – только низшее и частичное проявление нас, через которое определенные, ограниченные и подготовительные переживания становятся возможными, и на время это низшее проявление допущено... Воля к несовершенному отдельному бытию, этот неправильный Тапас, который заставляет душу в природе пытаться индивидуализировать себя, индивидуализировать свое бытие, сознание, силу существа, восторг существования в отдельном значении, иметь все это, как свое собственное, как свои права, а не права Бога и всеобщего единства, есть то, что вызывает этот неправильный поворот и создает Эго.

Это индивидуальное существование нас есть тот факт, посредством которого вызвано неведение само-сознающего ума, но это так же и тот факт, посредством которого возможно высвобождение в спиритуальное существование и наслаждение святым бессмертием. Это не Вечное в его Трансценденности или в Его космическом бытии поднимается в это вечное бессмертие, это индивидуум поднимается в само-знание, именно в нем это возможно и посредством него этот подъем становится действительным.

Формация умственного и виталического Эго, связанная с телом-чувством, была первым великим усилием космической жизни в ее прогрессивной эволюции, ибо это было средство, которое она создала для сотворения из материи сознающей индивидуальности. Растворение этого ограниченного Эго есть необходимое условие для той же самой космической жизни для того, чтобы достигнуть своего святого осуществления, ибо только так может сознающий индивидуум найти свое трансцендентное САМО или свою подлинную личность. Это двойное движение обычно изображают как падение и искупление, зажигание света и его потухание, или формацию сначала малого временного заместителя, неподлинного САМО и затем избавление от него и выход в реальную и вечную огромность САМО.

Из "Синтеза Йоги".

Отношение к эго

Человеческая мысль распадается на две противоположные крайности: одна, светская и прагматическая, считает удовлетворение умственного, виталического и физического Эго, индивидуального или коллективного, объектом жизни и не смотрит дальше. Другая, спиритуальная, философская и религиозная, рассматривает покорение Эго в интересах души, духа или любого другого конечного совершенства, как единственную вещь, которой стоит заниматься.

Опыт показывает, что в размере, в каком мы освобождаем себя от ограничений умственного и виталического Эго, мы получаем в свое распоряжение более широкую жизнь, большее существование, более высокое сознание, более счастливое состояние души, мы располагаем даже большим знанием, силой и кругозором. Даже наиболее земная цель – выполнение требований индивидуальности – лучше обеспечивается не путем удовлетворения того же Эго, но путем нахождения свободы в более высоком и большем себе. Нет счастья в малости существования, говорят священные писания, счастье приходит лишь с большим существованием.

В человеческом эгоизме и его удовлетворении не может быть святого завершения и освобождения. Определенное очищение от эгоизма есть условие даже для этического прогресса и подъема, для социального добра и совершенства, еще более это необходимо для внутреннего мира и радости. Но намного более радикальное освобождение, не только от эгоизма, но от Эго-идеи и от Эго-чувства требуется, если наша цель – возвышение человеческого в божественную натуру.

Из "Синтеза Йоги".

Эго в отдельном уме удовлетворено видимостью и фрагментами знания, которое оно складывает по кусочкам вместе в некое ложное или несовершенное целое или в управляющее мнение, и это знание обманывает его и должно быть

оставлено ради другого - преследования того единственного, что достойно быть познанным. Это единственное есть Всевышнее, САМО, Дух, в ком всеобщее и индивидуальное бытие находят, наконец, их правильное основание и их правильную гармонию.

Аханкара в своем источнике есть деградация или деформация правды нашего спиритуального бытия. Правда существования в том, что есть превосходящее нас существование, верховное САМО, бесконечная душа Бытия, вечное Всевышнее, все обнимающее, все начинающее и нами всеми правящее, великий всеобщий Дух, и индивидуум есть сознающая сила бытности вечностью, он полностью способен на отношения с Ним, он так же един с Ним в самой сердцевине реальности своего собственного вечного существования. Это есть правда, которую понимание может схватить, может, если оно однажды очищено, отражать, удерживать, передавать в произвольной манере, но она может быть полностью осознана, пережита и стать действенной только тогда, когда она в духе. Когда мы живем в духе, когда мы не только знаем, но мы суть правда нашего существования, тогда индивидуум наслаждается в блаженстве духа своим единством со вселенским существованием, своим единством с вневременным Всевышним и своим единством со всеми другими существами, и это есть сущностное чувство спиритуального освобождения от Эго.

Из "Синтеза Йоги".

Последствия отдельности существования и необходимость избавления от эго
Каждая мысль, обращенная к себе, вуалирует всевышнее.

Чувство, мысль, переживание, что я есть отдельное самосуществующее бытие, во вселенной, и отливка сознания и силы существа в эту форму - суть корень всех страданий, неведения и зла, и это действительно так. Это фальсифицирует и в практике, и в познании всю реальную правду явлений, это ограничивает блаженство бытия, а это ограничение производит в свою очередь ложный путь существования, ложный путь сознания, извращенное использование силы нашего существа, и неправильное, противоположное по форме восхищение существованием. Душа, ограниченная в существе и самоизолированная в своем окружении, не чувствует себя в единстве и гармонии со своим САМО, с Богом, со вселенной, но она находится в разногласии со вселенной, в конфликте и разрозненности с другими существами, которые суть другие САМО, но к которым она относится как к не-САМО. И пока эти расхождения и разногласия продолжают, душа не может владеть своим миром, не может наслаждаться всеобщей жизнью, она полна нелегкости, страданий, бедствий всех видов, пребывает в мучительной борьбе за то, чтобы защитить и усилить себя и завладеть своим окружением.

Владение своим миром есть природа безграничного духа, и потому это - необходимое состояние во всем существе. Но малое из этого духа может достигнуть на базе Эго-сознания, которое всегда ограничено, неточно, несовершенно и переходно. Оно находится в состоянии войны со своим собственным само, потому что оно не владеет центральной гармонизирующей правдой своего собственного существования, оно не может должным образом контролировать свои природные члены на основании соглашения их наклонностей, сил и требований, потому что оно не имеет секрета гармонии внутренней, так же как и внешней. Все это означает, что оно не в единстве с Богом, ибо быть единым с Богом значит быть единым с самим собой, со вселенной и со всеми существами. Это единство есть секрет правильного и святого существования. Но Эго не может иметь его, потому что в самом его характере заложено отделение. Даже относительно к нам самим, к нашему собственному психологическому существованию Эго есть ложный центр объединения, ибо он пытается найти единство нашего бытия в идентификации со сменяющимися умственными, виталическими и физическими персональностями, а не с вечным само нашего тотального существования.

Все трудности и страдания души происходят из этого ложного эгоистического и отделенного способа существования. Заключенная в тюрьму Эго душа полна многими неспособностями, ошибочными знаниями, сопровождаемыми дурной волей, ложными склонностями и неправильными импульсами существа, и острое чувство этой неправильности есть корень человеческого сознания греха. Эти недостатки своей природы человек пытается привести в правильное состояние стандартами поведения, которые будут помогать ему удалить эгоистическое сознание. Но первоначальный грех должен быть извлечен - отделение человеческого существования и воли от Всевышнего Бытия и святой Воли. Когда он возвращается к единению со святой Волей и Бытием, он поднимается от греха к добродетели и бесконечной самосуществующей чистоте и надежности своей собственной святой природы.

Эго есть по своей природе малость существования, оно вызывает сжатие сознания, а с этим сжатием - ограничение знания, непригодность заблуждения, сокращение силы, из-за этого - неспособность и слабость. Оно приносит разделение единства, а из-за этого разделения - дисгармонию, отсутствие

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
симпатии, любви и понимания, подавление или разрыв на осколок восторга от существования, из-за этого разрыва – боль и горе. Чтобы вернуть обратно то, что потеряно, мы должны взломать миры Эго. Эго или должно исчезнуть в неперсональности, или расплавиться в большем Я. Оно должно раствориться в широком космическом САМО, которое включает все эти меньшие само, или в Трансценденте, от которого даже космическое САМО есть уменьшенный образ. Из "Синтеза Йоги".

Два условия необходимы для открытия окон в бесконечное в нашем человеческом сознании: первое – горячее стремление, второе – прогрессирующее растворение Эго.

Эго трудно понять. Чтобы осознать Эго, нужно уже выйти из него, иначе человек его не находит. Нужно освободить себя от него, по крайней мере частично, в маленькой доли существа, прежде чем можно будет осознать, что есть Эго. Эго есть то, что помогает нам обособить себя, и то, что мешает нам слиться с Богом. Соедините оба вместе и вы узнаете, что такое Эго. Это Эго заставляет вас сознавать ваше существо личностью, отделенной от других, если бы не было Эго, вы бы не восприняли бы свою отделенность. У вас было бы впечатление бытия маленькой частью целого – очень маленькой частью очень большого целого. Когда вы начинаете осознавать, что все есть вы, что вы везде, когда вы чувствуете, что вы сами во всем, что нет разделения, тогда вы на пути к тому, чтобы не иметь больше Эго. Я не говорю, что вы должны быть полностью свободны от всего Эго прежде, чем вы можете иметь проблеск сверх-разумного, потому что такой случай был бы почти невозможен. Вы должны освободиться совсем немного в какой-то своей части, даже только в маленьком уголке вашего ума, еще лучше, когда это в умственном и виталическом. Но когда, как результат многочисленных усилий с вашей стороны, вы войдете в контакт с вашим душевным существом, тогда дверь откроется шире. Через душу вы можете получить мгновенно ясное и чистое видение, что есть сверх-разумное. Только видение: не осознание. Но это уже широкий путь наружу. Даже если вы не поднимаетесь до этого прекрасного осознания, душевного осознания, если вы преуспеете в освобождении от Эго только части вашего ума или части виталического, это сделает дыру в двери.

Избавление от эго-идеи, эго-чувства, эго-силы

Место расположения Эго, как и было сказано – в Буддхи. Это есть неведение различающего ума и рассудка, которые познают неверно, принимают отдельность ума, жизни и тела за правду разделенного существования и отвращены от большей примиряющей правды единства всего бытия. Во всяком случае, в человеке именно Эго-идея есть то главное, что поддерживает заблуждения отделенного существования. Следовательно, избавиться от этой идеи, жить в противоположной идее единения, одного САМО, одного духа, одного бытия природы есть эффективное излечение. Но оно само по себе не абсолютно, поскольку Эго, хотя оно и поддерживает себя путем этой Эго-идеи, Ахамбуддхи, находит свои наиболее всемогущие средства для определенного упорства и устойчивости в нормальном действии чувственного ума, праны и тела. Выгнать из нас Эго-идею полностью невозможно, пока эти инструменты не подвергнутся очищению, ибо их действие, будучи настойчиво эгоистичным и отдельным, уносит Буддхи, как говорит Гита, как лодку волнами моря. Буддхи есть только главная поддержка принадлежащего низшей природе Эго-чувства в его разнородной игре. До его очищения. Эго принимает все виды тонких форм, и мы воображаем себя свободными от него, тогда как реально мы действуем как его инструменты, и все, что мы достигли, есть лишь определенное интеллектуальное равновесие, которое не является подлинным спиритуальным освобождением. Но если низшие инструменты были очищены от эгоистического желания, хотения, воли, эгоистической страсти, эгоистических эмоций, и Буддхи само очищено от эгоистической идеи и предпочтения, тогда знание спиритуальной правды единения может найти прочное, очень прочное основание.

Когда мы избавляемся от Эго-чувства и Эго-идеи, когда все это уже сделано, что-то еще остается. Остается основание всего этого, общее ощущение отдельного Я. Этот субстрат Эго есть что-то неопределенное, неясное, смутное, иллюзорное. Оно не прикрепляет себя к чему-либо в особенности, оно не идентифицирует себя с чем-нибудь коллективным, это вид фундаментальной формы или силы Ума, которая заставляет умственное существо чувствовать себя, как неопределенное, но все же ограниченное существо, которое не есть ум, жизнь или тело, но под которым их деятельности происходят в Природе. Другие формы Эго ограничены и определены: Эго-идея и Эго-чувство поддерживали себя на игре Пракрити, но это – чистая фундаментальная Эго-сила, поддерживающая себя на сознании умственного Пуруши. И поскольку оно кажется находящимся над или за игрой, а не в ней, потому что оно не говорит: "Я – ум, жизнь или тело", но: "Я существо, от которого действия ума, жизни и тела зависят", многие полагают, что они освободились и ошибочно принимают это иллюзорное, неуловимое Эго за единое

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
Всевышнее, действительного Пурушу или, по крайней мере, за подлинную личность внутри них, путая неопределенное с безграничным. Но до тех пор, пока эта фундаментальная коренная Эго-сила остается, нет абсолютного освобождения, эгоистическая жизнь, даже и уменьшенная в своей интенсивности, более чистая и гибкая, может все же достаточно устойчиво продолжаться с этой поддержкой. Необходимо идти дальше, избавиться от этой неопределенной, но коренной Эго-силы так же, и вернуться к Пуруше, на ком она поддерживает себя, от кого она тень. Тень должна исчезнуть и путем своего исчезновения открыть незапятнанную субстанцию духа.

Эта субстанция духа есть само человека, в европейской мысли это монада, в индийской философии – Джива или Дживатма, самая живущая сущность живого творения. Джива не есть умственное Эго, созданное действиями Натуры для ее временной цели. Это не есть вещь, связанная своими привычками, законами или процессами, как связаны умственное, виталическое или физическое существа. Джива есть САМО и дух, превосходящий Натуру. Это правда, что он соглашается на ее действия и поддерживает тройной медиум ума, жизни и тела, которые натура набрасывает на душевное сознание, но он есть изложница души или самое сознание Духа всеобщего и трансцендентного. Единый Дух многочислен в Дживе, где он отразил некоторые из своих качеств Бытия. Этот Дух есть именно САМО нас самих. Один и Высочайший, Верховный, которого мы должны осознать, безграничное существование, в которое мы должны войти.

Из "Синтеза Йоги".

Способы избавления от эго

- Каков метод растворения Эго?

Для каждого метод вырабатывается сам из направления действий, поскольку каждое Эго имеет свой собственный характер и требует специального метода. Единственные качества, необходимые для всех, это абсолютное упорство и искренность.

Избавиться от Эго также трудно, как выполнить совершенную самоотдачу. Средство – постоянно думать о Всевышнем, а не о себе, работать и действовать, выполнять садхану для Всевышнего, не смотреть, как это или то воздействует на меня лично, ничего не требовать, но передавать все Всевышнему. Это надлежащий путь.

- Какую позицию следует занять, чтобы выйти из Эго?

Это скорее намерение, чем позиция. Вы должны хотеть этого. Что человеку следует делать – вы это спрашиваете? Самое надежное средство – отдать себя Всевышнему, не пытаться тащить Всевышнее к себе, но выйти хоть немного из самого себя. Обычно, когда люди думают о Всевышнем, то первая вещь, которую они делают – это "тащить" так много, как только они могут, в себя, и затем, обычно, они совсем ничего не получают. Они говорят вам: "Я взывал, я молил, но я не получил ответа, ничего не пришло". Но если вы спросите: "Вы предлагали себя?", вам ответят: "Нет, я тащил". Вот почему это не пришло. Не то, чтобы оно не пришло. Просто, когда вы тащите, вы остаетесь так закрыты в вашем Эго, что это воздвигает стену между тем, что должно быть получено и вами. Вы заключаете себя в тюрьму и затем удивляетесь, что в вашей тюрьме вы не чувствуете ничего. Выбросите себя. (Мать раскрывает руки) Отдайте себя, ничего не удерживая, просто ради радости отдачи себя. Тогда есть шанс, что вы можете почувствовать что-то.

- Пытаться чувствовать, что не ты существуешь, а только одно Всевышнее – это ли одно из средств выйти из Эго?

Это есть своего рода умственное усилие. Путем создания умственных конструкций вы не придете ко многому. Явление должно быть самопроизвольно, интенсивно, это пламя, которое горит в существе, пламя устремления. Если это происходит в голове, никакого результата не последует.

Человеческое сознание пропитано всеми его старыми идеями, этой субстанцией эгоизма. Только путем постоянной тихой бдительности и усиления сознания от него можно избавиться. Когда ему не разрешено играть, он скрывает себя и становится только тоньше, принимает пластичные и изысканные формы. Что необходимо – видеть его тихо, не расхолаживаться из-за его присутствия и ровным упорным постоянным действием истощать и выводить его из состояния системы.

Что до Эго, как бы оно ни было настойчиво, нужно следить за ним и говорить "нет" всем его внушениям так, чтобы каждая позиция, занятая им, доказывала бы бесполезность такого движения. Когда с ним обращаются таким образом, оно становится готовым в момент, когда душа даст ему легкий толчок, уйти из каждого поля своей деятельности, оторвавшись от своих потерянных корней. Настаивайте ровно в этом движении, и это не может не принести результатов.

Человеческая натура вся пронизана нитями Эго, и даже когда пытаются уйти от него, оно перед вами или сзади, за всеми мыслями и действиями, как тень. Видеть его – первый шаг, распознавать ложность и абсурдность эгоистических движений – второй, расхолаживать и отвергать их всякий раз – третий, но оно исчезнет полностью только тогда, когда человек видит, верит и переживает Единое во всем всегда и равно везде.

Без освобождения души и осознания подлинного САМО Эго не может уйти, то и другое необходимо. Если нет сознания САМО, как может Эго исчезнуть? Душа может быть освобождена любовью и преданностью, но я говорю о таком случае, в котором она не освобождена настолько, и тогда осознание САМО кажется более легким.

Преобразование гун необходимо для совершенствования природы, не для освобождения. Освобождение приходит с утратой Эго и желаний.

Очевидно, что до тех пор, пока цель – Нирвана, маленькое Эго должно присутствовать, не необузданное, но трансформированное из существующего.

Форма Эго должна быть растворена, она не должна быть заменена каким-то другим видом Эго. Она должна быть заменена подлинным существом, которое чувствует себя, даже и через индивидуальное, все же единым со всеми и одним со Всевышним.

Отбросить активное Эго-чувство не достаточно, это может просто принести неактивное состояние умственности. Определенное пассивное инертное спокойствие отдельного бытия может занять место кинетического эгоизма, что не есть подлинное освобождение. Эго-чувство должно быть заменено единством с трансцендентным Всевышним и со всеобщим бытием.

Из "Синтеза Йоги".

– Я прочитал у Шри Ауробиндо: "Избавиться от нашего Эго не легкая задача. Даже после преодоления его в материальном сознании, мы встречаем его снова, увеличенным в духовном сознании". Как можно встретить Эго в духовном сознании?

Есть духовное Эго так же, как физическое, виталическое и умственное! Есть люди, которые сделали большое усилие преодолеть весь свой эгоизм и все его ограничения и достигли духовного сознания. И здесь они снова имеют все тщеславие и чувство собственной важности и большого отличия от тех, которые не находятся в таком же состоянии, как и они. Действительно, все, что есть нелепого и отвратительного в Эго, они снова приобретают здесь. Они преодолели то, что было в физическом и виталическом сознании, но само усилие, которое они делали, чтобы победить себя, и эта победа, которую они одержали, дает им чувство их чрезвычайной значимости. Поэтому они становятся самодовольными и заявляют о своем авторитете. Духовное Эго намного опаснее, чем обычное, поскольку человек не осознает, что это Эго. Духовное тщеславие намного серьезнее физического.

– Значит, с Эго можно осознать Всевышнее?

Нет. Очевидно, что в момент, когда человек объединяется с Ним, Эго исчезает, но это непродолжительное состояние. Те, кто влекут за собой свое Эго, не могут удержать надолго осознание. Они снова начинают чувствовать себя в то время, когда получают переживание, и восхищаются собой, и они чувствуют, что они исключительные существа, более высокие, чем другие. Затем все становится плачевным.

Подлинное спиритуальное переживание должно быть свободно от требований Эго. Эго может почувствовать гордость за получение переживания и думать: "Как я велик, Я САМО, я Всевышнее, и потому пусть я делаю все, что хочу, ибо это Всевышнее проявляет Волю во мне". Только если переживание САМО наложит молчание на другие части и освободит душу, тогда Эго исчезнет. Даже если не само Эго, то множество фрагментов и пережитков Эго-привычек могут оставаться, и они должны быть устранены.

Постепенное освобождение от эго

Через всю йогу фигура Эго есть враг, против которого мы должны быть всегда на страже с недремлющей бдительностью. Мы не должны быть обескуражены, когда мы найдем его притаившимся внутри нас во всех видах переживания, но нам следует быть бдительными, чтобы опознать его во всех его масках, и неуловимыми в изгнании его влияния.

На пути знания человек пытается упразднить Эго негативно, путем опровержения его реальности, и позитивно, путем постоянного фиксирования мысли на идее Единого и Безграничного в себе или Единого и Безграничного везде. Если это сделано настойчиво, оно в конце процесса изменит умственную точку зрения на себя и весь мир и создаст вид умственного осознания, и затем постепенно, или быстро, повелительно и сразу – умственное осознание углубляется в спиритуальное переживание осознания в самой субстанции нашего существа. Приходят более и более часто повторяющиеся состояния чего-то

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
неопределенного, беспредельного и неограниченного, мира, тишины, радости, блаженства, которые превыше выражения, чувство абсолютной бесперсональной Силы, чистого Существования, чистого Сознания, все наполняющего Присутствия. Эго упорствует в себе или в своих привычных движениях, но мир Единого становится более и более действенным и привычным, другие миры разбиты, смяты; все более и более отвергаемые, они становятся слабыми и механическими в их действии. В конце осуществляется постоянная отдача всего осознания в существование Верховного.

Сначала, когда беспокойный беспорядок и затемненная нечистота нашей наружной природы активны, когда умственное, виталическое, физическое Эго-ощущения все еще сильны, эта новая точка зрения, эти происходящие переживания могут быть найдены в высшей степени трудными, но однажды, когда этот тройной эгоизм расхоложен и инструменты Духа установлены правильно и очищены, в совершенно тихом, чистом, ясном, расширенном сознании чистота, безграничность, тишина Единого отразит себя, как небо в прозрачном озере. Встреча или включение отраженного сознания с тем, которое оно отражает, становится более и более возможной и приближающейся, соединение или упразднение пропасти между этой неизменной неземной бесперсональной Обширностью и этим изменчивым кружением персонального существования уже более не трудно. И даже прежде полного очищения, если пути эгоистического сердца и ума уже достаточно протерлись и ослабли, наша душа может путем внезапного разрыва главных веревок ускользнуть, возвышаясь, как птица, в пространство, или расширяясь, как освобожденный поток, в одно и безграничное. Сначала есть внезапное чувство космического сознания, потери себя в универсальном, всеобщем, исчезновение всего чувства индивидуальности и персональное(tm), всего местоположения в пространстве и времени, действия и законов Природы, более нет Эго, персоны определенной и определенной, но только сознание, только существование, только мир и блаженство: человек становится бессмертным, становится вечностью, становится безграничностью. Все, что оставлено персональной душой, есть гимн миру, свободе и блаженству, вибрирующий где-то в вечном.

Когда есть недостаточная чистота в умственном существе, избавление проявляется сначала частично и временно. Кажется, что Пуруша снова спускается в эгоистическую жизнь, а всевышнее сознание отдаляется от нее. Что происходит в реальности – это облако или покров снова проходит между нижней природой и высшим сознанием, и Prakriti возобновляет на время свои старые привычные заботы, и не всегда со знанием или присутствующей памятью этого высокого переживания. То, что работает в ней тогда, есть тень старого Эго, поддержанная механическим повторением старых привычек на пережитках путаницы и нечистоты, все еще оставшихся в системе. Облако приходит и совсем исчезает, ритм восхождения и нисхождения возобновляется, пока нечистота истощается. Но если наше сознающее существо стало достаточно чисто и ясно, тогда есть устойчивое размещение его в высшем сознании.

Этот период чередований может оказаться длинным в интегральной йоге, ибо в ней требуется полное совершенство системы. Садхака должен быть способным во всякое время, во всех условиях и обстоятельствах действия или бездействия впускать и затем жить в сознании верховной Правды. Не достаточно для садхаки иметь полное осознание только в транс-самадхи или в недвижимом спокойствии, но он должен и в транс-самадхи и в бодрствовании, в пассивном отражении и в энергии действия быть способным оставаться постоянно в прочно основанном брахманическом сознании.

Что тогда, когда человек таким образом больше не видит себя в мире, но только космос в себе, заполнит в его новом сознании место Эго? Это не будет Эго-ощущение – даже если и будет для целей вселенского Сознания вид индивидуализации в отдельном уме и теле – по той причине, что все будет для него Одно, и каждая Личность или Пуруша будет Одно во многих формах или скорее во многих аспектах и позициях, Брахман, действующий на Брахмана. Правда всегда одна в действии на себя саму, в своих переливах-игре, безгранична в единении, бесконечна во множестве. Когда индивидуализированное сознание поднимается и живет в этой правде, тогда даже в полном действии, даже во владении низшим существом оно остается все же единым с Властелином, и нет зависимости, и нет заблуждений. Человек во владении САМО и освобожден от Эго... От этой всеобщности человек может более легко стремиться к Трансценденту.

Из "Синтеза Йоги".

Что останется после освобождения есть центральное существо – не Эго. Центральное существо будет жить в сознании Всевышнего везде и во всех других существах также, тем самым оно не будет иметь сознания об отделенном Эго, но об одном центре среди многих во Всевышней Множественности. После освобождения Аханкара не остается, но индивидуальное САМО, как порция или центр Всевышнего, все еще там.

Путь, предоставленный для интегральной Йоги, есть подъем вверх и самоотдача всего существа, посредством чего не только мы действительно становимся одним с Ним в нашем духе, но так живем в Нем, и Он в нас, что вся натура таким образом полна Его присутствием и изменена в святую натуру. Мы остановится одним духом, сознанием, жизнью и субстанцией со Всевышним, и в то же самое время мы живем и двигаемся, и имеем различную радость этого единства. Это интегральное освобождение от Эго во всевышний дух и натуру может быть только относительно закончено на нашем теперешнем уровне, но оно начинает становиться абсолютным, когда мы поднимемся в Гносис, который есть освобожденное совершенство.

Из "Синтеза Йоги".

7. Спиритуальные осознания

Если сделана трещина в крышке ума, тогда произойдет открытие нашего видения к чему-то над нами, подъем нашего сознания вверх к Этому или нисхождение Его в наше существо. Что мы обнаружим через открытие видения есть Бесконечность, вечное Существование, Безбрежное Сознание, Безграничность САМО. Нисхождение может быть результатом двух других движений или произойти автоматически, как просачивание, как втекание, или как ливень. Свет нисходит и касается или окружает, или проходит сквозь низшее существо - ум, жизнь и тело; или Присутствие, или Сила, или поток Знания льются то волнами, то струей; или начинается половодье блаженства, или вспыхивает внезапный экстаз: контакт со сверх-сознанием установлен. Но эти два типа контактов со сверх-сознательным, каковы бы они ни были, сами по себе не достаточно эффективны. Для полной спиритуальной трансмутации нужно большее: постоянное восхождение от низшего сознания к высшему и действенный постоянный спуск высшего в низшую натуру. Эти переживания повторяют себя до тех пор, пока они не станут нормальными, привычными и хорошо понятными по их содержанию и значению, которые сначала могут быть окутаны тайной. Тогда новое сознание начинает формироваться с новой силой прямого спиритуального достижения, которое больше чем мысль или видение, более великое становление в спиритуальную субстанцию нашего теперешнего существа. Сердце и чувства становятся более тонкими, сильными, обширными, чтобы обнять все существование, видеть Бога, чувствовать, слышать и трогать Вечное, сделать более глубокое и близкое единение с САМО мира в трансцендентном осознании. Другие реакции и решающие переживания, другие изменения сознания устанавливают себя, являясь естественным следствием и результатом фундаментального изменения сознания. Нет границ для этого изменения, ибо оно по своей природе есть вторжение Безграничного.

По "Лайф Дивайн".

Осознание САМО, которое включает освобождение от Эго, осознание Одного во всех, закрепление сознания в единстве со Всевышним, Безграничным и Вечным, установившееся и закреплённое восхождение из всеобъемлющего Незнания - не есть что-то, рекомендуемое для каждого... Спиритуальную способность к подлинному духовному переживанию и развитию можно получить на любом плане, но естественный результат в том, что человек легко входит в соприкосновение с САМО и с высшими планами.

САМО превосходит границы планов.

Космическое САМО есть Атман.

Жить в сознании Атмана - значит жить в тишине, согласии и мире, которые выше явлений и в сознании, которое отделено от мира, даже когда наполнено им.

Отождествление со Всевышним

САМО-осознание - состояние осознания Всевышнего в себе, отождествление с ним.

Каким способом индивидуальная душа отвечает призыву Всевышнего - зависит от способности нахождения Ананды. во всем путем отождествления себя только со Всевышним Присутствием, путем тотальной самоотдачи этому Присутствию. Переживание присутствия способно изменить все в бесконечный экстаз, поскольку вместо того, чтобы видеть вещи в их противоречивом внешнем виде, вы видите везде только всевышнее Присутствие Волю и Милость, и каждое событие, элемент, обстоятельство, каждая форма и деталь изменяются в способ, которым вы можете достигнуть Всевышнее все ближе и глубже. Противоречия исчезают, безобразность развеивается, остается только великолепие и блеск Всевышнего Божественного Присутствия и Любви, излучающей во всем.

- Как можно постигнуть, что мы принадлежим Всевышнему, и что Всевышнее действует в нас?

Вы не должны понять вашей головой, вы должны почувствовать вашими ощущающими чувствами. Вы начинаете путем хотения этого головой, поскольку

это первое, возможное для вас. Затем у вас появляется стремление в сердце с пламенем, которое толкает вас к осознанию этого. Но если вы действительно хотите этого, вы должны почувствовать это. Вы делаете что-то, внезапно у вас возникает чувство и понимание в вашем знании, что внутри есть сила, безгранично большая, чем вы, более великая мощная сила, что поднимает вас. Ваше тело становится чем-то почти не существующим, и это есть та сила, и тогда вы поймете Это. Когда эта вещь произойдет, вы не будете больше спрашивать, как это может быть сделано, вы будете знать, что это произошло.

- Как достигнуть этого состояния?

Стремитесь к этому. Попытайтесь быть менее и менее себялюбивыми, но не в смысле совершения приятного людям и самозабвения. Вы все менее должны иметь чувство, что вы индивидуальное отдельное сознание, что-то существующее в себе, изолированное от остальных. И затем, надо всем – это внутреннее пламя, это стремление, эта потребность в свете. Это своего рода освещенный энтузиазм, что охватывает вас. Это непреодолимая потребность раствориться, отдать себя, существовать только во Всевышнем. В это время вы имеете переживание вашего стремления, переживание подъема. Но этот момент должен быть абсолютно искренним и настолько всецельным, насколько возможно, и это должно произойти не только в голове, но везде, в каждой клеточке тела. Сознание должно всецело иметь эту непреодолимую потребность.

Это переживание продолжается некоторое время, затем уменьшается, финально оно погаснет и исчезнет. Вы не можете сохранить это надолго. Но пройдет время, и внезапно вы имеете противоположное переживание. Вместо чувствования этого подъема, вы имеете чувство нисхождения, Ответа. Ничто, только Всевышняя мысль, воля, энергия, действие, и более это – не вы. Это ответ вашему стремлению. Он может придти и немедленно, но это редко. Обычно они чередуются" они происходят более и более близко до тех пор, пока не настанет момент полного слияния. Если вы имеете оба переживания одновременно, тогда состояние совершенно. Тогда более нет разделения. Вы не имеете более этого экстатического состояния обожания, или самоотдачи, или посвящения чему-то, чего вы не понимаете, что превышает вас во всех направлениях. Это очень простое состояние, в котором вы не делаете разделения между Всевышним и собой. Когда, как результат вашего устремления и преданности, единение совершенно, нет более различия.

Именно в глубине сознания, за умственным, человек может во всей искренности иметь переживание, что все есть Всевышнее, и что только Всевышнее существует. Но проявление этого постепенно, и для того, чтобы иметь силу продвигаться, отвергая то, что должно исчезнуть, человек должен иметь сильное чувство своей собственной недостойности и своей невозможности выразить Всевышнее Совершенство. Два состояния сознания должны быть одновременными и пополняющими, не последовательными и противоречащими. Это возможно только тогда, когда местонахождение сознания находится за умом и его ограничениями.

Именно в молчании полного отождествления со Всевышним достигается действительное понимание.

У вас было субъективное переживание, принадлежащее к высокому плану сознания. Когда вы спустились, вы сошли с этим вниз в материальное и все существование видите в правде этого сознания. Когда человек видит Всевышнее везде, он видит все, вплоть до материального мира, как Всевышнее.

Когда вы чувствуете вселенскую или святую красоту или Присутствие в объектах и явлениях – это открытие чувств ко Всевышнему

- Долг ли процесс САМО-осознания?

Всей жизни или нескольких жизней часто не хватает, чтобы достигнуть этого. Учителю Рамакришне понадобилось 30 лет, и даже тогда он не провозгласил, что осознал САМО.

На вопрос "Какое время требуется человеку, чтобы отождествиться со Всевышним?" Рамакришна ответил: "Три дня для людей, которые очень медлительны, три часа для тех, кто чуть более проворен, три минуты для тех, кто привык это делать".

- Три дня ничего не делая?

Нет необходимости ничего не делать, оставаясь недвижимым в течение трех дней, ум единственно сосредоточен на Всевышнем

Шри Ауробиндо о своем Бого-осознании в тюрьме Алипор-Джейл в мае 1908 Г.

День за днем Бог показывал мне свои чудеса... Я смотрел на тюрьму, что изолировала меня от людей, и она не была более этими высокими стенами, в которые я был заключен. Нет, это был Васудева, кто окружал меня. Я ходил под ветвями дерева перед моей камерой, но это было не дерево. Я знал, это был Васудева, это был Шри Кришна, кого я видел стоящим здесь и держащим

надо мною свою тень. Я смотрел на судебного чиновника, и это был более не чиновник, это был Шри Кришна, кто сидел здесь, это был мой возлюбленный Друг и Товарищ, кто сидел здесь и улыбался. Это был первый результат от более глубокого видения, которое Он мне дал. Я смотрел на заключенных, воров, убийц, мошенников и я видел Васудеву, это был Нараяна, кого я нашел в этих затемненных душах и дурно употребленных телах. Среди них было много таких, кто посрамил меня своей симпатией к миру и добротой.

Мать о состоянии переживания тотального экстаза

Когда видишь жизнь, как она есть теперь, как жить среди всего этого, иметь этот неизменный экстаз, не там, но здесь?

Это было и моей проблемой. Я пришла к такому заключению В источнике это сознание и единение со Всевышним дают экстаз. Это источник, поэтому сознание и единение со Всевышним в мире мирского, как он есть, или в строительстве будущего мира должно быть тем же самым – в принципе... Я переживаю этот экстаз в то время, когда все сознание централизуется в единении, в любой момент, среди чего угодно, с этим движение сосредоточенности сознания на единении – ничто, только Всевышнее – и экстаз приходит. Но я должна сказать, что экстаз исчезает, когда я здесь... Этот мир работы, но очень хаотический мир. Когда я действую на все, что окружает меня, я неминуемо вынуждена получать все, что окружает меня, чтобы тем самым быть в состоянии воздействовать на это. Я достигла состояния, в котором все контакты, даже те, что считаются наиболее мучительными, оставляют меня абсолютно тихой и индифферентной, не в смысле неактивно безразличной, но без какой-либо мучительной реакции, абсолютно нейтральной, в совершенной ровности. Но в этой ровности есть точное знание того, что должно быть сделано, сказано, написано, решено, действительно известно все, что должно быть сделано, что составляет действие. Все это происходит в состоянии совершенной нейтральности, но с чувством чистой Силы в то же самое время. Сила проходит, Сила действует, а нейтральность остается – но нет экстаза, энтузиазма, восторга.

Я должна сказать, что состояние полного экстаза было бы опасно в теперешнем положении мира. Это состояние экстаза имеет страшную мощь. Я настаиваю на слове "страшную" в смысле, что это нестерпимое или невыносимое, скорее невыносимое состояние. Это почти то же самое, как и верховная любовь, вибрации этого экстаза или восхищения есть как раз малое начало вибраций Всевышней любви. И это абсолютно невыносимо в смысле, что оно не допускает присутствия чего-нибудь, что противоположно ему. Тогда, естественно, это имело бы страшный результат для обычного сознания. Я вижу это совершенно хорошо, потому что иногда эта сила приходит – эта сила приходит и вы имеете впечатление, что все собирается взорваться. Потому что она не может допустить ничего, кроме единения, она может сносить только ответ, что получает и принимает. Это не капризная воля, это самый факт существования экстаза, состояние, которое всецельно, но не в смысле, в котором "всесильное" обычно понимается. Вся мощь, так сказать, существует полностью, тотально, исключительно. Это содержит все, и что противоположно этой вибрации – принуждено измениться. И тогда это изменение, внезапное, абсолютное, так сказать, зримое, в мире какой он есть, будет катастрофой: слишком многое должно было бы исчезнуть! Таков ответ, что я получила на мою проблему.

Космическое сознание

Нет разницы между "вселенский" и "космический" за исключением того, что "вселенский" может быть использовано более свободным способом, чем "космический".

Обычное существование человека – это не только индивидуальное, но эгоистическое сознание, это индивидуальная душа, идентифицирующая себя со сложным сплетением своих умственных, виталических, физических переживаний в движении вселенской Натуры. Путем отделения себя от всякой идентификации с умом, жизнью и телом, человек может вернуться от своего Эго к сознанию подлинного Индивидуума, Дживатмы, кто есть реальный обладатель ума, жизни, тела. Идя далее от этого индивидуума к тому, от чего он есть представляющая и сознающая фигура, он может вернуться к трансцендентному сознанию чистого САМО, абсолютного Существования или абсолютного Несуществования, трех равновесии той же самой вечной Реальности. Но между движением вселенской Натуры и этим трансцендентным Существованием находится космическое сознание, всеобщий Пуруша, для кого вся Натура есть Пракрити, или активная сознающая Сила. Мы можем достигнуть этого, стать этим или расширяться горизонтально, разбив стены Эго, идентифицируя себя со всем существованием в Одном, или двигаясь вверх через серию осознаний вплоть до абсолютного Существования.

Мы осознаем, как имманент, молчащее САМО во всем следящим, чистым и всюду присутствующим, постигаем эту сознающую душу космоса, для чьего

восторга вселенская Натура показывает непрерывную процессию своих работ. Мы узнаем о развернутом восторге, чистом и совершенном Присутствии, безграничной и само-содержащей Силе, имеющейся налицо в нас самих и во всех объектах, не разделенной их разделением, не задеваемой напряжением и борьбой космического проявления, как верховное ко всему этому... Мы осознаем Всевышнее, вечное САМО всех, сначала как источник всех действий и недействий, всего знания и неведения, всего восторга страдания, всего добра и зла, совершенства и несовершенства, всех сил форм Натуры, исходящих от вечного святого Первоисточника и возвращающихся ко Всевышнему... Это основание дает нам возможность владеть в надежности и уверенности святым существованием всей вселенной внутри нашего собственного существа. Мы более не ограничены и не закрыты в том, что мы населяем, но подобно Всевышнему, содержим в нас все, что для целей движения Натуры мы соглашаемся населять. Мы суть не ум, жизнь или тело, но владеющая ими осведомленная и поддерживающая Душа, молчащая, полная мира, вечная.

Следующим мы должны осознать это молчащее САМО как Владыку всего действия вселенской Натуры, то же самое САМО-существование, развернутое в той творящей силе Его вечного сознания. Все действие есть только Его Сила и Знание и САМО-восторг, выходящий повсюду в Его беспредельной сущности, чтобы совершать работы его вечной Мудрости и Воли. Это Он сам, идущий повсюду в своей Силе и Знании, не только как источник всего, но как творец и делатель всех работ, один во всех существованиях, ибо многие души вселенского проявления суть только лица Всевышнего, многие умы, жизни, тела суть только его сменные маски и одеяния. Мы воспринимаем каждое существо вселенским Нараяной, присутствующим в нас. Мы теряем себя в этом и воспринимаем наш собственный ум, жизнь и тело только как одну подачу САМО, и все, кого мы прежде представляли себе как других, суть сейчас для нашего сознания наше САМО, мы сами в других умах, жизнях и телах. Все силы, идеи, события, фигуры во вселенной суть только видимые ступени этого САМО, разные величины и значения Всевышнего в Его вечном САМО-оформлении.

Видя таким образом явления и существа, мы можем видеть их сначала как частицы Его составного существования, но осознание и знание не полны до тех пор, пока мы не идем за эту идею качества, пространства и разделения и видим Бесконечное везде, вселенную и каждую вещь во вселенной как неделимое Всевышнее в его полноте и цельности, когда мы таким образом владеем Всевышним, как молчащим и превосходящим, следящим и как активным Владыкой, основывающим и составляющим Бытие, не делая никакого различия между этими аспектами, мы владеем всем космическим Всевышним, мы пробуждены к космическому сознанию.

Что будет отношением нашего индивидуального существования к этому космическому сознанию, которого мы достигли? Пока мы имеем ум, тело и человеческую жизнь, наше индивидуальное бытие продолжает существовать, даже хотя наше отдельное индивидуальное сознание уже стало трансцендентным. Совершенно возможно осознать космическое сознание без становления этим, видеть его, так сказать, душой, чувствовать его и жить в нем, быть объединенным с ним, не становясь целиком одним с ним, словом, сохраняя индивидуальное сознание Дживатмы в космическом сознании вселенского САМО. Мы можем сохранить ясную определенность между двумя и наслаждаться отношением между ними, мы можем оставаться индивидуальным САМО, участвуя в блаженстве и бесконечности вселенского САМО, переливающего себя во всеобщей игре Всевышнего Сознания, или мы можем владеть ими обоими, как большим и меньшим, как другим действием того же самого всеобщего Бытия через нашу индивидуальную душу-центр или душу-форму.

Однако, вершина осознания путем знания есть всегда сила растворить персональность во вселенском Бытии, слить индивидуум в космическом сознании, освободить даже душу-форму в единение и универсальность Духа... То, во что мы погружаем себя в космическом сознании, есть СатчитАнанда. Это есть одно вечное существование, чем мы затем становимся, одно вечное Сознание, которое видит свои собственные работы в нас и в других, неизменная Сила и Воля этого Сознания, которая показывает себя в бесконечных работах, один вечный Восторг, который получает радость себя и всех своих работ. СатчитАнанда есть единение многосторонности проявленных явлений, вечная гармония всех их вариаций и противоположностей, бесконечное совершенство, которое есть цель всех ограничений и несовершенств.

Путем восхождения в космическое сознание мы видим все в ценностях Безграничного и Единого. Неведение изменяется в особое действие святого Знания, слабость и неспособность - в свободное направление силы, радость и горе, удовольствие и боль - в обладание святым восторгом, борьба - в равновесие ценностей, в святую гармонию... Таким образом, мы прибываем в совершенное освобождение и безграничную ровность. Это есть то завершение, о котором Упанишады говорят: "Он, в ком существование стало им самим, кто

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
знает полностью и видит во всем сущем единство, как может он заблуждаться, откуда будет у него горе?"

Это происходит, когда умственное существо размещается в своих собственных спиритуальных планах, в умственных планах Сат, Чит, Ананды, и бросает вниз их свет и восторг на низшее существование. Но возможно пробовать достигнуть космического сознания путем пребывания на самых низших планах, разбивая их ограничения горизонтально, как мы сказали, и вызывая вниз в них свет и огромность более высокого сознания и существования. Не только дух един, но ум, жизнь, материя едины также. Есть один космический Ум, одна космическая Жизнь, одно космическое физическое. Все попытки человека достигнуть всеобщей симпатии, всеобщей любви, понимания и знания внутренней души других существующих есть попытка пробить пролом и, в конечном счете, разрушить силой освобождающегося ума и расширяющегося сердца стены Эго и подойти ближе к космическому единству. И если мы можем посредством ума и сердца достигнуть прикосновения Духа, получить сильный прорыв Всевышнего в эту низшую человеческую природу и изменить нашу натуру в отражение святой Натуры путем любви, путем всеобщей радости, путем единения ума со всей натурой и всеми существами, мы мастерски можем разрушить стены горизонтально. Даже тела реально - не отделенные, не отдельные создания, и потому наше самое физическое сознание способно на единение с физическим сознанием других и космоса. Это единство может быть перенесено даже в тело, как в рассказе об индийском святом, который увидев, как бьют вола на поле, закричал от боли, а на его спине выступили рубцы, как от ударов плетью.

Йогин может чувствовать постоянно единство всей материи и осознавать свое физическое существование только как движение в ее движениях. Еще более возможно для него чувствовать постоянно и нормально, целиком видеть бесконечность жизни как свое подлинное виталическое существование, а свою собственную жизнь только как волну этой безграничной пучины. И еще более возможно для него объединить себя в уме и сердце со всеми существами, быть сознающим их желания, усилия, радости, печали, мысли, импульсы как если бы они были его собственные, по крайней мере как происходящие в его большом САМО, совсем также внутренне, как движения его собственного сердца и ума. Это тоже есть достижение космического сознания.

Завершение этого движения достигается, когда две сферы существования более не разделены, и ум, жизнь и тело растут в духовную свободу, от низшего к космической соприкосновенности. Связь между спиритуальной и низшей сферой умственного существа называется в старых источниках ведантистской философии Виджняна, а мы можем дать ей термин Правда-план или над-разум, где Один и много встречаются, и наше существо свободно открыто к идущему свету святой Правды и вдохновению святой Воли и Знания. Посредством владения этим идеальным планом мы разбиваем полностью противопоставления низшего и высшего существования, ложную пропасть, созданную незнанием между конечным и бесконечным, богом и натурой, Одним и Многими, открываем врата Всевышнего, отливаем индивид в полную гармонию космического сознания и осознаем в космическом бытии богоявление трансцендентной СатЧитАнанды.

Из "Синтеза Йоги".

Брахманическое сознание иногда описывается как статическое, но оно имеет два аспекта, статический и динамический, и когда оба объединяются, сознание становится интегральным. Это более высокое сознание, более высокое, чем то, которое воспринимает только космическое существование и действие.

Прохождение от осознания статического Брахмана с чувством нереальности существования мира к осознанию статуса динамического Брахмана - это значительный шаг в интегральной Йоге.

Ученик в интегральной Йоге должен подниматься ввысь к самым отдаленным предельным высотам, но также концентрически распространяться к наибольшей всеобнимающей широте, не привязывая себя ни к какой жесткой структуре метафизической мысли, но свободный, чтобы впустить и удержать все душевные высоты, величайшие, полнейшие и наиболее многочисленные переживания. Если высочайший пик спиритуального переживания, абсолютно отвесная вершина всего осознания есть неограниченное единение души с Трансцендентом, который превосходит индивидуума и Вселенную, то широчайший размах этого единения есть раскрытие этого самого Трансцендента, как источника и опоры, как духа и субстанции обеих этих проявляющихся сил - Всевышней сущности и святой Натуры.

Из "Синтеза Йоги".

Переживание космического Само

Расширение сознания настолько, чтобы быть одним со вселенской Бесконечностью - это важная стадия в садхане.

Все есть в САМО, когда вы идентифицированы со вселенским САМО - ВСЕ есть в вас. Таким образом все присутствует в каждом, хотя все не выражено и не

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
может быть выражено в поверхностном сознании.

САМО – неотъемлемо всеобщее. Индивидуализованное САМО – всеобщее, только пережитое в индивидуальном центре. Если то, что вы осознали, не ощущается единым во всем, тогда это не Атман, это центральное существо – Джива, еще не обнаружившее свой всеобщий аспект как Атман.

- Вчерашним утром мне показалось, что есть громадное сознание над головой в статическом состоянии, и еще, что есть сознание вокруг меня в динамическом состоянии. Мне кажется, что эти два состояния имеют связь друг с другом.

Да, но есть широкое САМО или просто спиритуальное сознание над умом, находящееся в связи с индивидуальным. Другое есть то же самое сознание, простирающее как космическое сознание. Оба, конечно, одно и то же.

- А вечером я чувствовал, что есть статическая реальность над головой. Это САМО или Атман.

- Как только я спустился утром с койки, я почувствовал что-то новое. Я попытаюсь пересказать Вам три разных осознания тишины. Пожалуйста, объясните мне разницу между ними. Первый – моя нормальная тишина. Она здесь всегда. Хотя могут быть движения, или нарушения, или помрачения на поверхности Вторая тишина другого вида. Я чувствую тело со всеми его движениями также, как атмосферу вокруг меня, в совершенном безмолвии. Оно распространяется горизонтально вокруг, но оно также имеет неограниченную глубину. Сознание становится очень отчетливым, ясным и сильным. Все вокруг этого сознания становится безграничным и пустым, без какого-либо движения. Если в это время я иду, движения так тихи, что я чувствую малое желание идти пешком. Я почувствовал эту тишину сразу, как только встал ото сна. Это новая вещь для меня, но сегодня я испытал это несколько раз.

Первая есть обычная фундаментальная тишина индивидуального Адхара. Вторая – фундаментальная безграничная тишина космического сознания, тишина, которая пребывает или отделенная ото всех движений, или поддерживая их.

- Третья тишина своеобразна из-за ее высоты. Часто я чувствую некоторую силу, что идет сверху и тянет мое сознание вверх, но к какому месту – я не могу сказать, кроме того, что оно кажется безграничной пустотой Сознание становится чрезвычайно интенсивным. И это состояние аномально для меня. Но я чувствую толчок подняться и слиться с ним в неизменном Молчании.

Это сама тишина Атмана, САМО, безмолвного и неизменного и безграничного.

- Когда виталическое борется со своими желаниями, и когда я тверд в стремлении, виталическое постепенно уступает, соглашается, и тогда я получаю осознание, которое показывает мне, что есть освобожденное состояние, где нет времени, нет индивидуальности, нет борьбы, нет ограничений, лишь широкая всеобщность мира и тишины. Это то, что виталическое должно получить. Это приходит специально, чтобы показать виталическому различие между его мелкими удовлетворениями и тем огромным счастьем. Это приходит после каждой борьбы, и затем виталическое приобретает молчание, так что тихое и полное мира состояние завладевает целым сознанием. Что это?

Это основное переживание более высокого сознания, это то, что называют осознанием Атмана или космического САМО.

- Сегодня я чувствую, что Атман очень близко ко мне и очень дорог. Это не просто молчащее сознание. Большую часть дня я чувствовал влияние Атмана, снисходящее вниз. Мне кажется, что он зовет меня. Я должен оставаться бдительным всегда для того, чтобы слышать его голос. Очень часто мое сознание – всякий раз, когда оно незаметно, заполнено стремлением к Атману. Оно думает о нем. Сегодня оно было в постоянном стремлении. Я чувствую, что этот Атман есть владыка моего существа. Ради него я должен делать все. Я должен сделать его абсолютным хозяином моего существа.

Это Всевышнее – Хозяин, САМО – неактивно, оно – всегда молчащий, следящий, поддерживающий все вещи, это статический аспект. Есть также динамический аспект, через который Всевышнее работает – за ним Мать. Вы не должны потерять из виду, что все достигается через Мать.

Переживание освобождения от тела

- Я шел, когда начал чувствовать, что это не я – тот, кто шагает, но некоторая форма, которую я вовсе не знаю.

Это обычное переживание. Оно означает, что на момент вы были не в вашем теле, но почему-то или над, или как-то иначе вне тела-сознания. Это иногда происходит через виталическое существо, поднимающее над головой, или, более редко, путем его проецирования себя на свою собственную оболочку - часть тонкого тела - без физического прикрепления. Но это также приходит, если есть моментальное внезапное освобождение от идентификации с телесным сознанием. Это сознание может стать частым и длительным или постоянным. Тело ощущается как нечто отдельное или некая малая деталь в сознании, или как что-то, что человек несет с собой. Когда привыкнешь, странность этого исчезает.

Это означает освобождение от чувства тела, в котором можно подлинно сказать: "Я не тело". Это освобождение есть часть космического сознания, также как осознание космической Воли. Но это только освобождение от чувства тела. Это совершенно другое, чем контроль тела.

Переживания виталического и умственного раскрытия к космическому сознанию

- Этим утром, когда я читал Ваше письмо, изнутри пришло решение преодолеть трудности посредством любых мер, принести высокое сознание в низшие части и в тело. Но от ума были залпы атак против этого твердого решения, и как только они раздались, виталические силы, полные невыносимых ощущений, поднялись, чтобы захватить ум. Я был недвижим, полон решимости не свернуть с пути, готов умереть, если надо, ради Матери, вовсе не заботясь о теле или моем собственном благе. Во внутренней части была эта уверенность, эта твердость, но на поверхности были грубые нарушения. Несколько часов продолжались атаки на виталическое. Все время я стремился к помощи свыше, но виталическое нетерпеливо вносило свои амбиции. После возвращения домой я лег на 30 минут, но даже во сне атакующие силы не покидали меня, и как только я пробудился, я обнаружил силы, вторгшиеся в ум. После 7. 30 я оставил усилия призвать вниз божью помощь. Я стал спокойнее и, вместо концентрации наверху, сосредоточился в сердце - в очень глубокой его части. Результат был хороший. Силы начали убывать. Я предпринял этот шаг под давлением изнутри. Оно заставило меня почувствовать: "Я принадлежу Матери на все времена, и если на момент я охвачен этими силами, это не имеет значения. Я буду оставаться спокойным и бдительным. Я буду упорно держаться тишины и спокойствия моего существа". Постепенно я почувствовал, что атакующие силы покинули меня. Около шести я испытал сладкий пыл в телесных частях существа и ощутил сияние радости. Весь мрак дня был смыт. Я ощутил ровную симпатию ко всем, не относясь к ним, как к индивидуальностям, но скорее как к проявлениям Матери. Появилось сознание, которое было в состоянии противостоять атакам на виталическое. Есть видение высокого знания в его глазах, и его могучие руки полны силы защитить мое виталическое, меня самого и всех других людей. Оно стоит смело, чтобы поддержать низшие части, что затронуты мирскими контактами. В результате теперь все движения натурального существа успокоены. Нет волнений, нет даже ряби где-либо. Что это за изменения? Думаете ли Вы, что я стянул атаки? Что это за сознание, которое поднялось, чтобы спасти меня?

Возможно, это ваше душевное существо, что вышло вперед, или, еще, это может быть подлинное виталическое существо в вас, что было в состоянии выйти вперед, потому что вы приняли душевное отношение. Когда подлинное виталическое существо выходит вперед, оно проявляется как что-то широкое, сильное и тихое, это непреклонный и мощный воитель за Всевышнее и Истину, отражающий всех врагов, вносящий подлинную крепость и силу и открывающий все виталическое к большему сознанию над. Нужно еще посмотреть, что из двух вы чувствуете внутри себя.

- Весь следующий день сознание, располагаясь где-то в голове и еще над ней, я не могу сказать где точно, было впереди. Оно широко, сильно и непоколебимо ничем. Оно постоянно бдительно. Когда силы снаружи кинулись на мое виталическое, и оно содрогнулось и испугалось, это сознание пришло, чтобы защитить его твердо и указать на ошибочность этих внешних сил, ибо оно видит силы, кидающиеся снаружи, оно имеет это видение. Когда враждебные силы внесли эгоистическое внушение желаний и пытались вынудить виталическое принять их, говоря: "Другие делают это, а ты почему нет?", это сознание сразу входит с чувством, что нет индивидуальностей, только одно Всевышнее, кто есть обладатель всех своих форм, ибо оно имеет чувство так же, как видение. Оно хочет видеть каждого человека или явление высшим зрением. Оно не допускает никакой индивидуальности, но одну Индивидуальность во всем, оно отрицает индивидуальность во мне кроме как в инструменте для работы Всевышнего. Оно имеет чувство самоотречения. Оно имеет стремление быть движимым в действие одним Всевышним, одной Правдой. Оно отвергает все, что

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
не божественное. Оно хочет видеть все творения, как проявления Всевышнего - все эти различные существования суть различные аспекты той же самой единственной формы.

Это высокое умственное сознание, что сейчас проявляется и приносит с собой возможность проявления вселенского Умственного и подлинного Виталического Существования. Что проявлялось вчера, кажется, было подлинным виталическим, но сегодня это более отчетливо умственное, но умственное без ограничений обычного ума. Умственное в контакте с космическим Умом и космическим САМО. Вот почему оно отвергает отдельные индивидуальности, оно чувствует себя частью правды одного космического Всевышнего и оно работает сейчас для освобождения всего вашего существа в космическую беспредельность.

У вас было умственное и начало виталического открытия к космическому сознанию. Сохранение на спиритуальном уровне видения или чувствования Всевышней Ананды без поисков обладания или грубого внешнего удовольствия установило бы йогическое сознание и создало бы основу для опускания знания, мира, силы и душевной любви.

Динамическое осознание, возможно, будет иметь место, когда высшее сознание полностью сойдет вниз в виталическое. Когда оно войдет в умственное, оно принесет мир Пуруши и освобождение и оно может также принести и знание. Именно когда оно входит в виталическое, это динамическое осознание, возможно, будет иметь место, когда высшее сознание полностью пойдет вниз в виталическое. Когда оно войдет в умственное, оно принесет мир Пуруши и освобождение, и оно может также принести и знание. Именно когда оно входит в виталическое, это динамическое осознание становится настоящим и живым.

Достижение космического сознания через возвышенный ум и сердце

- Прошлым утром я чувствовал будто что-то сверху сходило вниз в мое сердце. Постепенно это стало яснее, и я определенно чувствовал, что это было некоторое нисхождение силы от САМО над, что спускалось вниз. Мое сердце пробудилось к прикосновению этих сил и открыло себя с эмоцией В предыдущие два дня это чувство приходило смутно, а вчерашним утром оно стало совершенно ясным, и еще яснее после полудня. Мое сердце взывало ко Всевышнему Тотчас же я почувствовал Присутствие. С присутствием приходило чувство обширности и всесильности Я испытывал чувство единения со Всевышним.

- Сегодня утром я чувствовал постоянный поток от Всевышнего, САМО или Атмана, нисходящий вниз до, уровня моего сердца и оттуда, возможно, проникающий еще ниже. Я чувствовал ясно, что этот поток был от моего САМО. Эти силы приносили с собой чувство широты, тишины, мира и освобождения. Также я чувствовал сознание - обширную широту, которая стала каждым индивидуумом. Это сознание содержит в себе все и оно во всем Я чувствовал, что каждая вещь есть часть меня, пока я - это высокое сознание В последнем переживании я чувствовал, что чтобы я ни делал, я делал ради своего САМО, которое над. Все это я действительно чувствовал.

- Через некоторое время все покрылось тамасом. Началось беспокойство эмоциональных частей и нервов в голове. Эти волнения продолжались с перемежающимися паузами до ночи После полудня я почувствовал давление тишины и мира изнутри и над, но ничто не могло произойти из-за упрямого беспокойства нервов. Нижняя и задняя часть головы болели. Спустя немного, хотя не было мира в эмоциональных частях и в нервах головы, все же мое сердце испытало стремление к САМО Это было вызвано давлением сверху - то, что сердце было пробуждено. Будьте добры сказать мне, что все это означает.

Переживание было правильным. Одни дают только одну сторону Всевышней Правды, ту, что достигается через возвышенный ум, другая же сторона есть то, что человек постигает через сердце. Над возвышенным умом эти две правды становятся одной. Если человек осознает молчащего Атмана над, это только Мокша, Нирвана. Если человек осознает космическое САМО, динамическое и активное, тогда человек осознает все как САМО, все, как самого себя, это САМО, как Всевышнее.

Избегание опасности эго в спиритуальных осознаниях

- Иногда я чувствую, что я сам есть Атман. Это чувство приходит вниз даже до уровня сердца. Я чувствую, что САМО есть не только Господь этого существа, но я сам есть это САМО. Все эти чувства внутри меня - не над. Они сошли вниз сверху.

По существу все есть САМО, но позаботьтесь избежать идеи, что вы Господь, ибо это может поднять Эго.

- Почему вы предостерегали меня быть осторожным?

Где можно сделать ошибку?

Есть опасность от Эго, хватающегося за "мой" в этой концепции, за "все есть я сам", ибо это "мое" не есть мое персональное САМО. Но САМО всех также, как и мое. Путь избавиться от всякой опасности – помнить, что Всевышнее есть также Мать, что персональное Я есть только дитя Матери, с кем оно одно, но все же различно, ее дитя, слуга, инструмент. Я уже сказал, что вам не следует прекращать осознание САМО, как космическое сознание, но следует в то же время помнить, что все это – Мать.

Переживание различных аспектов космического сознания

- Этим утром 16 мая 1933 г около 5 часов, пока я готовился выходить, я почувствовал, что есть обширная воля-сила, присущая этому существованию. Она нисходит вниз от некоего неизвестного источника. С этим началом я вышел и на моем пути к берегу я осознал, что эта воля, как энергия, формулирует все эти многочисленные существа и действия. Через каждого эта воля делает некую особенную работу. Каждый – рябь в обширном море волн.

Это, конечно. Воля космического Ишвары.

- Когда я почувствовал это, мое сознание оставило тело и универсализировало себя. Мое тело продолжало идти механическим шагом, путем некоего таинственного указания. Я не имел прямой связи с телом, тем не менее я шел все время и достиг крайней точки пирса. Там я вошел полностью в страну сновидений. Голубое огромное тихое море, ярко красное небо на востоке, молчащая атмосфера очаровали меня. Мое сознание все время вне моего тела в расширенном состоянии. Я находил мое тело и его движения слишком незначительными, чтобы считаться с ними в громадности сознания. Кажется я провел большую часть дня в этом сознании. Пока я живу в этом состоянии, легко становится отвергнуть неправильные движения существа но не легко изменить их, поскольку это зависит от некоторой другой силы. В течение всего дня я чувствовал, что все движения внутри моего существа идут от энергии воли-силы, которая сформулировала их в индивидуальную форму. Весь день я чувствовал усиленно широту.

Эта широта – начало космического сознания.

- Этим утром 22 мая 1933 г. после 5 часов, пока я шел на пирс, я имел переживание, но я не могу вспомнить его. Ощущения были связаны с Анандой. Когда я чувствовал эти ощущения, они были как внешние объекты ко мне. Но почему я не могу вспомнить их теперь? Мне кажется, что я осознавал их не через мыслительный процесс, но что мое стремление принесло их видение.

Знание путем мыслительного процесса было бы не спиритуальным знанием. Подлинное знание приходит через спиритуальное осознание и переживание. Это были такие переживания и осознания.

- Я называю их видение, поскольку действительно вижу их по временам. Что это все означает? Я не могу делать медитации. Когда я сажусь для этого, я не могу войти внутрь. Ум становится тихим, но я остаюсь во внешнем сознании. Что я вижу – это только сознание, которое остается втянутым внутрь. Известно, что можно войти в глубокие части существа и получить различные виды переживания экстраординарного вида, но что за вид переживаний я теперь получаю?

Это правда космического сознания входит в вас и завладевает вашим внешним сознанием на короткое время. Она осознаваема там ненадолго, затем внешнее сознание теряет ее. Она уходит снова внутрь. Это то, что обычно происходит в начале. Когда вы говорите, что вы видите ее, то это та вещь, что значит в Упанишадах или Гите под спиритуальным видением САМО или Всевышнего.

- 23 мая 1933 г. пока я шел на свою послеполуденную службу, на моем пути около Ашрама я почувствовал, или я могу сказать, я увидел, что вся вселенная пронизывается и движима низшими силами. Я посмотрел вокруг и увидел это везде, Это так.

- После 5 часов, в течение моей работы, пока я подготавливал места к работе в столовой, внезапно я увидел, что мир в движении. Он идет вперед вверх, как подношение Всевышнему. Я часть этого. Не было никаких эгоистических ощущений. Я был втянут силой этого движения. После о часов, пока я обслуживал обедавших, посмотрев на небо через западную дверь столовой, я ощутил силу, спустившуюся в меня до пупкового центра. Я ощутил некую эмоцию в сердце к матери и одновременно я увидел, что коллективная душа человечества ищет Всевышней Матери, Мира и Света. Перед моими глазами прошло видение целого мира с его тревогами мирового кризиса, угрозой мировой войны – все это причины бедствий мировой души. Я почувствовал, что это переходный период. Это родовые муки нового творения. Мое сердце сливалось со всем человечеством. Я осознал, что мое сердце есть центр

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
призыва к Матери, и в нем поднялась молитва к Матери за человечество.

Это, конечно, движения идентификации с космическим сознанием. Они нормальны на этой стадии садханы.

Спиритуализация и сверх-разумное изменение

На высших планах можно осознать САМО, для этого не обязательно достигать сверх-разумных планов.

Спиритуализация означает нисхождение высшего мира, силы, света, знания, чистоты, Ананды, которые принадлежат к любым высшим планам Высшего Разума до Над-разума, поскольку в любом из них можно осознать САМО, для этого не обязательно достигать сверхразумных планов.

Это осуществляет субъективную трансформацию, инструментальная натура преобразовывается ровно настолько, чтобы превратиться в инструмент космического Всевышнего, чтобы проделать некоторую работу, но САМО внутри остается тихим и свободным, и объединенным со Всевышним. Но это не полное индивидуальное преобразование... Над-разум подчинен ограничениям в работе сознания, силы, подчинен частичной и ограниченной Правде. Только в сфере сверх-разума полное правдосознание входит в существо. Полная трансформация инструментальной природы может последовать только тогда, когда произойдет сверх-разумное изменение.

Раздел 10.

Беседы Шри Ауробиндо и Матери с Павитра

Павитра был французским инженером, окончившим Политехническую Школу. Приехав в Азию, он 4 года прожил в Японии, откуда спиритуальные поиски завели Павитра к монгольским ламаистам. От них в 1925 г. Павитра переезжает в Индию, где узнает об Ашраме Шри Ауробиндо. По просьбе Павитра Шри Ауробиндо беседовал с ним, объяснив цели своей Йоги, и пригласил Павитра остаться в Ашраме. В это время Павитра был 31 год. После вступления в Ашрам Павитраникогда уже не покидал Пондичери. Павитра оставил свое тело 16 мая 1969 г. Ниже приводятся беседы Павитра со Шри Ауробиндо и Матерью, происходившие в первый год его пребывания в Ашраме. Павитра был одним из тех учеников, с которыми Шри Ауробиндо занимался лично. Беседы записаны Павитра по памяти, не представляя буквально слов Шри Ауробиндо и Матери, но, тем не менее воспроизведены с максимально возможной точностью. Конец записи бесед не сохранился.

18. x11. 1925г.

Вы приобрели в ваших поисках искренность сердца и способность ума к терпению, но ваша умственная активность вредна, вы должны сделать ваш ум тихим.

В нас, за нашей персональностью виден Пуруша со многими характерными признаками, которые последовательно раскрываются. Сначала он появляется как свидетель всех действий и ощущений, незатронутый и неизменный. Затем он появляется как дающий санкции, он отвергает или соглашается с движениями Пракрити: желаниями, мыслями или даже действиями. Когда такой приказ отдан, например, отказ принять участие в определенном чувстве, тогда, хотя прошлое еще сильно, существо отворачивается от этого чувства. Затем Пуруша становится знающим и в нем находятся знания в нескольких формах, но они приходят не через органы чувств, а прямо. Финально Пуруша обнаруживает себя как Ишвара.

Это выполняется в две стадии. Есть в нас область, которая вне пространства и времени, неподвижная, неизменная, первоначальная, она не участвует в волнах эмоций и мыслей. Первый шаг - централизовать свое сознание в этой области и держать его там. Это Мукти. Сначала контакт умственный, он осуществляется зоной спиритуального ума, Буддхи. Человек узнает свой ум, эмоции и тело как не-себя. Он чувствует себя существующим над ними - над пространственной и временной формой. У него есть мир и уверенность.

Чтобы достигнуть этого, первое, что необходимо - остановить мысли по собственному намерению. Для этого необходимо отделить себя от ума умственно, поскольку человек еще не способен делать это иначе, нужно смотреть на ум и изучать его. Когда это сделано, становится легко остановить мысли. Это первый урок Йоги. В результате я вижу то, что вокруг меня, но не думая до тех пор, пока я не захочу сделать этого и не призову мысль. Таково умственное разделение.

Есть другие средства достижения этого, одно из них - сидение и раскрытие себя к приливу выше таким образом, чтобы эта работа могла быть выполнена для вас сверху без какого-либо личного напряжения.

До этого первоначального осознания в человеке все умственно, интуитивно, фрагментарно, ненадежно и идет с перебоями. Нужно двигаться дальше. Мало-помалу сильное стремление вызывает внезапное вторжение в сознание чего-то нового. Иногда это мир, прочный, как скала. Иногда это руководство. Иногда свет почти физический, который освещает все изнутри и снаружи. В

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
любом случае за невыразимым миром следует знание. Все эти нисхождения происходят сверху вниз, а не как в тантрической дисциплине от нижней чакры, именно сверху.

Итак, для вас первая цель – отделить себя от вашего ума и осознать его, как находящийся снаружи вас. Принять позицию следящего. Пусть мысли приходят, но не позволяйте себе быть унесенными ими. Практикуйтесь в течение медитации. Затем вы будете должны вливать в ежедневную жизнь то, что вы сначала упрочили в медитации.

25. X11. 1925г. Мне кажется, что в уме есть два уровня. Первый уделяет внимание образам и формам, второй – словам и идеям. За ним – источник понимания – Буддхи. Я не могу легко отделить себя от нижнего ума. Когда я отзываю обратно память, идею или фразу, которую я только что выразил, я могу оставаться отделенным. Но когда я рассуждаю, я – одно с миром моего ума. Более точно: Буддхи объединено с Манасом.

Это правильно, но есть и третья вещь, это ум в себе, отличный от форм и идей, которые он производит. Это источник, который наполняет собой всю вселенную, тихий и трансцендентный. Большинство людей – и вы в том числе – идентифицирует себя с умом и его деятельностью. Вы смешали ум и его деятельность. Вы должны смочь отделить себя от Prakriti и познать в себе Пурушу.

Первый шаг не в том, чтобы оттянуть всякую мысль при ее появлении, а рассматривание их, как находящихся снаружи от себя. Есть две области в уме, одна активная, другая тихая и внимательная, она не извлекается во вне движениями натуры. Это и есть то распознавание, которое вы должны сделать. Вы хотите идти слишком быстро, даже путем подавления мысли "я не то". В настоящий момент ваша мысль есть ваш инструмент. Оставайтесь зрителем ваших мыслей и ощущений, узнавайте, что они снаружи вас и не затрагивают вас. Затем более высокое осознание – сознание Пуруши – снизойдет и завладеет вашим умом. Но никогда не сражайтесь с вашим умом, поскольку то, что вы отвергаете насильственно, возвращается в ум с большей силой. Метод убивать мысли, которому меня учили, был в том, что просто смотреть на них ровно и твердо, когда они появляются перед тобой.

Вы говорите, что засыпаете. Действительно, единственная форма молчания, которую обычный человек знает для своего ума, это – сон. Но это должно быть преодолено. Это известное препятствие, которое все должны превозмочь. Отвергайте засыпание, как вы отвергаете другие вредности низшей натуры.

Затем одна из следующих двух вещей произойдет: или вы будете оставаться полностью сознающим, но с пустым умом, или вы получите это сознание, но не в состоянии бодрствования, т. е. вы будете в состоянии Самадхи. Такова эта работа – первый шаг для вас.

3. 1. 1926 г. Оставаясь внимательным, обращаясь лицом к моим мыслям, я обнаружил, что они исчезают немедленно, если смотреть на них твердо и ровно. Способ убивать их, следовательно, в том, чтобы следить внимательно, и как только сознаешь любую из них, уничтожить ее таким взглядом. Это вполне хорошо получается в районе слов, но менее хорошо на уровне образов. Я могу ухитриться оставаться сознающим только свое внимание. Но ум не мертв, я чувствую его за дверью. В определенные моменты у меня бывает впечатление, что я скоро потеряю сознание.

Хорошо, но вы еще осознаете ваше усилие убивать мысли. Это естественно, но со временем это также исчезнет. Что касается потери сознания, не бойтесь. Может случиться, что наряду с двумя альтернативами, изложенными вам прошлый раз, вы можете впасть в несознание, о котором вы не сохраните никакой памяти. Вы должны пытаться этого избежать и достичь или бодрствующего состояния без присутствия ума, или самадхи.

Вы не должны составлять никаких умственных правил. Делайте согласно умственным потребностям, чтение само по себе не вредно.

Мне удалось зафиксировать мое сознание таким образом, чтобы оставаться осознающим, неподвижным в тишине. Только это состояние длится в течение нескольких мгновений. Случается, что мое сознание затем центрируется в точке, следующей за центром между бровей. Это упражнение влечет за собой большое утомление мозга и работает в трех центрах: солнечном сплетении, между бровей и затылочном.

Позднее это усилие головного мозга исчезнет, поскольку вы не будете работать мозгом. Это промежуточное состояние. В определенный момент ваше состояние сознания будет сконцентрировано снаружи вашего физического тела – над вашей головой, затем оно будет расширяться, и вы будете осознавать его единение с другими центрами. Горловой центр не вовлечен, потому что это не умственный центр. Многие люди, которые работают в медитации с эмоциональным умом, держатся на уровне солнечного сплетения.

Если осознаешь свое единение в целом, становишься ли соответственно способным идентифицировать свое сознание с другим центром сознания?

Не все сразу. Есть две стадии. Сначала вы будете чувствовать ваше единение с другими центрами сознания "в тишине". Это в трансцендентном вы будете чувствовать идентификацию. Позднее вы осознаете это единение даже в проявляемой деятельности, в игре сил, и в такой момент единение возможно.

10. 1.1926г. Мне все еще не удалось осознать фактически независимость моего реального существа от моего физического тела, независимость, которую я могу постигать умственно. Я еще осознаю это разделение?

Это неизбежно придет, и вы осознаете, что ваше тело есть инструмент, который вы можете отложить в сторону. Это первый аспект Мукти: узнать, что вы свободны от вашего тела. Настанет время, когда вы будете наблюдать ваше внутреннее существо, как если бы оно было снаружи.

Определенное несовершенство, подобное желанию одобрения, очень сильно во мне, хотя умственно я отражаю его.

Часть вашего сознания дает свою санкцию этому движению природы, поскольку в вас есть что-то, что желает этого одобрения, хотя ваш ум борется. Но ум может только обуздать, он ничего не может изменить. И все же ваше существо значительно более комплексно спокойно, чем вы воображаете.

Чтобы это изменение, эта трансмутация могла быть эффективной, необходимо, согласно моим собственным идеям, достигнуть космического сознания и тем самым завладеть вселенским растворителем, как говорили алхимики. Может ли тогда человек осуществить превращение?

Нет, этого недостаточно. Когда вы снова спускаетесь от вашего космического сознания, все те же стремления и наклонности обнаруживаются здесь и всегда могут снова восстать к жизни. Но за имманентным аспектом абсолютной силы, аспектом, который вы осознаете в переживании космического сознания, есть то, что может быть названо трансцендентным аспектом, творящим и не имеющим ограничений. Это растворитель, который разрушает и создает.

Есть несколько уровней в воплощенном сознании. Упанишады говорят о пяти Пурушах, связанных с пятью тонкими телами, которые образуют человека. Виталический Пуруша, сосредоточенный на определенных движениях природы, должен предать себя на волю высшей жизни, и преобразование будет возможно.

В тех случаях, когда душа сумеет освободиться от мира форм и войти в Нирвану, погруженная в тишину, это служение и потеря отдельного бытия финально?

Финальное ли это освобождение? Я далек от каждого такого допущения. Естественно, это то, чего ищут многие. Абсолют имеет два аспекта как Пуруша: трансцендентный, неизменяемый и изменяющийся Пуруша. Душа может осознать свое единение с первым, Пракрити исчезает и душа вырывается из проявленного мира, который она считает заблуждением, иллюзией или опасной ловушкой. Но это не может удовлетворить, поскольку Абсолют содержит также и изменяемого Пурушу, и душа, если она хочет интегрального единения, должна осознать свое единение со Всевышним в проявленном мире так же, как в трансцендентном.

15.1.1926г. У меня были величайшие затруднения в отделении себя от моего низшего ума. Потребовалось огромное количество энергии, чтобы оставаться сознающим, внимательным и не позволять себе быть унесенным потоком умственных образов, обрывками без головы и без хвоста, видом бодрствующего сна. Чтобы, успокоить ум, я зафиксировал мое сознание на точке и пытался оставаться внимательным, следя за игрой низшего ума. Если я добиваюсь этого отношения, он становится спокойным. Есть два состояния ума:

одно с образами, одно с речью, которое более трудно успокоить. Оно автоматически, не следит само за хорошо определенными объектами, но за тем, что занимает меня наиболее, или за последним, о чем я думал. Отрыв внимания часто производится чувствами. Я фиксирую сознание на уровне Аджна.

Аджна есть центр, который соответствует автоматическому уму, и это то динамическое место, которое работает в вас. Это то, что образует ум большинства людей, и если вы осознаете его, если вы заметили его действие в течение ваших обычных занятий, то другие не осознают этого. Действительный ум - думающий ум - выше. Автоматический ум более для вас не имеет никакой пользы. Это отработанная порода. Пытались ли вы использовать волю?

Да, но я не знаю, действительно ли это воля.

Воля имеет три степени, и ее необходимо отличать прежде всего от усилия чисто умственного. Первая ступень - это желание, отвечающее центру солнечного сплетения. Вторая - вид команды или приказа, который санкционирует или не санкционирует работу Пракрити. Когда признано, что какая-то вещь должна или не должна быть, эта санкция входит в действие. Воля - обязательная сила в Йоге, которой мы следуем. Человек может призвать ее посредством полной самоотдачи и постепенно осознает ее действие. Это действие нарушается и имеет недостатки вначале, но со временем оно совершенствуется. Умственное усилие может быть успешным временами, но

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
действие подлинной воли бесконечно более быстро.

У меня было переживание этого действия, когда путем призыва, являвшегося в то же время самоотдачей, я достиг высочайших уровней моего существа. Физически у меня было ощущение действия, нисходящего над моей головой.

Это оно. Пытаясь время от времени призывать его, старайтесь возобновлять контакт, хотя продолжительное время он еще не возможен.

Третье действие воли – контроль, абсолютное овладение Пракрити Пурушей.

Теперь я не был в состоянии обратиться к воле, как вы ее описали. В медитации, когда я искал высшей поддержки внутри себя, когда я пытался призвать более глубокие части моего существа, я встречал только пустоту и не был способен сделать никакого внутреннего движения: в обычной жизни, под воздействием внешнего возбуждения, такие движения, сопровождающиеся позитивными результатами, часты, и хотя медитация имеет очень ощутимое воздействие на мое общее состояние, она никогда не имела осязаемого результата.

Есть две основные силы, которые помогают в восхождении человека. Одна – стремление, оно эмоционально и имеет своим центром солнечное сплетение. Другая – сверх-разумная, и ее центр над головой. Вы действуете в обычной жизни с помощью призыва первой силы. В медитации ваше сознание заходит в более высокий ум. Молчание, к которому стремятся, нужно не само по себе, но только для того, чтобы позволить этой более высокой силе снизойти и соединиться с другой. Это старая аллегория о поднятии огня и нисхождении солнца. Но ваш ум не используется для того, чтобы позволить этой силе пройти сознательно, и поэтому она не знает, как действовать. Не нужно делать усилие, в вашем случае лучше оставаться неподвижным. Естественно, это зависит от различных случаев. Есть люди, очень активные в зоне над головой, которые легко тянут из этой Силы. У них по их воле получается призыв к этой силе снизойти вниз.

Я заметил, что когда я подготавливаю себя внутренне практиковать молчание, то центрирую мое сознание, прибегая к помощи физического тела. Затем мое тело и внимание постепенно погружаются глубже. Приходит момент, когда я должен покинуть эту точку поддержки. Тогда я не знаю, где фиксировать свое состояние. Оно или возвращается к наружным объектам, и тогда я становлюсь совершенно бодрствующим и обращаюсь к внешнему миру, или я впадаю в полусонное состояние, хотя и сохраняю свое сознание на время бдительным и внимательным.

Нет необходимости фиксировать сознание где-либо. Когда вы начинаете участвовать в более высоком сознании, вы найдете его распространенным сферически и без какого-либо особого центра. Человек делает для себя свой собственный центр над головой. Что до внимания к внешнему миру, вы так же в свое время увидите весь феномен так, будто вы часть его, вы будете охватывать шумы и прочее подобное также своим сознанием, они будут происходить в нем. Полусонного состояния не следует бояться, но храните ваше сознание внимательным, оно тогда, возможно, переместится внутрь.

18. 1. 1926г. Мне удастся сохранить мой ум абсолютно пустым от мыслей в течение нескольких минут. Все волны прекращаются. Но все же все мое сознание фиксировано некоторое время на уровне физического плана, так, я слышу и вижу, хотя восприятие не будит никакой мысли. Однако несколько раз у меня было чувство бытия на точке прохождения за. Мое дыхание стало очень затруднительным, и все закружилось, хотя мое сознание оставалось тихим и внимательным. Если бы я смог остановить дыхание, я бы действительно изменил уровень своего сознания.

Это вопрос выхода из физического тела. Но этого не следует пытаться достигнуть в момент: необходимо добиться сначала большого контроля, знать, например, как направлять себя по ту сторону. Также необходимы и другие условия, в частности, быть уверенным в том, что в этот момент вы не будете потревожены. Это состояние, которого йоги ищут и стремятся добиться. Каждый не может сделать этого. Вы прикоснулись к состоянию совершенного молчания. Расширяйте его прикосновение, это не означает – углубляйте, но продолжайте его прочно более длительное время и позвольте молчанию обволакивать постепенно все, что вас окружает.

21. 1. 1926г. Я недостаточно хорошо понимаю, что я должен делать. Мой ум разделяется на две части. Первая та, которая использует речь, рассуждает и формулирует. Она – в молчании. Однако определенное внимание необходимо для того, чтобы предотвратить подъем через горло неподходящих мыслей, и разрушение этого мира и молчания. Другая часть внимательна, ее особая функция – видение внутренних образов, ее центр – Аджна. Она немного более неактивна, но несмотря на это не всегда в молчании, она центрируется то там, то здесь, и не знает, что делать.

Мысли исходят из солнечного сплетения, поднимаются через горло и овладевают мозгом, где они становятся осознанными. Безмолвный ум не имеет

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
определенной локализации. Это вопрос привычки. На момент вы локализуете его в мозгу, но его подлинное место, которое соответствует сверх-разумной правде, это Сахасрара – тысячелепестковый лотос над верхушкой головы. Над ним ваше сознание будет разворачиваться и становиться космическим сознанием.

Есть два различных достоинства. Одно – опустошить активный ум от мыслей и оставить его недвижимым. Это полезная способность. Второе – оставаться полностью отделенным от мыслей, которые могут подняться в этот активный ум. Позднее вы увидите формулируемые там мысли не поднимающимися снизу, но приходящими из окружения или сверху. И вы должны будете научиться распознавать правду. Таким же образом вы должны научиться смотреть на эти мысли, как на внешние объекты, не позволяя себе быть унесенными ими. Наряду с этим вы можете с теперешних пор и далее, пока храните низший ум безмолвным, "смотреть вверх", чтобы постепенно центрировать свое сознание там.

Когда я это делаю, мое сознание вибрирует между вершиной и дном, поскольку оно не должно следить за низшими частями. Наряду с этим, продолжительный звук, не поднимая никакой мысли, захватывает мое внимание, которое приковывается к нему.

Это неправильная сосредоточенность. Сейчас просто отложите это в сторону. В космическом сознании у вас будет впечатление, что этот звук происходит где-то в этом сознании, но он не будет более вас беспокоить.

25. 1. 1926г. Я могу по временам хранить мое внимание фиксированным, "обращенным вверх", направленным к Сахасраре, и мой ум тих и пуст от мыслей. Но все закрыто там наверху, я стою у двери и стучу. Этим утром я пробудился от волн мощной вибрации у макушки головы и под ложечкой. Они были даже физическими, мой скальп оказался чувствующим. Эти вибрации были соединены с каким-то болезненным страданием. Яне был испуган и воспроизвел эти вибрации для того, чтобы изучить их.

Вы должны быть подготовлены для таких вещей. Вы призывали и Сила спускается, приготавливая инструменты вплоть до самого физического. Все в человеке противоположно работе Силы, и все должно быть преобразовано. Каждая клетка будет трансформирована позднее. Чувство страха должно быть отложено полностью. Даже когда переживание кажется опасным, человек должен оставаться тихим и владеть собой, ибо без этого опасность приходит немедленно. Если человек остался хозяином самого себя, помощь всегда дается. Сейчас это просто приготовления, ответ, данный призыву, ответ, который не всегда приходит.

Психические состояния становятся более заметными – радость, тишина и горячие поиски на одной стороне, но и глубокая печаль, когда я отделен от моего внутреннего света или когда мой ум, обеспокоенный внешней причиной, часто становится огромным препятствием садхане.

Это нормально и связано с душевным существом.

Все эти дни у меня было много трудностей с моим умом. Медитация мучительна и не приносит большой пользы. В другие моменты я чувствую иногда, как тонкий покров. Наилучшим для меня оказался метод, который состоит именно в подъеме, карабканий так высоко, как возможно. Тогда низшее существо успокаивается. Три центра – Сахасрара, Аджна и солнечное сплетение тогда объединяются. Вне медитации механический ум очень беспокоен и у меня возникают трудности даже в чтении, при сосредоточении на любом предмете вообще.

Происходящее с вами – общее. Динамический ум, но не механический, который только повторяет действия и мысли обычной жизни, захватывает намного больше силы, поскольку другие высшие части тихи и поскольку в определенные периоды он приводится к молчанию но после медитации человек выходит из своей глубины снова в этот мир и в его суматоху. Это общее переживание. Продолжайте отделять себя более и более. Когда отделение полное, эти неровности постепенно/ будут становиться менее сильными и замрут. Это переживание отделения должно быть продолжено до полностью осознаваемой жизни, а не только происходить в медитации.

В момент, когда вы чувствуете усталость, вы не должны принуждать себя. Переутомление будет причиной другой задержки. Лучше идти более медленно, но уверенно.

Я могу отделить себя от ума и наблюдать его действие. Но когда я пытаюсь сделать его мертвенно безмолвным, я могу делать это только путем сосредоточенности около Сахасрара, пытаюсь отделить себя от тела, и тогда дыхание становится затрудненным.

Есть два пути становится сознающим высшие миры. Один – послать часть себя туда, при этом одновременно оставаясь в своем физическом теле. Другой – покинуть это физическое сознание и войти в вид транса, который может пройти очень близко от каталепсии или от бессознательного состояния, напоминающего глубокий сон. Вы не можете осуществить это и, возможно, есть

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
путаница между двумя движениями в вас: одно – успокоение ума, и другое – выход из вашего физического тела.

Это возможно. В медитации я осознаю определенные движения. Место, в котором я определяю их, в моем виталическом теле. Они не физические, хотя я чувствую их физически, особенно между грудью и головой и внутри головы.

Есть движения в более высоком теле, которые не чувствуются даже физически. Но они, главным образом, как и ваши дыхательные трудности, доказывают последствия усилий выйти из вашего физического тела. В них нет необходимости. Вы можете просто осознавать движение сознания от одной точки к другой. Теперь, когда вы можете наблюдать тишину ума и отделять себя от действия ума, связанного с физическим, вы должны отказаться от этого усилия и оставаться в ожидающем состоянии, открытом к действию сверху, не делая усилия идти к этому сверху, но зная, что оно там, предлагая себя для его ниспускания. Даже не делайте усилия понимать и чувствовать, успокойте все внизу и ждите. Образуйте простое стремление к тому, что, как вы знаете, близко.

Да, я, должно быть, спутал два движения: успокоение моего динамического ума и выход из тела. Я должен буду переработать все снова, чтобы достигнуть умственной тишины, поскольку динамический ум очень активен, и я всегда вынужден надзирать за ним. Я добился относительного мира: я недвижим, внимателен, в своего рода прозрачном окружении, но с малой продолжительностью. Мир, – другой, более глубокий, которого я хочу добиться, – тот, который разрушит чувство себя. Я слишком усилил медитацию, и напряжение стало слишком большим. Возникла даже зубная невралгия. Я вернулся назад к 3 часам в день. Почему это чувство персонального усилия мучительно? Я хочу не инерции и отдыха, но мира в действии, прекращения индивидуального усилия.

Более глубокий мир не может придти, пока лотосы не откроются и сама сила не спустится, чтобы завладеть ими. Наряду с этим должно быть сделано разделение между реальной индивидуальностью и иллюзорным чувством Эго. Подлинная индивидуальность есть лишь фрагмент вселенского сознания, и даже когда оно, кажется, сливается этим сознанием, тем не менее всегда есть различие. Это позволяет организованное действие, без которого оно было бы невозможно. Когда верховная сила постепенно завладевает вами, чувство усилия уменьшится, но отдельность действия исчезает только с полным совершенством.

Все же придут и другие трудности. Ваши активные центры сейчас – это чакры выше солнечного сплетения, другие спят. С их пробуждением ум, даже успокоенный и контролируемый, снова будет захвачен и затоплен. Тогда приходят действительные трудности. В уме всегда есть элемент, который помогает, но ниже все прямо соединено с жизнью и действием. Сейчас, поскольку вы чувствуете возможность объединить себя с натурой через центр солнечного сплетения, делайте это не во время регулярной медитации.

Вы говорите, что все, что вы делаете вне медитации, кажется активизирует ваш ум снова. Это не имеет важности – вы не можете ничего не делать. Все должно иметь свое время, а вы из тех, кто все построил на уме, отсюда и трудности. Другие люди открываются легко. Но не будьте нетерпеливы, это продлевает чувство персонального усилия.

Садхана делает меня более чувствующим, особенно вне медитации. Становится более и более легко для меня принимать роль следящего за действиями ума и даже тела. От этого приходит спокойствие, но ум еще не в молчании. Это разделение помогло бы мне осознать беспорядочный хаос динамического ума, но воспринимая это, сначала я думал, что он становится более активным, в то время как реально я просто сознавал его действие, которого ранее не замечал.

Главное – именно углублять и растить это следящее сознание или сознание Пуруши. Расширение этого сознания принесет втекание более глубокого сознания. Конечно, молчание ума – драгоценная способность, но она придет в свое время.

Мне кажется, что время сна потеряно для садханы.

В садхане не только одни сознательные усилия. Тело отдыхает, и вам нечем заменить оцепенение внутреннего существа. Это очень трудная вещь, которая приходит в конце. Позднее, постепенно и сон будет организован в свою очередь.

Я продолжаю свое отделение от ума. Я могу достаточно легко поставить себя на место неактивного зрителя движений индивидуального существа. В этих условиях, тем не менее, я существую, как умственное существо, имеющее Эго и центрированное в мозгу. Но за этим умственным само я могу различить другое состояние, свободное от всех связей с проявленной активностью. Там лежит мое подлинное само, которое использует умственное само, как окно, чтобы смотреть через него наружу. Что такое это подлинное само? У меня есть

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
только слабое переживание этого. Так далеко я не различаю ничего. У меня впечатление пустоты, но также есть впечатление о покрове, за которым Присутствие было бы обнаружено.

Как зритель, вы активны или пассивны?

Пассивен, и это не наблюдение церемониального марша образов, не бытность зрителем действия, разворачивающегося передо мной. Умственные образы неясны, мутны, фрагментарны, очень сильно похожи на волны моря, становящегося спокойным. Сенсорные впечатления часто поднимаются до ярких образов, которые являются причиной беспокойства.

Имеете ли вы чувство бытия умственным существом?

Да, пока я остаюсь на уровне ума, но когда я могу поднять себя выше этого, то бывает чувство, что я не есть умственное существо. Умственное существо – маска, принятая на себя подлинным САМО. Я вижу путь ясно и знаю, что если бы я смог сделать полную и определенную самоотдачу Всевышней Силе, это само приняло бы на себя ведение Йоги. Эта самоотдача сделана в моей душе, мой ум принял ее, но есть определенные точки в виталическом существе, которые препятствуют совершенству отдачи и по временам тянут меня вниз. Но сейчас даже на эти дефекты я смотрю ровным глазом и предлагаю их Всевышней Силе. Хорошие движения и плохие – все это части процесса.

Хорошо, но вы должны продолжать.

1. 111. 1926г. Есть два пути внутреннего движения, которые я успешно практикую. Первое – пока храню ум тихим насколько возможно, пытаюсь с усилием открыть себя к более высокому восприятию, став осознающим сверх-разумную реальность. Второе – отделяю мое внутреннее существо от действия и от умственного уровня, чтобы утвердить себя в сверх-разумном районе. Эти два движения верны?

Они кажутся мне двумя аспектами – активным и пассивным – одного и того же усилия. Но вы делаете это усилие всегда с умом. Это неизбежно вначале, но тишина, которая приходит, не есть условие, это субстанция, "умственный наполнитель".

Я понимаю это умственно, но я этого не осознавал еще. Я должен всегда делать усилие, полностью энергичное, усердное, напряженное, поскольку оно наполняет собою даже мой физический мозг, в котором я его чувствую. Когда я поднимаю давление усилия, волны внизу возобновляют свое движение. Я также очень легко бываю потревожен внешними шумами. Даже когда они не вызывают никакой мысли во мне, они резко тянут мое внимание, которое приковывается к ним.

Вы будете чувствовать их происходящими где-то в вашем расширенном сознании, но без беспокойства. Действительно, все будет казаться вам как будто снаружи вас. Это было моим переживанием, когда я занимался в течение 10 дней с Лиле. Он велел мне осторожно отгонять любую мысль, которая появится. Я сделал это, и через 3 дня мой ум был тих, умиротворен и неизменяем. Мысли плавали передо мной, я видел их и осознавал их, но не был более их игрушкой.

Эта тишина сначала умственная. Есть две части в уме: одна отражает активность Пракрити, другая участвует в тишине Пуруши.

Я понял совершенно ясно. До сих пор единственный достигнутый результат – это большая тишина и более глубокий мир, менее нарушаемый фактами жизни, которые кажутся мелкими, больше интуитивности и большая легкость в единении меня самого с тем, что есть вокруг меня.

Это уже что-то важное. Продолжайте и развивайте также и это чувство единения с натурой, которое вы имеете.

Поскольку вы не возражали, я принял предложение работать учителем в городском колледже.

8. 111. 26г. Мой ум иногда тамасический, иногда раджасический, по временам внешние звуки являются причиной трудностей. Они звучат тем с большей силой, чем более мой ум спокоен и пуст.

Каковы ваши внутренние движения?

Всегда два движения. Первое – успокоить ум, оставаться внимательным к влиянию свыше, или второе – отделить себя от тихого умственного существа и пытаться осознавать мое существование над умом, мелькнувшее во мне однажды в быстром переживании.

Если вам удастся не допустить никакой мысли, достигнуть абсолютной пассивности, фактически могут произойти три вещи. Или глубокая тишина снизойдет и завладеет вами, или сознание отделится от внешнего мира и достигнет другого уровня, или, наконец, если первые два не осуществились, последует вторжение внешних впечатлений, которые станут всецельными. Отсюда важность совершения всего спокойно, оставаясь внимательным к высшему влиянию, открытым к высотам.

Для меня трудно сохранять это положение и это стремление, когда я привожу в тишину мои мысли, поскольку именно мысль помогает мне побуждать

их.

Трудно потому, что вы думаете, что трудно, и вы не привыкли к этому. Но это важно. Практикуйте это. Если ваше сознание оставляет физический уровень, это само по себе может отключить все ощущения. Вы, во всяком случае, должны будете развить это, и прекрасно могли бы иметь это уже сейчас.

Я предполагаю, что эти трудности общие. Совершенно общие.

Попытки ума любыми средствами сохранить его владение мною неистово бросают меня то туда, то сюда. Легче, как казалось бы, преодолеть причину возбуждений, удалившись от мира. Это то чувство, которое, несомненно, давало отвращение саньясина к миру мирского. Но я понимаю, что есть другой путь, чем путь умственного контроля.

Да, и, наряду с этим, урезанный мир, в котором живет саньясин, очень часто становится полем тех же самых трудностей и битв. Всецело тщетно пытаться отрезать себя напрочь, как они хотят. Многие чувствуют это. Старый йог в Бенаресе сказал мне, что если бы он мог начать все сначала, он бы изменил весь свой метод в этом направлении. Если мы здесь в Ашраме несколько отделены от человеческого контакта, то это не из-за того же самого довода отвращения к миру мирского, но главным образом для того, чтобы избежать ударов и давления мыслей других, направленных к вам.

Это переживание, которое я подготавливаю в себе, то, что было описано как второе рождение?

Да, но в этой Йоге человек должен пройти через многие новые рождения!

10. 111. 1926г. В медитации весь ум спокоен. Его склонность создавать образы, исчезает, как и склонность резонировать и создавать идеи. И я остаюсь неподвижным и не способным ни к какому внутреннему движению. Что мне следует делать в медитации? Как этому новому состоянию следует быть внесенным в обычную жизнь?

В ваших первых анализах ум разделен на две части: одна, чьи движения вызываются натурой, и другая, которая есть доля Пуруши, и она остается неподвижной. Сейчас необходимо расширять силу этой части неподвижной, чтобы оставаться следящим за изменениями другой. Мысль будет казаться вам проходящей перед умом, и он будет становиться сознающим, что это Всеобщая Натура будит игру мыслей. Человек должен подойти к этой всеобщности. Мысли будут приходиться снаружи, и вы будете видеть, как они оформляются в вас. Вы также переживете, что вы имеете силу над ними: вы будете в состоянии сделать выбор, отвергать движения и прочее. Это есть начало владения. Часть неподвижного ума должна также быть увидена, как отражение более громадного всеобъемлющего Пуруши над вами. С обеих сторон вы должны освободить себя от себя.

Вы должны расслабить давление, которое вы наложили на ум, чтобы преуспеть в овладении мыслью и быть свободным от нее. Настаивайте на позиции следящего. Когда мысль приходит, исследуйте ее, рассмотрите, откуда она пришла, проследите ее. Две части, которые вы таким образом отделяете, должны объединиться снова в одно.

У меня возникло чувство, что есть только одна часть с двумя возможными состояниями, одно активное, другое пассивное.

Сначала необходимо делать ударение на разделении прежде, чем сделать синтез. Вы переживете, что это не вы, кто думает, но Пракрити, это есть первое освобождение. Способность мыслить не будет от вас отнята, но вам будет казаться, что мысль снаружи вас.

Нет изменения в сознании. Только в инструментах этого сознания.

Действительно, но эта подготовка инструментов как таковая очень важна.

13. 111. 1926г. В состоянии медитации сначала есть достаточно большое действие полу-автоматического ума, которое продолжает первоначальное движение. Мало-помалу это действие становится тихим и прекращается. Я оказываюсь тогда лицом к лицу со спокойным умом. Но есть другая активность ума, вид внутренней речи, которая, кажется, вызывается мною самим. Этой речью я говорю себе: "Сначала я наблюдаю мои мысли... сейчас все тихо... я должен прекратить разговаривать с самим собой". Возможно ли абсолютно прекратить и эту деятельность? Откуда она приходит? Законы ее действия суть правила ума, но она, кажется, отражает некоторые цели Пуруши, или служит ему как инструмент знания и действия. Если бы это действие было бы возбуждено посредством Пракрити, получалось бы, что она борется против себя самой. Как может Пуруша, который тих и неподвижен, вызывать изменения?

Сначала случается так, что Пракрити действительно борется против себя - определенные части против других определенных частей. Но Пуруша не полностью неактивен. Это неактивность, сведенная к единственной роли пассивного следящего. В Санкхье это называется сакши. Но даже тогда он может или дать свое согласие, или отказать в нем, он является и подателем

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
санкций, ануманта. Но Пуруша более этого. Он не выполняет, его деятельность наверняка не исполнительская, но он – знающий и владеющий, и что он решает, Пракрити выполняет. Пракрити не работает только для себя, она работает и для Пуруши также. В большинстве людей Пуруша скрыт за всеми умственными действиями. В нем действительно есть согласие на действия Пракрити-натуры. Но тогда Пуруша не свободен: натура набрасывает свое действие на душу, и, чтобы вырваться из этого, душа должна, во-первых, обнаружить свою позицию следящего. Затем она переживает, что имеет определенную силу над действиями природы.

Является ли это согласие души осознанным, или это нечто более глубокое? Оно не в умственном Эго, вот почему оно кажется несознательным. Но когда душа становится свободной, это становится осознанным.

Эта часть, которую я называю собою, которая смотрит на успокоенный ум, не участвуя в его действиях – это Маномая Пуруша, умственный Пуруша, умственное САМО?

Да.

Согласие Пуруши индивидуально? Вселенское не детерминирует его?

Есть всеобщий Пуруша, как есть индивидуальная душа, и есть то, что превосходит их обоих. Эта индивидуальная душа отдельна, обособлена, хотя не разделена. Она не чувствует себя оторванной от целого. И когда она становится полностью сознающей, она имеет прямой доступ к трансцендентному. Без этого индивидуального Пуруши никакого организованного действия не было бы возможно.

Стадия Парамахамса, в которой человек абсолютно не сознает своих действий, как ребенок или как лист, носимый по ветру, есть фаза подготовительная к тотальному прекращению связи Пуруши и Пракрити. Финальное отвержение приходит со смертью тела. Но мы хотим не прекращения, но перемещения действия, ограниченного пределами сознания, посредством подлинного действия, руководимого знанием Правды.

Мысль, как средство знания, есть низшее средство. Когда Пуруша освобожден от Пракрити, он получает все знание в себя прямо. Он знает прямо посредством своего рода видения, прямого контакта с правдой. Это похоже на следующее явление: например, когда вы в гневе, вам нет нужды думать "я в гневе", вы знаете это не через посредство мысли, вы знаете это без нее. Прямое знание подобно этому. Даже когда позднее душа переводит это знание в умственные термины, знание остается независимым от них. Наряду с этим, только часть, фрагментарная и деформированная, может быть просто пересказана. Вот почему я нахожу, что так выразить в словах себя трудно. Если бы вы развили эту способность в себе, я смог бы показать вам правду прямо без перекладывания ее в слова.

Я осознаю, что я существую независимо от моих мыслей, но я тогда слаб и ничтожен без знания и действия.

Это новое состояние, которого вы должны добиться. Вы увидите, что ваше знание не ограничено мыслью.

Я не вижу, что мысли вызываются во мне через посредство Пракрити. Я знаю, что ум не есть я сам, но мысли кажутся рожденными в уме.

Да, но во Вселенском Уме, который формулирует их в нас. Пока вы заключены в физический мозг, естественно, вы не можете иметь это понимание. Но позднее вы сможете распознать это действие вселенского ума, который проецирует идеи в ваше умственное поле.

Как можно достичь этого?

Продолжайте нажимать на разделение. Вы можете заставить замолчать даже внутреннюю речь, руководимую Пурушей. Вы можете отделить себя от нее.

Да, я наблюдаю ее как бы вне меня.

Подчеркивайте разделение еще больше. Есть необходимые стадии, подобные этой. Люди остаются более или менее долго в той или иной стадии.

19. IV. 1926г. Всю неделю я пытался снова оттянуть ум в молчание, но без успеха. Этот великий мир там, за. У меня появилось чувство прозрачной среды. Не есть ли это переживание, которое христианские мистики описывают как зеркальное море, а японские – как хрустальный дворец?

Есть две главные вещи, которыми человек воспринимает осознание этого: одна аналогична ощущению прозрачного неподвижного моря и другая – эфирного воздушного пространства.

Имеет ли душевное знание отношение к фактам, существам и событиям проявленного мира или просто к метафизической правде?

Слово "метафизический" означает умственное знание. Есть в душевном знании близость к конкретной реальности, сильно отличная от интеллектуального рассуждения. Сказать, что оно дает материальное знание было бы не правильно. Это не его поле. Оно преобразует существование в существование правды, в пламя стремления к правде. Душевное знание – это скорее контакт, чувствование. Книга говорят, что сердце знает лучше чем

мозг, то хотят выразить что-то, подобное этому, хотя бездна лежит между эмоцией, чувством и душой. Душевное существо получает правду, но не создает ее в отличие от сверх-разумного. Подлинное знание, которое никогда не ошибается, достигается путем тождественности.

Способность узнавания правды с первого взгляда приходит из интуиции, одного из видов низшего сверх-разумного знания. Первая форма интуиции одета в умственные формы, которые искажают ее. Кроме того, ум не удовлетворен тем, что он получает, и лепит вокруг нее свои собственные приращения. В этом есть что-то подлинное и очень много ложного. Когда существо начинает просить интуитивного знания, персональность посылает свои желания и предубеждения под видимостью интуиции, и поэтому, даже прежде чем она достигнет совершенства, развиваются другие формы знания.

Есть четыре формы степени в интуиции, в этой элементарной форме сверх-разумной правды:

- интуиция - употребляемая в собственном смысле, спорадическая и нерегулярная, которая приносит изолированные элементы правды, она дает впечатление воспоминания скрытого, прошлого или подсознательного знания;
- проницательность - умение различать, это процесс, не интеллектуальная работа, которая принимает определенные элементы и отвергает другие;
- вдохновение - что-то приходящее извне и расцветающее внутри, это сходно с голосом, который говорит в вас;
- откровение - подобие видения.

26. IV. 1926г. Эту неделю моя медитация была лучше, глубже и более равномерна. Я чувствую силу, спускающуюся в центры Анахата и Муладхара, и даже в ноги. В определенные моменты ноги становятся одеревеневшими. Также есть большая тишина, которая, если бы я мог приложить ее прямо к уму, успокоила бы весь ум единственно путем своего нисхождения. Один раз мне случилось увидеть вспышки света.

Вы говорите, ноги стали одеревеневшими? Вы чувствуете силу, спускающуюся в ноги?

Да во всяком случае, я осознаю свои ноги, сила делает там некоторую работу.

Если вы не чувствуете силу, спускающуюся туда, но только осознаете ноги, тогда возможно, что сила, которая пытается спуститься, встречается с препятствиями, и это есть причина одеревенелости, которую вы чувствуете. Когда сила спускается и давит, тогда после медитации человек может, однако, удалить эту неспособность двигаться, применяя силу сам. Но если есть одеревенелость, тогда, возможно, есть борьба.

Тишина, о которой вы говорите, какова она?

Это переживание не полное. Я знаю, что смог бы побудить эту силу действовать, чтобы успокоить ум, но это не осуществлено.

Эта работа необходима на всех планах, чтобы сделать возможным открытие и тотальную осознаваемость.

3. V. 1926г. Ничего нового в моей садхане. Ум не впадает в спокойствие, хотя и чувствую силу, нисходящую в меня. Она более не как волны, вибрирующие снаружи, проходящие мимо до Муладхары. Теперь это более тихая сила, которая течет мягко, спокойно и проникает в меня.

Откуда эта сила приходит?

Если бы я мог локализовать ее в пространстве, я бы указал ее источник над головой. Я пытаюсь объединиться с этой силой в этом месте.

Где ваше сознание?

В голове.

В макушке головы?

Когда я могу разобщить себя и забыть мое тело и ощущения, мое сознание может быть центрировано над головой. Но это чрезвычайно трудно для меня.

Нет необходимости забывать свое тело. Если бы ваше сознание было бы фиксировано в этом месте, вы могли бы продолжать постоянно получать чувственные впечатления, но смотрели бы на них оттуда.

Я бы видел их снаружи себя?

По крайней мере как отличное от тихой зоны, которая была бы как внешний слой вашего сознания.

В настоящее время я идентифицирован скорее с этим внешним слоем и я смотрю во внутренний тихий слой. Но я пытаюсь открыть себя, насколько я могу, этой силе. Где находятся трудности, в уме или в физическом?

В уме. Но часто требуется определенная длительность времени, чтобы получить первый результат. Не нужно ничего другого, только упорно продолжать.

В моих усилиях осуществить это разделение? Я делаю подъем в движении в нервном токе, и тем самым я часто получаю неврологию.

Нет пользы делать такие усилия. Скорее через тихую волю это разделение происходит. Когда человек делает усилия, часто болит голова или появляются

другие небольшие нарушения. Ум не будет всегда тихим, но будет один район, постоянно полный мира, недоступный для движений, которые достигают только внешней части.

10. V. 1926г. Не много изменений за это время. Мой ум, кажется, все более и более снаружи меня и я могу смотреть на его действия незатронутым. Он старается использовать каждую вещь, чтобы цепляться за старый способ чувствования и действия, но даже внезапные броски не беспокоят меня более, как было прежде.

Приобрести эту тишину, которая покоится на восприятии неизменного Пуруши, есть начало сознания.

В Йоге человек должен оставить все, все идеалы, также как и все желания. Приходит момент, когда подлинное в существе – то, что не умственное, но глубокое, которое должно быть использовано Всевышним – пробуждено. Это происходит, когда сила нисходит в физический план. То, что было умственное или виталическое, отвергнуто, но подлинные формы действия продлеваются.

17. V. 1926г. Эту неделю ум и виталическое были более послушными и медитация более легкой. Но ничего нового. По временам, когда ум совсем тих, он дает мне чувство прозрачности, нечто, подобное желе.

Ум остается неподвижным сам по себе, без приложения давления на него?

Нет еще, но есть автоматическое внутреннее движение, которое ставит меня так, как наблюдателя, перед моим умом.

Прежде чем начать призывать вниз что-то более высокое, необходима эта тишина, чтобы не быть потревоженным вторжением мыслей.

24. V. 1926г. Трудности приходят всегда от механической части ума, она цепляется за все, что можно найти: мелкие вещи ежедневной жизни, книги, покупки – и строит из этих данных расцвеченные гирлянды. Тем не менее есть постоянно определенный прогресс в способе, которым я смотрю на активность ума, она кажется более внешней.

Вы не можете полностью освободить себя от этого механического действия, пока не выполните до конца трансформацию физического. До тех пор вы будете в состоянии останавливать ее по намерению, например, в течение медитации. Вы увидите ее снаружи себя и будете полностью свободны от этого.

Я слишком интересуюсь всем этим. Это дает возможность моему уму закрепиться на механическом действии. Самые высокие части моего ума впали в молчание: я более не имею никакого интереса к спиритуальным книгам, вроде Гиты. Только эта механическая часть остается активной.

Потому что ею наиболее трудно управлять. Кроме того, физическое сознание всегда интересуется внешним миром, внешними вещами, и даже если они были не в нас, они наполняют окружающую атмосферу. Если человек не следует саньясе, он должен бороться, как вы. Но это скорее негативный факт, и не должно придавать ему слишком большую важность. Позитивное переживание более значительно, это или глубокая тишина, или свет свыше. И они совершенно естественно удаляют остатки этой механической активности. Вы должны стремиться к этому.

Есть центр, расположенный около сердца?

Нет, все центры расположены по прямой линии. Тот, что называют сердечный центр, находится в солнечном сплетении. Манипура – за пупком. Они соединены позвоночным столбом.

Мне не совсем понятно, что такое выход наружу в виталическом или умственном теле.

Когда виталическое тело покидает физическое, последнее остается в трансе, но если выходит только ум, этого не происходит. Ум покидает тело, например, в медитации, и идет посетить определенные места или планы. Он может там наблюдать происходящее и даже сделать себя чувствующим. Это даже не целый ум выходит таким способом, но определенная его часть. В этом нет необходимости, как в трансе. Если вы очнетесь, ум приходит назад немедленно без всякой опасности. Это не то же самое, если само виталическое вышло наружу. Связь, соединяющая его с физическим, есть сама жизнь, и потому, если эта нить обрезана, в результате последует смерть. Внезапный призыв вернуться также опасен. Как правило, лучше овладеть определенными переживаниями умственного выхода наружу и умственного знания планов, прежде чем пытаться выходить в виталическом теле.

Таким образом, в этой Йоге выход наружу в умственном теле предшествует выходу в виталическом теле?

Да, но оба они все же второстепенные по отношению к спиритуальному переживанию, которое намного более важно.

Я понимаю, что спиритуальное переживание фундаментально и все остальное необходимо просто потому, что совершенство должно быть достигнуто на всех планах. Я так устаю на моей работе в колледже, что иногда я медитирую лежа.

31. V. 1926г. Моя медитация становится глубже и более разъединенной с внешним миром. В некоторые моменты мне удается наблюдать себя думающего.

Мысль все же еще не кажется чем-то внешним, но я могу тем не менее рассматривать эту активность, как объективную. Я даже совершенно осознаю, что мысль есть всецело поверхностная деятельность и что она не задевает глубокие слои моего существа, но остается на поверхности. Когда медитация становится глубокой, мои ступни начинают болеть, в то же самое время возникает подобие давления и вытаскивания. Возможно, это виталическое существо, поднимающееся, чтобы отделить себя?

Может быть и так, или, возможно, это модификация, которая обычно производится, когда Всевышняя Сила постепенно трансформирует даже физическую субстанцию. Эта субстанция нечиста и не может принимать побуждение без предыдущей трансформации.

Это сама физическая материя изменяется или жизнь этой материи?

Это клеточная модификация, производимая внутри виталической и умственной части клеток, но даже физическое тело, физическая материя устойчиво участвуют в этом

В моих медитациях есть несколько внутренних позиций, которые я не могу занять, и каждая вызывает определенные виталические течения. Я могу пытаться принять позицию следящего за умственной активностью, могу пробовать взобраться выше и твердо держаться самого верхнего положения моего существа, могу призывать силу вниз. Центр моей последней медитации, где я был собран, был не над головой в высоте, но за солнечным сплетением, в глубине.

Это район душевного существа, которое за "сердцем" - солнечным сплетением. Здесь находится один из оккультных центров, тот, что управляет обычным человеком. Вы должны также осознавать центр над головой, откуда центральное существо правит всем.

Но не конфликтующие ли это течения? Я произвожу их вслепую, не зная их воздействий. Что из этого хорошо?

Все хорошо. Вы должны только следить, что происходит. Центр в голове и солнечное сплетение должны взаимодействовать в совершенном владении инструментами. Каждый имеет свою сферу правления.

Будет ли это положение следящего за умственными изменениями полезно во всех обстоятельствах обычной жизни? Сейчас в этом состоянии я могу управлять только менее важными полуавтоматическими действиями. Как только нужно определенное внимание, я снова теряю себя в действии.

Но это не неизбежно, это вопрос привычки. Вы все еще не преодолели иллюзии, в которой видите себя как делателя. Естественно, это положение следящего необходимо, это первый шаг. Все части ума тем самым могут сделаться автоматическими, а человек наблюдает их сверху и может остановить или видоизменить их.

Но во мне эта автоматическая деятельность еще не достаточно развита, и я могу поручить ей только менее важные задания.

7. VI. 1926г. Есть циклы в моих медитациях: хороший период и такой, когда они более трудны. В настоящее время я совсем хорошо могу успокаивать свой ум, могу отделять себя от него и пытаюсь проникнуть в район, который я чувствую под ним. Мой ум теперь кажется мне малой порцией моего действительного существа. Но есть надо мной вид пелены, которая не уступает и мешаает мне пройти, и когда мне удается успокоить ум и я пытаюсь проходить через нее, я осознаю боль, или скорее ощущение, в ногах и ступнях, которые тогда притягивают внимание моего существа. Я не могу отделить себя от этого, потому что чем больше я делаю усилий, тем сильнее это ощущение становится.

Есть части в вашем физическом сознании, которые сдерживают вас. Вы можете осознавать их или нет. Но когда вы пытаетесь прорваться сквозь покров, они задерживают вас. Вы не готовы. Необходимо снизить силу свыше, и подготовить ваше низшее сознание. Эта пелена или завеса может быть пересечена снизу, но это более трудно и не все могут этого сделать. Но если сила нисходит свыше, она может удалить завесу. Таким образом, открывать себя этой силе - это первая необходимость.

Тогда это значит, что мне следует принять пассивное положение и не пытаться центрировать мое сознание вверху?

Цель, естественно, поднять себя над умом, но сила должна подготовить то, что не готово. Даже если ум тих, эти несовершенства сдерживают вас.

Какова разница между душевным существом за сердечным центром и центральным существом над головой? Являются ли они двумя существами или единственным существом?

С одной точки зрения они едины. Но ваше существо хотя и едино, все же составлено из многих различных существ. Также ваше умственное существо отлично от вашего физического или виталического существа, также душевное существо, душа, отлична от центрального существа. Душевное существо есть передатчик, который получает свет и отправляет его к низшим

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
персональностям. Оно остается сзади и правит персональностью. Душевное существо находится в прямой связи с правдой, которую она организует и передает во внешнее существо. Центральное существо не может организовать правду: оно над всей эволюцией. Это душевное существо развивается спиритуально через различные персональности.

Тогда это центральное существо находится над пространством и временем и за тем существом, что успешно развивается через персональности?

Да, душевное существо есть только душа, которая развивается, которая поддерживает и подготавливает персональность. Центральное существо не имеет прямого действия, оно председательствует и следит.

14. VI. 1926г. Я пытаюсь понять сопротивление, которое есть во мне. Единственное, что я делаю - это открытие себя силе выше и полная самоотдача. Каждый раз, как сила приходит, я чувствую ее идущей вниз, к солнечному сплетению, и затем на уровне живота ощущается сопротивление, которое транслирует себя в негибкость ног и своеобразное чувство в ступнях и руках также. Затем я пытался видеть, какая часть ума была соединена с сопротивлением. Кажется, что это наиболее материальная и физическая часть ума, та, что имеет дело с формой и объектами.

Да, но она не должна ни во что вмешиваться. Эта часть ума, физический ум, полезен и должен делать свою работу. Это не плохо, пока он не пытается навязывать свои желания. Но я предполагаю, что это не так. Что вы чувствуете точно? Вы чувствуете Силу снаружи себя, не чувствуете ли вы ее работу внутри также?

Я чувствую, что она проходит вниз до солнечного сплетения, но ничего не доходит до пупка. Иногда прежде я чувствовал Муладхару. Теперь я не чувствую ее так отчетливо, но нет определенного деления между "внутри" и "снаружи". Возможны два основных объяснения для этих ощущений... Во-первых, жизненные ощущения уходят из конечностей в глубокой медитации, а я к этому еще не привык и чувствую небольшую боль. Во-вторых, есть препятствие на пути силы.

Есть препятствие в форме физического ума. Это часто случается с умом, приученным быть слишком активным. Он не достаточно пластичен и должен изработаться, пока не станет полностью пассивным для святой Силы. Постепенно эта позиция будет преодолена, если вы продолжаете самоотдачу Силе. Иногда Сила, приходящая вниз, не проходит сквозь все чакры, а лишь свет спускается на те, что готовы. Есть частичное просвещение, которое совершенствуется после. Такова может быть ситуация, если некоторые чакры остаются нетронутыми.

Кажется, мне нужно отвергнуть эти низшие движения ума, когда они не необходимы, и подчиняться им так мало, насколько возможно.

Совершенно точно, это отвержение необходимо.

Возможно ли мне теперь делать какую-то умственную работу, подобную изучению астрологии?

Я бы этого не советовал. Пока оставьте ум спокойным до тех пор, пока тишина не обоснуется. Тогда приходит период, когда ум изменяет свою работу, и работа может быть предпринята, как поле действия, чтобы довести до конца процесс.

Тишина, которую я могу в определенное время произвести в моем уме, так сказать, искусственна. Она наложена волей и необходимо постоянно следить, чтобы ни одна мысль не вторгалась. И она не длится долго. Я знаю, что это не есть та тишина, что должна придти сверху и обосноваться в моем уме. Тем не менее я всегда чувствую, что та тишина так близко, и покров тонок и становится все тоньше и тоньше. Но возможно, я не прав в своих ожиданиях? Вы говорили, я был не готов. Это значит, что часть ума не готова была впустить силу?

Да.

Это будет преодолено?

Конечно. Когда вы пришли сюда, вы взяли за работу с очень сильным стремлением. Но по ходу работы дефекты ума поднимаются, и они должны быть преодолены.

Правда, что я расслабил мое усилие, и мой ум заявляет о себе снова старым путем. Я сейчас попытаюсь возратить прежнее рвение.

Это точно так.

Я полагаю, нет нужды быть обескураженным. Я совсем не расхоложен, не опечален тем, что этот процесс занимает такое длинное время.

Действительно, нет никакой нужды.

21. VI. 1926г. Есть медленное улучшение, но нет еще радикального изменения. Боль в ногах значительно уменьшилась, и я нахожу меньше препятствий на пути силы, идущей вниз. Но ничего не изменилось. Я чувствую точно, что если бы сильное давление сзади было развализировано, оно быстро бы стабилизировало ум.

чувствуете ли вы его в уме?

Да, но я знаю, что оно приходит сверху. Также мой ум уже имеет меньшую склонность занимать себя всем, чем попало. Препятствие всегда составляет, как мне кажется, та часть ума, которая взаимодействует с наиболее внешними аспектами вещей. И мне еще трудно уйти от этого.

Возможно совсем малая вещь удерживает вас, но она очень упрямая.

Любопытно, не была ли боль в ногах вызвана курением табака?

Нет, поскольку табак есть виталическое желание и создает виталическое препятствие. Есть, возможно, некоторое сопротивление в самом теле. Но что несколько необычно, это сопротивление физического ума на этой стадии, и когда оно приходит, оно очень упорно. Но в вашем случае, оно, кажется, поднимается сейчас. Это может быть обусловлено фактом, что мы все работаем в физическом уме, и общее сопротивление находится там. И у вас оно поднимается одновременно со всеми. Вы должны истощить его. Это все.

В моем уме нет беспокойства, потому что я знаю, что я на правильном пути. Мне очень трудно отделить себя от физического тела, и моя медитация не глубока. Каждый звук, чуть более настойчивый или повторяющийся, призывает мое внимание и ломает мою медитацию.

Не нужно так легко приходить в беспокойство. Не потому ли это, что у вас есть фиксированная идея, что такой звук может мешать вам? Вы могли бы слышать без всякого впечатления в уме. Часть ума воспринимала бы его, но центральная часть ни в малейшей степени не была бы обеспокоена.

Несомненно, это так. Слабый звук входит и проходит незамеченным, но когда однажды мое внимание разбужено, трудно отразить звук в спокойствии.

Что легче отделить от моего подлинного САМО: тело или ум?

Когда вы вне тела, вы находитесь в истинном уме!

Иногда я чувствую часть моего сознания где-то перед моим лицом, но как только я начинаю осознавать это, я сразу возвращаюсь в мое телесное сознание. (Шри Ауробиндо улыбается.) 28. VI. 1926г. Иногда активность моего ума очень мучительна. Я чувствую усталость и изведен этим. Нет сомнения, есть во мне что-то, что получает удовольствие в этой активности, потому что если бы не было этого, она бы прекратилась. Но моя сознательная воля и огромная часть моего существа отвергает это и хочет остаться в свободе. Как это происходит, что такая малая часть победоносно оказывает сопротивление целому процессу?

Это может быть малая часть, но она играла важную роль в прошлой эволюции.

В начале недели медитация была хороша. Мне удалось отделиться полностью от ума и сохранить его спокойным на время. Но последние дни не были успешными. По временам я чувствовал беспокойство. Не получает ли умственное сопротивление поддержку от виталического?

Да, и от физического тоже. Физическое есть вместилище прошлых привычек и поддерживает их. То же самое делает и виталическое. Поэтому никакое совершенство невозможно, пока виталическое не открыто, и физическое не покорено. Но вам не следует так много настаивать на совершенстве ума. Он не может быть сейчас совершенен, то есть быть безмолвным и освещенным. Но он должен быть достаточно тихим, чтобы позволить силе сойти вниз и работать... Это есть то, что особенно нужно.

В прошлый четверг я чувствовал, что как бы огромная, великая сладость - нет лучшего, более подходящего слова - парила надо мной.

Было бы предпочтительно для вас идти в этом направлении.

Это означает более действенную самоотдачу?

Да, а не просто негативное усилие в уме. Вам следует более настаивать на позитивном аспекте. Негативная пустота не есть конец, но средство.

Почему даже слабые неотчетливые переживания, которые я имел - свет, глубокая тишина ума - отступили и не приходят назад?

Это так случается. Нет непрерывного и регулярного развертывания, но чередование света и тьмы, отлив и прилив. Но переживания должны стать более и более частыми и продолжительными, пока они не станут приходить по намерению - и тогда овладение ими добыто.

12. VI 1. 1926г. Мой ум становится спокойнее и я могу лучше отделить себя от его работы. Есть также вид расширения сознания. Все вокруг головы я чувствую в соприкосновении с живой средой. Это еще очень неясно, только начало. Что я делаю сейчас - это, главным образом, остаюсь пассивным, позволяя силе течь вниз и работать. Она тогда идет вниз до уровня чуть выше пупка и растекается оттуда. Я наблюдаю работу силы. Мне кажется, что это все не очень спиритуально. Я имею в виду, что это имеет характер ощущения - конечно, не физического ощущения, но не очень отдалено от него.

Нет такого различия между материальным и спиритуальным в смысле, что сила работает на материальном уровне, здесь это психофизический уровень и нет ничего изумительного, что вы можете чувствовать эту работу. Но она

приходит свыше и имеет поставленную цель: сделать тело инструментом, годным для духа.

Дважды в течение медитации моя голова медленно склонилась назад. Имеет ли это какое-то значение?

Я не достаточно это понял.

Я не приходил на прошлой неделе т. к. я был тогда весь в борьбе и не находил себя достойным свидания. Это было трудное время, пересиленное умом. Но сейчас лучше. Все время чередуются приходы ночи и дневного света.

Вы говорили о расширении сознания. Это важная часть процесса. Если бы оно было прочно установлено, это бы шло правильно. Существенно внимательно наблюдать за силой, чтобы проследить ее в работе, видеть, как она работает, что происходит и как происходит. Сила может сойти вниз для организации средств выражения, она может работать сверху, или она может устроить переживание. За всем этим надо наблюдать.

Иногда в медитации случается, что образы заходят в поле зрения, но они не очень ярки, кроме того, я никогда не замечаю в них элементов, неизвестных моему сознанию.

Способности наблюдения образов не следует сопротивляться. Может быть, присутствующие образы - только мысле-образы, но они могут относиться и к более тонким проявлениям и стать вместилищем для чего-нибудь более высокого. Не следует расхолаживать эту способность, но вам нужно оставаться их наблюдателем, не быть унесенным ими.

Если, смотря на эти образы, я начинаю думать "что это", то мое думание - внутренняя речь - начинает оказывать влияние на сами образы, и они формируют себя различно.

Это думание должно быть оставлено, поскольку это испортит все. Что требуется - это пассивность без потери себя.

19. VI 1. 1926г. Эта неделя была тихой и спокойной, медитация - хорошей. Есть медленное улучшение в отделении от действующего ума, и есть также возрастающий мир и радость. 26. VI 1. 1926г. Я отчетливо чувствую защищающее он нападения присутствие силы надо мной. Малая часть этой силы сходит вниз и работает во мне.

Какой вид действия она производит?

Я не могу видеть отчетливо. Это давление, что пытается расширяться, я чувствую, что только малая часть сходит вниз. Она также давит на физический ум пытается утихомирить и успокоить его. Есть два движения, которые я делаю: одно - быть пассивным и открываться этой работе; другое - идти вверх, пытаюсь объединиться с этой силой. Я имею тогда ощущение расширения, обширного сознания. Раза два я видел перед собой длинную бесконечную дорогу.

Это все еще умственные образы, а все умственные образы имеют тот же самый характер. Только они могут придти от более высокого умственного плана. Раз вы открыты для них, вы получаете знание о вещах, которых вы не знаете в обычном уме. Образ дороги есть очень общий образ из высшего умственного. Это известие о пути, что должен быть пройден.

Какого вида образы должны быть отвергнуты, какие приняты?

Первыми должны быть отвергнуты обычная работа ума и образы материальной жизни, что окружают нас. После человек должен оставаться пассивным. Пришедшее сверху не обязательно будет ясно, и тогда человек должен уметь распознавать.

2. VI 11. 1926г. Тихая медитация становится глубже. По временам вспышки света проходят перед моими глазами. Но я знаю, что они не связаны ни с какой внешней реальностью. Они такого же вида, как те проблески, что видимы, когда нажимаешь на свои глаза.

Эти вспышки - первые знаки опускания вниз света, в физическое сознание. Они могут не приходиться и чувство света может оставаться умственным, но если свет идет вниз, вспышки видимы. Но вы не должны приходить к поспешному заключению, что они того же самого сорта, как свет, создаваемый глазным нажатием. Люди обычно видят свои новые переживания с точки зрения усвоенных ранее переживаний. Некоторые люди, когда они впервые видят этот свет, оглядываются, чтобы увидеть, не зажгли ли лампу, не настал ли рассвет. Необходимо смотреть на это с более высокой точки зрения.

Но как возникает такое физическое впечатление света не через физическое? Вы говорите, что некоторое ослепление может произойти в это время?

Свет виден потому, что центр зрения затронут, а мы имеем привычку относить каждое новое переживание к тому, что мы уже знаем. Он мог бы не затрагивать физического зрения, если бы мы могли оставаться в стороне от него. Ослепляемость имеет две главных причины. Первая в том, что многие люди, когда эти видения приходят, впадают в постоянную привычку сохранения своего внутреннего визуального внимания и создают беспокойство в физическом видении. Затем, весь свет, который видим, очень ярок, и он дает тот же

самый результат, как будто долго смотришь на ослепительный свет. Но должно быть установлено равновесие, которое даст возможность оставаться над, необеспокоенным и выдерживающим действие.

9. VIII. 1926г. Поскольку я выполнил некоторую умственную работу, мой ум причинил мне беспокойства. Есть два вида умственной работы, с точки зрения ее воздействия на меня. Когда я подготавливаю мои занятия или читаю легкую книгу, мой ум только поверхностно заинтересован, но когда я пытаюсь разрешить вопрос для себя, например, проблему из математики и если она меня интересует, мой ум снова развязывается и уносит меня прочь. Тогда он вырывается наружу с накопленной силой, и уже ничего не видит кроме, не позволяет мне медитировать и отрезает мою связь с более высокой жизнью.

Вам не следует быть отрезанным. Нет ничего более плохого заинтересованности некоторой работой. Но если ум, который работает, не есть весь ум, и есть часть, что остается в стороне, если вы не идентифицировали себя с работающим умом – тогда все идет как надо.

Я не могу сделать это разделение на практике. Когда я читаю, если я пытаюсь смотреть на мой ум, который читает в это время, я теряю значение того, что читаю. Это всегда было трудностью для меня. Пока я делаю любую работу в повседневной жизни, это может быть физическая или интеллектуальная работа, я отрезаю себя от моего более высокого стремления. Невозможно практиковать Йогу в жизни.

Это потому, что виталическая и физическая части ума остались незатронутыми. Они должны быть открыты.

Мать говорила мне, что мое виталическое существо ранее было подавлено. В этом есть какая-то правда. Мое образование было научным и я не имел художественной культуры. Я не получал никакой помощи от искусства. Я далек от условных идей моральности, но я подавил определенные склонности виталического только для того, чтобы получить относительную свободу и владение. Я имею уважение, но, конечно, небольшое, к эмоциональным проявлениям. Поэтому от виталического для меня мало пользы. Но что должно быть сделано? Я предполагаю, оно откроется к более высокому свету, и не нужно испытывать способности более низкие.

Виталическое откроется в процессе Йоги. Но что-то большее, чем пассивная самоотдача, необходимо. Для этой Йоги просто ожидание нисхождения силы, если она того захочет, не подойдет. Вы сделали почти все, что могло быть сделано высшим умом над, и открытие через чисто умственный процесс потребует, без сомнения, длительного времени. Поэтому вы должны полагаться на более высокую силу. Но просто ожидания недостаточно. Вы должны просто призвать ее вниз, смотреть, как она работает, и делать запросы к ней. И это должно быть сделано в виталическом так же, как и в уме.

Какая разница между виталическим запросом и умственным запросом?

Это вы должны обнаружить. Вы должны видеть, что есть там, в виталическом, видеть возможности и вероятности, что должны быть сохранены. Вы будете полагаться на высший свет, чтобы решать, но вы не должны оставаться чисто пассивным. Высший свет покажет вам, что должно быть сделано, но вы должны выдвигать активный запрос для трансформации. Это не будет совершенным сначала, и вы станете встречаться с некоторым сопротивлением. Особенно в вашем случае такой активный запрос необходим. Другие люди нуждаются в некоторой умеренности, поскольку они постоянно тянут вниз, будучи виталическими и эмоционально нетерпеливыми. Но это не ваш случай.

Раньше я всегда боялся умственной лени. Но я полагаю, что это было неправильно. Даже если я не делаю никакой умственной работы кроме того, что точно необходимо для моих занятий, нет вреда в этом.

Иногда хорошо изменить привычный способ работы на определенное время.

16. VI 11. 1926г. Прошлая неделя была более легкой для медитации, и сила приходила вниз с большой мощью. Она двигалась вниз до уровня пупка. Мой ум также более спокоен и не зависит так сильно от побуждающих причин. Что вы точно подразумеваете под открытием ума и виталического?

Это первое открытие к более высокому свету и силе, и также открытие к влиянию того плана, который становится сознающим силы этого уровня.

Ум всегда открывается прежде виталического? Это более общий случай. Но виталическое может быть подготовлено и прежде, чем ум откроется. Ум может частично открыться, и виталическое тогда способно получить более высокий свет. Но тотальное открытие ума может прийти только позднее. В вашем случае, факт, сила работает сейчас на виталическом уровне, показывает, что она может пройти через ум без затруднений в движении. Вы должны открываться более высокой силе и свету.

Пытаться ли мне тянуть силу вниз?

Нет, только откройтесь ей. Она будет работать сама.

28. VI II. 1926г. Сейчас я много занят на работе в колледже. Но в первый

раз контакт с внешним миром не взволновал и не привел меня в беспорядок, как это обычно бывало. Придя домой, я был в состоянии предпринять медитацию довольно легко. Ум был относительно спокоен и прозрачен для силы, которая сошла вниз. Главное место, где сила работает – над и вокруг пупка. Иногда я чувствовал отчетливое ощущение мощной силы, поднимающейся во мне.

Виталический центр начинает открываться в вас.

Основная трудность в медитации приходит из наиболее внешней части ума. Иногда она спокойна и пассивна, но иногда назойливые мысли очень упрямы. Они связаны с физическим устройством вещей, например, я думаю, поместить ли здесь полку или нет, что купить и т. в. С другой стороны, подготовкам моих занятий не беспокоит меня. Но если я заинтересовываюсь в работе для себя, тогда я легко бываю унесен прочь.

Эти мысли беспокоят вас в медитации?

Когда я в благоприятном состоянии, они не беспокоят, но иногда я не могу избавиться от них. Особенно в утренней медитации, которая часто очень несовершенна. Наилучшей бывает вечерняя, между 6 и 7 часами. Полуденную я делаю между этими двумя.

Причина несовершенства утренней медитации может быть в том, что мысли, которые вы отбрасываете в бодрствующем состоянии, способны вернуться через подсознание, и они возвращаются в большинстве случаев ночью.

4. IX. 1926г. Эта неделя не была так благоприятна, как прошлая, и, любопытный факт, на прошлой неделе я был очень занят снаружи, но когда я возвращался, я входил легко в медитацию, тело, виталическое и ум подчинялись ей. Может быть, я сейчас прохожу через старые последствия, которые не проявились вначале. Мое тело лениво, мой ум беспокоен, поэтому нет многого рассказать вам. Какова причина того, что развитие всегда идет порывами и никогда не равномерно?

Это всегда так. Различные движения входят в действие в различное время. Важно было бы распознавать когда они приходят. И наиболее упорные движения всегда повторяются, пока они не будут полностью трансформированы.

Вы говорили о двух путях. Один прямой к сверх-разуму через ум, другой посредством открытия душевного существа. Это действительно два различных пути? Что является их характеристиками?

Да, есть два движения. Иногда ум первым открывает к свету, сверх-разум работает тогда через ум и использует механизм ума. Иногда душевное существо, которое всегда стоит за нами – ибо без щедрого душевного стремления ничто в этой Йоге невозможно – выходит вперед. Тогда нет умственного освещения, но горящий огонь души обращает все существо вверх. Оно тогда легко развивается. В последствии, конечно, весь механизм природы будет также направляем сверху, но умственное движение не является главным.

Иногда мое стремление очень интенсивно, но когда ум возобновляет свою работу, он суживает его до некоторой степени. Что с этим делать?

Ум должен остаться, но он должен быть трансформирован. И то же с виталическим и физическим. Они должны полностью согласиться, а не только принимать давление, которое наложено умом.

Это я понял теперь. Из моего опыта с теософистами я могу сказать, что они пытаются только подавлять низшие тела посредством ума, но никогда не пытаются выявить эти уровни и трансформировать их. Я понимаю, что сознание этих планов должно поддаваться высшему свету и совершать там преобразование. В моем случае центральное принятие сделано, и я думаю, что даже виталическое и физическое принимает изменение.

Но вопрос в том, принимают ли это они сами или за счет давления, наложенного на них умом.

11. IX. 1926г. В медитации я чувствую себя отдельным от ума. Я могу видеть свой ум работающим. Но, любопытная вещь, мой ум кажется остается соединенным с телом, и я наблюдаю его со стороны. Я вижу со стороны форму – строящий ум, говорящий ум, и когда звуки приходят снаружи, они кажутся появляющимися внутри этого ума. Но все это в теле, и я перед моим телом, смотрящий на него. Не сверху. Когда сила сходит вниз, она может растворять умственные формации, от которых я хочу избавиться. Я могу теперь использовать эту силу. Эта сила освобождает меня, и я испытываю ощущение родственное плаванию. Я никогда не иду вверх, но вперед, мне никогда не удастся перерезать все связи с активным умом и двигаться свободно на моем собственном плане.

Это необычное движение. Обычно человек идет вверх, над телом, или обнаруживает некоторую широту, где нет размещения сознания.

Я не чувствую этой широты; конечно, я не могу быть очень уверенным относительно размещения моего сознания. Как только я пытаюсь думать об этом размещении в пространстве, я нахожу себя снова внутри тела. Это движение должно быть поддержано?

Я предполагаю, что это движение на умственном плане, но мы должны

посмотреть.

Как я сказал, я осознаю растворяющую мощь силы, приходящей сверху. Она идет вниз к пупковому центру и работает оттуда. Все же я не могу сказать, как она работает. Но по временам поднимается чувство виталической мощи. Я полностью осознаю сверху о поднимающихся виталических движениях. Например, чувство гордости поднимается. Оно выходит из пупка и я осознаю его, как отдельное от меня самого. Но что я должен сделать с ним? До настоящего времени я пытался просто пригнуть его вниз и запрещать его вхождение в осознанное поле. Но я думаю, правильно ли это?

Нет. Это то, что люди обычно делают, но это просто подавляет виталические движения. Вы должны призвать вниз ту же самую силу, что растворяет умственные формации и применить ее, чтобы открыть виталическое. Вы должны наблюдать и понимать движения, видеть, как они поднимаются, что поддерживает их в натуре. Необходимо полное понимание этого.

Я делал так инстинктивно, и я предполагаю эти действия нечистыми, и все токи предлагаю их, такими как они есть. Всевышнему, чтобы оно могло трансформировать их. Мать говорила мне вчера, что пробуждение души во мне сильно зависит от моей позиции. Можете ли вы рассказать мне что-то большее об этой позиции?

Это трудно. Эта позиция только тогда может стать постоянной, когда умственное более не есть выступающий фактор в жизни. Это все приходит к одному и тому же. Вы должны полагаться на мощь, что приходит сверху, и осознать, что есть нечто большее, чем сила.

Всевышнее, как персональность?

Мы всегда используем умственные слова, что вводят в заблуждение. Да, правда, что это поддержка всей персональности Точка зрения Веданты о бесперсональном Абсолюте, которая так сильно распространилась в последние годы благодаря Вивекананде, есть только один аспект Правды. Она обращается к уму, особенно современному уму, но когда сознание поднимается над умом, ясно видно, что это частный аспект Правды. Это сила, что имеет персональность как гуна. Она использует бесперсональность, чтобы подняться над ограниченным эгоизмом наших персональностей. Бесперсональное видение Всевышнего есть что-то большее, чем наша персональная концепция, ограниченная нашим умом. Но это ум ограничивает персональность. Она имеет существование над умом. Вы должны осознать, что Сила есть не просто Сила.

Правда, до сих пор я вижу ее только как работающую Силу.

Это потому, что вы всегда в уме, но когда душа открывается, вы не можете сохранять эту точку зрения. Это становится слишком ярким и реальным.

Должен я подняться для этого в сверх-разум?

Душевное открытие поднимет вас к этому.

До моего прихода сюда я придерживался ведантической идеи бесперсональности и даже теперь я не могу осознать умом, что действительно подразумевается под Всевышней персональностью. Как может ум занять правильное отношение?

Он может призывать к этому. Когда он получит проблеск этого, он более легко приведет себя в правильное движение.

14. IX. 1926г. (После медитации с Матерью в течение получаса) Сила, подготовленная над моей головой, затем спустилась, особенно на уровень ума, и пыталась открыть его. Внешние мысли удавалось удерживать на расстоянии, хотя они пытались проникнуть. Медитация была трудна в этот день.

Мать: Да, сила спускалась. Она спускалась прямо до ваших ступней, но в низших районах она была более вне, чем внутри. Вначале вы имели очень сильное стремление. Затем что-то, должно быть, обеспокоило вас. Но стремление оставалось все время, полное мира и спокойствия. Вы обладаете силой стремления, но она почти полностью зажата умом. Сила, которая спускалась вначале, есть сила мудрости чистого знания, она спустилась до уровня солнечного сплетения. Там было произведено своего рода приказание открыть ум. Открытие произошло, но оно имело геометрическую форму: треугольник, а внутри вид изображения идеи, которую вы сформировали о Всевышнем.

Сила тишины, молчания опустилась после. Вы говорите, что вы не чувствовали ее. Но она была там, и вы, возможно, почувствуете ее скоро. Спускается гораздо больше, чем то, о чем вы осознаете в настоящем. Но оно не потеряно в подсознательном и будет осознано постепенно. В вас есть великая способность тишины, которая может служить как полезное основание для нисхождения и последующего направления. Еще в спускающейся тишине была Ананда. Был некоторый ответ в нижнем центре, но он был слаб и зарегистрирован в основном подсознанием. Короче, я не думаю, что это теперь займет очень долгое время. Есть определенная жесткость в уме, но это – общее для всех выходцев с Запада.

Спускалась ли сила до виталического плана?

Да, и даже в физический, но точнее снаружи вас, чем внутри.

Есть, конечно, огромное отличие от моей обычной медитации. Теперь я чувствую даже лучше, чем в течение медитации, что есть что-то совсем близко, что спустилось.

18. IX. 1926г. После медитации с Матерью я чувствовал очень глубоко присутствие великой тишины, которая была сзади меня. Она не вошла в мое сознание, но тем не менее я чувствовал ее поддерживающей меня. Тогда, в медитации, святая сила быстро и легко сошла вниз. Она работала через пупковый центр на виталическое и также, кажется, на физическое. Нет какой-либо вибрации нижнего центра, но я чувствую, будто сила расширилась в само физическое. Мне казалось, она пришла из виталического сквозь тонкую физическую часть тела. Но я не совершенно уверен в этом. Сзади грудного центра, который всегда очень активен, я чувствую присутствие чего-то, и оттуда мое стремление идет вверх и объединяется с силой, сходящей вниз. Я вижу вид соединительной линии между этим центром и верхушкой головы. Это прямая линия. Существует ли что-то подобное этому?

Это означает, что ваше душевное стремление поднимается и призывает силу вниз. Связь сформирована. В конце все центры будут соединены таким образом.

Мой ум все еще активен в старом направлении. Как это он не останавливается?

Старые привычки возвращаются! Но это не имеет большого значения, если стремление способно приносить силу вниз. Ум сам по себе не мог сделать многого, но сила, что приходит от Всевышнего, более мощна.

26. IX. 1926г. Медитация стала легче. Она более существенная, более яркая, живая. До сих пор она всегда была трудной, тяжелой, давление воздвигалось умом. Сейчас возник определенный интерес в самой медитации.

То, что она стала более живой обязано, тому факту, что виталическое открывается.

Принципиальный факт в том, что сила приходит вниз к физическому. Она ощущаема физическим сознанием, и давление особенно действует на центры голени и ног. Давление так сильно, что сейчас в течение медитации я лежу. В определенное время я чувствую давление надо мной и сзади меня. Это не точно давление, это не единственная точка сознания, но я чувствую его, так сказать, не только головным центром, но также и сердечным центром. Что есть это давление, я не знаю. Оно бесформенно, но дает мне сильное чувство мира, тишины и блаженства. Мои чувства также разбужены. Что это?

Вы должны подождать и увидеть, что начинает проявляться само. Вы чувствуете это именно во время медитации?

Да, но также тогда" когда я обращаю мое внутреннее прикосновение к этому. Я могу чувствовать это в другое время. 2. X. 1926г. Когда я сажусь для вечерней медитации, я чувствую над собой присутствие великого мира, он там, но он не сходит вниз, хотя мой ум стал спокойнее. Мои мысли тогда видимы, как происходящие внизу. Я не чувствую большой разницы, между моей мыслью и чьим-то голосом. Они все действуют, так сказать, передо мной. С тех пор, как я пришел сюда, мой ум прошел через целый процесс. Теперь я не чувствую большой склонности рассуждать о пространстве и времени, склонности к чтению книг. Только одна часть умственной деятельности остается - это занятия обычной жизнью. Они иногда причиняют беспокойства, однако мне удается обычно не подпускать их близко в течение медитации. В виталическом я чувствую то же самое. Там есть два центра, один выше и другой ниже пупка?

Виталический центр находится на уровне самого пупка. Есть действие сил между этим центром и грудным центром. Есть связь между этой частью и наиболее физической частью ума, материальным веществом ума. Ниже центра пупка есть другой центр, виталический центр также, всегда соединенный с внешней жизнью. Активность пупкового центра может быть ощущаема по всей талии. От этого центра до Муладхары - все виталическое. В Муладхаре виталическое соединяется с физическим.

Кажется, все эти центры становятся активными, хотя я не отличаю очень хорошо их различные активности. Что до физического сознания, оно кажется мне находящимся где-то на уровне рта.

Оно может быть где угодно. Центры закреплены, но физическое сознание может быть центрировано везде. Факт, что оно находится в связи с горловым центром - общий. Это центр речи и выражения мысли, и большая часть виталических и физических действий там соединяются.

Я вижу разницу. Из Муладхары сила следует вниз к ногам и ступням или проникает через все физическое сознание. Но центр сознания, который проявляется в медитации, как отдельный от более высокого сознания, ощущается там, где я говорил. Но есть еще что-то, чего я не понимаю. Когда я медитировал с Матерью, святая сила приходила вниз. Но каково участие Матери или Ваше в таком приходе вниз?

Я не понял вопроса!

Святая Сила приходит изнутри. Как может она быть спущена вниз кем-то еще? Это не просто приведение в определенное состояние средств доставки, успокоение ума, которое может быть сделано извне, но реальный призыв.

Объяснение?! Это факт, не так ли?

Да.

Тогда этого достаточно.

Но я имел в виду, что если, предположим, я не пришел бы сюда, но делал Йогу где-то еще. Я и Бог были бы теми же, но это нисхождение не произошло бы. Есть ли какой-либо вид промежуточного центра святой Силы, например, спиритуальной силы, которая здесь, над нами?

Даже в случае, когда ищут только освобождения и пытаются слиться с Богом, такая помощь от кого-то, кто уже получил осознание, прежде всего необходима, поскольку силы неведения слишком велики.

То, что пытается сейчас здесь спуститься вниз, есть мощь знания. В прошлом знание было достигнуто, но иной вид знания, знание более абстрактное. Теперь это знание для выполнения, для практических целей человеческой жизни. Оно есть в спиритуальной силе над нами. И поскольку вы находитесь здесь в соприкосновении с этим, оно пытается проявиться в вас. Знание проявляется более путем силы, чем свет - золотой. Сила же подлинной преданности поднимает душевное существо к чистому стремлению.

3. X. 1926г. Мать: Не ищите правды вашим умом. Что удерживает вас, это именно ваше образование и умственные привычки. Ваше внутреннее существо открывалось, займите воспринимающую позицию, которая допустит нисхождение. Вместо попыток рассуждать, окунитесь в само переживание.

Я задал вопрос не потому, что мой ум сильно стал хотеть обратить все в умственные термины. Мой ум претерпел тяжелые удары, и он более не так требователен. Я чувствую правду совсем близко, во мне есть часть, которая это знает. Но время от времени в моем уме поднимается вопрос без придания этому большой важности.

Мать: Когда вы спросили об этом, это стало темой разговора, но об этом нельзя говорить до того, пока душевное существо не открыто. Если бы это переживание могло принести желаемое изменение позиции, все было бы преобразовано. Но это должно придти, оно вынуждено придти. Вы накануне этого. Оно зависит от вашего открытия Всевышнему.

9. X. 1926г. Давление теперь ощущается сильнее и опирается на ум. Оно направлено на полное успокоение ума и отделение моего сознания от работы.

Но это ум всегда работает?

Да, я чувствую в уме сознание, отделенное от ума, за мной сзади, но когда работаю, я снова прихожу к уму.

Что произойдет, будет так: ум более не работает, но все знания приходят свыше. Ум получает их, конечно, но он более не должен устанавливать правду путем рассуждения. И работа, даже наиболее внешняя, подобная обучению, будет направляться свыше.

Это означает, что ум совершенно безмолвен?

Ум только канал и ничего больше.

Почему так трудно внести в мое активное сознание внутреннее переживание?

Потому что это сознание заняло привычную позицию, с которой сместить его очень трудно. Это может быть сделано двумя способами. Первый - посредством самого ума, но это очень медленно, особенно в случаях, когда ум был жестко обучен и много работал, как у европейцев. У многих индусов, у которых ум тренируют иначе, это более легко. Но этот путь также не абсолютно безопасен. Когда ум, будучи освещен, начинает пробуждаться, виталические силы поднимаются. В практическом использовании этих сил ум способен сделать ошибки, и даже если он получает свыше, он может ошибочно транслировать правду. Второй путь надежнее и короче, это - открытие душевного существа. Он надежнее, потому что оно знает правду и если ошибка сделана, оно чувствует стеснение, пока все не пойдет хорошо.

12. X. 1926г. (После медитации с Матерью) Трудно для меня различить все, что происходило в течение медитации. Я только знаю, что была сладкая, мощная и освежающая сила, которая нисходила в виталическое прямо из физического. Определенная поверхностная активность ума всегда остается. Есть это то, что удерживает меня от более ясного восприятия?

Мать: Каков ее характер?

Созидательные мысли приходят и пытаются войти. Иногда они останавливаются, не проникая очень глубоко. Иногда же я принужден отбрасывать их вон, чтобы они не завладели мною.

Мать: Да, они мешали, но это не так важно. Восприимчивость хороша. Как только вы садитесь, сила спускается, и вы получаете ее. Но упущено что-то в сознании. Вы не достаточно погрузились во внутреннее переживание. Если бы не это, вы бы вернулись с полным знанием того, что произошло. Между вашей головой и грудью установлена линия света, колонна, но не круглая, а

квадратная колонна слабого мерцающего света. Это как стены лестничной клетки, подготовка для того, что собирается спуститься в вас свыше. Белый свет приходит от Махаишвары. Это свет чистого знания и чистоты. Она великий подготовитель Йоги. Сила очищения теперь всегда здесь, подготавливая, регулируя. Когда все готово, другой аспект силы – Махакали – нисходит, и он принимает персональную форму, в то время, как сила Махаишвары неперсональна, по крайней мере, здесь. Я ожидала увидеть это нисхождение. Но работа приготовления была слишком долга, усвоение и отсекание наружного заняло почти все время. Одновременно кольцо света отделило, как бы отрезало вас от мира, где вы жили внешне, и также от вашего прошлого. Эта сила приходит от Махалакшми.

До моего прихода сюда все мои медитации были в неправильном направлении, чисто умственные. Я не имел ни малейшего представления о том, что есть внутреннее переживание. Вот почему, возможно, я имею эти трудности. Но, может быть, и они также все же были и полезны?

Мать: Как подготовка инструмента.

16. X. 1926г. Я чувствую работу двух сил. Одна идет прямо к душевному центру и остается там. Другая приходит сверху и проникает во внешнее сознание, в умственное сначала, затем в витальное. Первая более внутренняя, но призывает вторую в действие.

Есть такие два действия Силы.

Мне трудно сохранить мой ум сконцентрированным на внутреннем переживании. Когда я слежу за внутренними движениями, я не слежу за мыслями, и они часто уносят меня.

Но именно это правильное движение, которое должно быть сделано. Мысли входят и выходят, не будучи замеченными, не получая уделенного им внимания. Вы должны следить за внутренним движением, а не за наружным. Вначале вы должны были действовать на ум, чтобы ускорить его до какой-то степени, привести в порядок, чтобы разрешить силе начать ее работу. Но теперь вы должны отделить себя от своего ума.

Есть два метода? Один состоит в смотрении на мысли, когда они пересекают поле ума. Другой – в неосознании их посредством сосредоточения на внутреннем движении.

Я думаю, вы можете сейчас войти во второе движение, и вы должны помнить, что чем более вы сможете преодолеть идею работы посредством только самого себя, тем быстрее вы пойдете. Разрешите проявлению быть сделанным для вас.

Есть два пути: один посредством себя самого – это медленный путь, другой – путем разрешения всему быть сделанным Всевышним, этот путь побыстрее.

Я думаю, что это означает сохранение всегда внутренней связи с силой внутри.

Да. До тех пор, пока вы не станете едины с силой. Все будет направляться изнутри. Внутреннее сознание будет оставаться тихим и преисполненным мира, хотя для какой-то работы вы можете войти во внешнее движение и снова придти назад.

Эта идея САМО также исчезнет, поскольку она трудна?

Да, исчезновение ее неизбежно.

У меня по временам возникает чувство прозрачности, мысли происходят, как локальные активности, на которые я смотрю.

17. X. 1926г. Со вчерашнего дня я изменил все в моей медитации. Вместо делания этой вещи самим мною, так, как если бы я сам был направляющим, силу, я вполне просто открываю себя и остаюсь пассивным. Почти весь день я мог хранить контакт с силой и свою открытость к ее действиям. Но это довело меня до сна.

Мать: В течение сна в вас, как во многих других, не остается сопротивления. Все открывается, и работа осуществляется. Если сейчас чувствуете склонность ко сну, не сопротивляйтесь ей.

19. X. 1926г. (После медитации с Матерью) Это были две различные силы. Первая – тихая, которая освещает. Вторая сильнее, она была фиксирована в солнечном сплетении.

Мать: Сила, которая спустилась, есть сила трансформации. Она будет действовать теперь из этого центра с полным сознанием движения.

23. X. 1926г. В моих медитациях в одиночку я чувствую две работающие силы. Одна – за сердцем, от нее есть впечатление живой силы, но затемненное. Напротив, сила, приходящая сверху в ум, имеет свет сзади, и хотя я не могу его видеть, я знаю, он там есть. В медитации с Матерью я чувствую сначала подготовительный период, когда сила приходит вниз к голове и остается там определенное время. Затем она идет вниз и завладевает центральным центром. Там она и остается. Мое сознание тянется тогда в обратном направлении, но поскольку это новое движение для моего тела, в нем есть некоторые трудности, например, в груди и в горле ощущается удушье. С Матерью мой ум спокоен, его активность сильно уменьшена и не беспокоит

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
меня. Но когда я один, поскольку я на него теперь не действую, он иногда очень хаотичен и беспокоит меня очень сильно.

Каковы его движения?

Всегда то же самое старое движение. Шум пробуждает некие ассоциации, и ум начинает вертеться вокруг этого и продолжает. Тогда я нахожу себя унесенным прочь и должен возвращаться назад снова и снова.

Это действительно умственные движения или они поднимаются снизу?

Они поднимаются снизу, и я не думаю, что есть что-то новое в них. Но есть также другой вид умственного движения: я ничего не думаю, а только о Вас и о Матери, думаю, что скажу Вам, воображаю, что дарю цветы. Процесс чисто умственный. Мой ум направлен к Вам. Это что-то подлинное, но далее ум работает согласно его старой манере. Что я должен делать?

Вы ничего не должны делать. Два движения, которые вы осознали, это движения той же самой идеи силы. Когда она приходит к центру в груди, она пробуждает существо к Правде и обращает его вверх. Это человеческий путь установления связи с тем, что сверху, прямая линия ко всей сверх-разумной Правде. Когда сила будет установлена там и душевное существо выйдет наружу, завладеет внешним существом, оно выполнит преобразование. Оно направит силу вниз и всюду произведет изменения.

Я так устал от своего ума.

Но эти движения не так важны. Они - остатки старого способа работы, и они постепенно исчезнут.

Я ожидаю более радикального изменения. До настоящего времени, хотя что-то очень лучезарное расцветает во мне, нет радикального изменения сознания. Я все еще тот же старый.

Что вы ожидаете?

Например, что я буду видеть мое нижнее САМО, как я вижу САМО других: что я не буду более ограничен телом.

Время придет, когда вы будете видеть движения природы в вас, как в других. Но эти ваши ожидания не являются ли умственными требованиями? Лучше не делать таких требований, ибо они всегда искажают Правду. Чего вы просите - это Правда, и вы не должны формулировать заранее, что Правда должна быть такой-то и такой-то. Умственные представления, даже наилучшие, несовершенны, и они становятся препятствиями. Требуется только осознать переживание, как часть себя самого.

Тогда, возможно, неправильно ждать чего-то?

Нет, но неправильно выражать наперед, каким это изменение будет.

Теперь, в медитации, я только открываю себя силе и позволяю ей работать. Я не действую на мой ум более, вот почему он так беспокоен по временам. Это изменение в моей медитации произошло в прошлую субботу. Я тогда очень осознавал Присутствие во мне, и я хранил соприкосновение с Этим весь день. Но с того дня, хотя это еще работает, я не так ярко осознаю его. Иногда сила действует в уме, иногда в центральном центре. Что мне делать? Я оставил идею направления силы. Но мне следует следить за всеми ее движениями?

Оставайтесь открытым и пассивным, и следите. Это то, что вы должны делать. Сила преобразует сама, своим путем и своими средствами. Способ делания этого умом медленен и несовершенен, хотя ум иногда и думает, что этот способ наилучший, потому что он тогда чувствует себя действующим. Это неправильно. Ум не знает условий и средств. Сила действует с непосредственностью, на которую ум не способен. И вы достаточно восприимчивы, чтобы позволить ей работать. Препятствия могут подняться - в физическом, виталическом или умственном - как они поднимаются всегда. Но это не имеет значения. Они будут истощены и отвергнуты. Не пытайтесь сделать чего-то сами.

Я чувствую возрастающую потребность также в мире, спокойствии, и даже малая работа, которую я делаю снаружи, беспокоит меня в настоящий момент. Я бы хотел свести ее к минимуму, или даже мне хочется отказаться от нее. Но я предполагаю, что я должен сохранить ее?

Да, лучше сохранить ее, и вы подниметесь к состоянию, где вы будете делать эту работу только внешней частью самого себя. Она тогда не будет более беспокоить вас, нарушать покой, молчание, равновесие.

Но в настоящее время это трудно и бесполезно. Это, кажется, период перехода.

Да, это период перехода.

30. X. 1926г. Медитация становится более глубокой и освещенной. Я чувствую мое сознание как бы купающимся в свете. Бывало, что я чувствовал себя до некоторой степени отделенным от моего внешнего сознания. Вчера вечером в медитации мое сознание было очень сильно оттянуто внутрь и я почти потерял ощущение тела. Я позвал Мать, думая, что Она поможет мне пройти за, но, кажется, Мать вернула меня к физическому сознанию. Это

только впечатление, я с тех пор с ней еще не говорил. Такое состояние в медитации не всегда равно легко получается. Некоторые дни лучше, чем другие. Не считая повторяющихся мыслей, сейчас нет особых трудностей. Сила работает главным образом перед лицом, где она очищает и умиротворяет, и она работает на виталическое. Я чувствую силу как освещающую, белую. Она наполняет собой ум, но еще не все существо. Мое физическое тело чувствует небольшое напряжение, являющееся результатом различных движений. Сегодня я проснулся с болью в спине. Я не знаю, имеет ли это какое-нибудь отношение к Йоге, или просто обязано простуде. Это, возможно, имеет связь с душевным центром? Но почему виталическое не открывается?

Оно открывается. Намного больше работы сделано, чем прочувствовано вашим обычным сознанием. Мать говорила мне о медитации. Все очень хорошо. Задача соединений двух сознаний идет вперед. Когда это будет сделано – все пойдет быстро.

В медитации я не оставался полностью пассивным, но следил, что делает сила. Я говорил с Матерью, она сказала, что пассивность требуется в начале медитации, но когда сила начинает работать, сотрудничество должно иметь место.

Конечно, подразумевалось это движение: следить и видеть, что делается там. Полная пассивность была бы несознанием.

Будучи полностью пассивным, я обычно засыпаю. Я начинаю осознавать центр в середине головы, центр соединенный с обоими ушами. Я не знаю еще ничего о нем, только о его существовании.

31. X. 1926г. Разговор с Матерью.

Моя медитация была спокойной и глубокой. Великая Сила спускалась. Но последние два дня были не очень освещенными. Вчерашний особенно был путаным и мутным. Позавчера в медитации я почти потерял сознание своего существа, тела. Я позвал Вас, чтобы Вы помогли мне, но Вы вернули меня назад, в мое физическое сознание.

Мать: Да, оставить свое сознание для того, чтобы войти в другое состояние – это не то, что нужно искать. Это может быть интересно, как переживание, но теперешнее ваше движение другое. Это – соединить вверху два сознания, но это означает и привести более высокое сознание вниз, в физическое тело. Вы должны присутствовать здесь в натуральном сознании. Вы будете возвращены обратно таким же образом всякий раз, когда попытаетесь спастись бегством. Что-то подготавливается для вас. Это было вчера сказано очень ясно. Всевышняя Воля как бы различила цель и дорогу. Она как бы сказала: "Вам быть тем-то". Цель известна нам, но она зарезервирована за нами двоими. Для вас это скорее дорога, которая указана таким образом. И эта дорога совсем не похожа на то, чего вы ожидаете в вашем внешнем сознании, но если объяснить, вы не поняли бы меня в вашем наружном сознании. Ваше внутреннее существо знает, оно почти сказала мне недавно что-то очень подобное. Это должно стать осознанным. Вы накануне чего-то. Не удивляйтесь, если это будет очень отличным от того, что вы ожидаете, или если это будет очень интенсивным. Это так повелеваемо.

Сегодня я видела, что тень пыталась затемнить события. Но сейчас от этого ничего не осталось. Когда что-то подобное этому нисходит, первый эффект – подъем вверх противодействий. Все, что не покорено в существе, поднимается дыбом. Затем есть ожидание в темноте, поскольку человек еще ничего не видит. Это должно быть причиной ваших трудностей вчера. Оставайтесь тихим и сосредоточенным.

6. X1. 1926г. Главная трудность – это всегда активность ума. Невозможно ни успокоить его полностью, ни стоять в стороне от него. Даже когда очень короткое время он не вмешивается в сосредоточенность, он не подлинно успокоен и возобновляет свою деятельность при первой же возможности. Мне кажется, что если было бы возможно успокоить его, прогресс был бы быстрым, поскольку сосредоточенность была бы легка. Сейчас он всегда тревожит меня, и сосредоточенность очень несовершенна,

Эта активность физического ума будет полностью трансформирована только когда физическое само будет изменено, но сейчас в течение медитации следует просто отбросить ее.

Но какая активность ума наблюдает, что происходит и выражает? Мне попытаться подавить ее?

Не подавить, а просто отбросить, опустить ее. Но есть движения ума более подлинные по характеру, которые являются отражением того, что сверху, и носят некоторый отпечаток правды. Эти не такого рода?

Я не думаю. Нет ничего особенного в них от характера Правды. Это обычные умственные движения, насколько я могу видеть. Теперь в начале каждой медитации я призываю силу осуществить это молчание ума и открыть его, преобразовать его. Я предполагаю, что это правильно?

Да.

6. XI. 1926г. Разговор с Матерью.

День был тихим и полным мира. В течение медитации этим вечером вся работа была во внешнем сознании. Преисполненный мира тихий свет спускался, он заполнил всю верхнюю часть тела, но невозможно рассказать точно, откуда это исходит. И работа успокоения продолжалась во внешнем уме. Самый нижний центр был также активен, короче, все внешнее сознание. В этот раз я не делал никакого усилия сосредоточиться внутри себя.

Мать: Необходимо следовать движению силы. Это работа для прекращения этого внешнего сознания, чтобы было только одно сознание впредь.

Есть целая часть ума, которая всегда остается активной, это та, которая наблюдает. Скорее та, которая формулирует то, что я наблюдаю, в словах. Она следует переживанию и выражает его. Я не могу прекратить это.

Мать: Для данного момента это не имеет значения. Вы не осознаете происходящего, когда это не выражено в словах. Для данного момента такое выражение еще необходимо.

Но позже даже это должно исчезнуть?

Мать: Вы будете осознавать прямо, без этого промежуточного посредника. Естественно, для выражения слова всегда будут необходимы. Но даже тогда ум более не требуется.

13. XI. 1926г. Мое виталическое существо начинает полностью принимать участие в медитации, и я имею ощущение, что мое сознание простирается от головы до ступней, как прозрачный и тихий проводник. Оно было бы совершенно прозрачным, если бы физиологические ощущения зрения прекратились бы, что иногда происходило. Затем я имею сознание присутствия за мной чего-то, что ощущаю как дубликат моего сознания. Даже чувствую я его того же самого размера, как мое физическое тело, и оно нажимает, чтобы объединиться с моим внешним сознанием. Сегодня объединение было почти сделано, хотя я не переживаю никакого изменения сознания. У меня впечатление, что это вошло в меня, и требуется только тонкое прикосновение, чтобы пробудить мое полное осознание этого. Я имею в виду все физическое: физический ум, виталическое и тело?

Это нормальное сознание, включающее физическое, а сознание за – это внутреннее сознание, которое пытается объединиться с высшим и внешним.

Я стал также осознавать движения виталического, которые мы можем назвать эгоистическими движениями. Они поднимаются от виталического центра и становятся осознанными в эмоциональном. Мысли сами по себе не имеют характера тщеславия или себялюбия, но когда задерживаешься на определенных мыслях, виталические движения этого характера появляются, и я не могу прекратить их. Я предполагаю, они исчезнут?

Да, первая вещь – осознать, что они не приходят из ума. Затем, когда ум свободен от них, и эмоциональное существо достаточно свободно, они поднимаются, но не могут затмить ум. Тогда они локализируются в их надлежащем месте и посредством отвержения их, постоянного и тихого отодвигания их в сторону, они исчезнут. Большинство людей не могут избавиться от них, потому что они не могут сделать это разделение и не осознают этого подъема 15X1 1926г

Мать. Человек не должен ожидать увидеть полное изменение Однако некоторые видят различные аспекты изменения. Есть тихая работа, происходящая на ваших глазах. Вы чувствуете ее?

Да.

Мать – Все зависит от того, как полно ваше внешнее сознание объединится с внутренним. Когда вы преодолете трудности вашего внешнего существа, вы пройдете через постепенное посвящение. Я покажу вам через глаза все, что есть там, во вселенной Вы тогда увидите точное место всего.

Есть что-нибудь специальное, что мне следует делать?

Мать: Наилучшая вещь – открывать себя и просить, чтобы это было сделано.

20 XI 1926г. Я осознаю процесс идентификации с этим более великим сознанием, которое за мной, но она еще не сделана. Трудности находятся всегда во внешнем сознании и в механической части ума, которая уносит меня прочь.

Это снова старая история. Вы уделяете слишком много внимания этим действиям.

Я не пытаюсь подавить их силой Но действительно ли они не имеют важности?

Это только внешняя работа, которая будет оставлена и отрезана в процессе Это внешнее существо – только совокупность того, что принадлежит этой жизни-времени с персональностью, что не есть ваша подлинная личность.

Как это исчезнет?

Когда внутреннее сознание полностью проснется, оно абсорбирует внешнее, а что не может быть абсорбировано, будет отвергнуто Нет сомнения, что это изменение произойдет.

Вы говорили о вашем переживании с Лиле В это время механическая работа прекратилась?

Да, все прекратилось Но каждый не может сделать этого Я смог это сделать потому, что всегда была склонность к тишине в моем сердце, и потому, что я осознал мысли, как приходящие извне. Когда я отверг их, тишина снизошла на меня. Все появлялось в уме, но не пробуждало никакого ответа в нем. Я видел, слышал, но никаких ответов не возникало В это время полное молчание спустилось Все, что происходило, было как кино После этого я должен был принять в себя снова все явления, но на их правильном месте.

Следовательно, этого не следует ожидать для меня?

Это придет, поскольку давит сверху. Но это не может придти вначале. Конечно, способность молчания по намерению необходима и должна быть

До сих пор никакого фундаментального изменения в сознании не произошло Я чувствую, что мой ум стал глубже, он имеет некий глубокий задний план, Я более и более осознаю работу сил во мне, но радикального изменения пока еще нет

Раздел 11.

Духовная практика посредством трудовой деятельности

Садхана, выполняемая посредством трудовой деятельности, или Карма-Йога, Йога Трудов, входит составной частью в интегральную Йогу Шри Ауробиндо.

Шри Ауробиндо сказал: "Вся жизнь есть Йога", и утверждал, что именно в жизни человек должен делать Йогу.

Конечно, наиболее важное занятие - развивать и совершенствовать себя. Но это может быть сделано вполне хорошо, и даже лучше, если вы работаете... Работа дает значительно больше возможностей внутреннего изменения, но только при условии, что человек готов ими воспользоваться.

Натура, не тренированная принять внешнюю работу и деятельность, становится умственно тяжело головой, физически инертной и темной.

Если вы хотите делать садхану, очевидно, что вы должны иметь, по крайней мере, частичное занятие, которое не эгоистично, что означает, что оно делается не для себя одного, которое не имеет исключительно персонального мотива. Человек должен делать что-то неэгоистическое, поскольку если человек исключительно занят самим собою, то он приобретает закрытость, подобную панцирю черепахи, и не открыт ко вселенским силам. Малое неэгоистическое движение, небольшое действие, сделанное без эгоистической цели, отворяет дверь во что-то другое, чем собственная крошечная персона.

Мотивы работы в обычной жизни и в Йоге

Люди обычно работают и ведут свои дела, движимые побудительными причинами, возникшими в виталическом существовании:

жизненными потребностями, желанием благосостояния, успеха, положения в обществе, славы, или они толкаемы к деятельности удовольствием проявления своих способностей. Они преуспевают или терпят неудачу согласно своей одаренности, силе трудоспособности и счастливой или неудачной фортуны, которая есть результат их натуры и их кармы. Когда человек принимается за Йогу и хочет посвятить свою жизнь Всевышнему, эти обычные мотивы виталического существа не имеют более их полного и свободного действия, они должны быть замещены другими, главным образом душевными и спиритуальными мотивами, которые дают садхаку возможность работать с той же силой, как и прежде, но более не для него самого, но для Всевышнего.

Работа здесь не имеет намерения показать свои способности или приобрести положение, но используется как поле и возможность Карма-Йоги, части интегральной Йоги, чтобы научиться работать подлинным йогическим способом, научиться посвящению через служение, практическому самоотказу, послушанию, добросовестности, дисциплине, постановке Всевышнего и Всевышней работы на первое место, а себя на последнее, гармонии, терпению, воздержанности. Когда работники поймут эти вещи и прекратят быть эгоцентричными, тогда придет время для работы, в которой способности могут быть реально проявлены, хотя даже и тогда показ способностей не есть и не может быть целью святой работы.

Единственная работа, которая спиритуально очищает, есть та, что сделана без персональных побуждений, желания славы, общественной известности, мирского величия, без настояния на своих умственных мотивах, виталических вожделениях и жаждах или физических предпочтениях, без тщеславия, глубокого самоутверждения или требования положения, престижа, только работа, сделанная ради одного Всевышнего и по команде Всевышнего. Вся работа, сделанная в эгоистическом духе, как бы хороша для людей в мире Неведения она ни была, не имеет пользы для искателя Йоги.

Ваша цель - не только практиковать Йогу для вашего внутреннего развития и защиты, но также делать работу для Всевышнего.

Соотношение Карма-Йоги с другими элементами Интегральной Йоги

Элемент. Карма-Йоги в моей Йоге не нов. Всегда было правилом Карма-Йоги, что человек должен быть готов всегда делать любую работу для Всевышнего или со спиритуальным сознанием.

Это Карма-Йоги – как она заложена в Гите и развита мною в "Арии". Она основывается не на умозрительных рассуждениях, но на переживании. Она не исключает медитации и, конечно, не исключает бхакти, поскольку самоотдача Всевышнему, посвящение всего себя Всевышнему, что является самой существенной частью Карма-Йоги, есть, собственно, движение бхакти. Она исключает только жизнь, бегущую от жизни, замкнутую в своем кругу медитацию или заключенное в себя самое бхакти, закрытое в своих собственных внутренних снах, принимаемых за все целое движение Йоги. Человек может иметь часы чистой, полнейшей погруженной медитации или внутреннего обожания, и экстаза, но они не являются полнотой интегральной Йоги.

Понятие работа в Карма-Йоге

Пусть одна вещь будет ясной – я не имел в виду под работой действие, сделанное в незнании для удовлетворения Эго в гонке раджасического желания. Не может быть Карма-Йога без волевого намерения избавиться от Эго, Раджаса и желания, которые являются печатью неведения. Другая вещь пусть будет ясной – я не имел в виду филантропию, служение человечеству и все остальное: мораль, идеальность, которыми люди подменяют более глубокую Правду Трудов. Я подразумеваю под работой действие, сделанное для Всевышнего, во все большем и большем единении со Всевышним, для Всевышнего одного и ничего другого. Естественно, что это нелегко вначале, совсем не легче, чем глубокая медитация, освященное знание или подлинная любовь и бхакти. Но, как и другое, это должно быть начато в правильном духе и отношении, с правильным намерением в вас, тогда все остальное придет.

Подношение трудов – отказ от желания результатов

Жизнь – есть алтарь жертвоприношения, труды – это наши дары; трансцендентная и всеобщая Сила Присутствия, пока скорее ощущаемая как мимолетное впечатление, чем постигаемая нами, есть Божество, которому они приносятся. Это жертвоприношение, это самопосвящение имеет две стороны: есть сама работа, и есть тот дух, в котором она сделана, дух почитания Хозяина Трудов во всем, что мы видим, думаем и переживаем. Первая необходимость есть полный совершенный дух самопосвящения в наших трудах, что должно стать сначала постоянной волей, затем прочно укоренившейся потребностью во всем существе, финально его автоматической, но живой и осознанной привычкой, самосуществующим направлением делать все действия, как посвящения Верховному и раскрыть Силу, присутствующую в нас, во всех существах и во всех работах Вселенной.

Из "Синтеза Йоги".

- Наша деятельность должна быть предложена Всевышнему – что это точно значит и как это делать?

Это означает, что все, что вы делаете, следует делать не с персональной эгоистической целью во имя успеха, славы, выгоды, материальной пользы и тщеславия, но как служение и подношение, для того, чтобы все более осознавать Всевышнюю Волю и отдавать себя ей все полнее до тех пор, пока человек разовьется настолько, чтобы знать и чувствовать, что это Всевышнее действует в нем,

Сама работа уже вначале побуждается лучшим светом, который мы имеем в нашем неведении. Она есть то, что мы представляем себе, как нечто, что должно быть сделано. И будет ли она сформирована нашим чувством долга, чувством к нашим ближним, нашей идеей добра для других или добра мира, или каждым указанием Единого, кого мы принимаем как нашего Господа, в кого мы верим, но кого мы все же не знаем, принцип тот же самый. Сущность жертвоприношения трудов должна быть в работе, и эта сущность есть самоотказ от всякого желания плодов наших трудов, самоотречения от всякой привязанности к результату, к которому мы все же идем в нашем труде,

До тех пор пока мы работаем с привязанностью к результату, жертвоприношение подносится не Всевышнему, но нашему Эго. Мы можем быть думаем или хотим думать иначе, но этим мы обманываем сами себя, мы делаем нашу идею Всевышнего, наше чувство долга, наше чувство к ближнему, нашу идею добра, даже наше послушание Господу маской для своих эгоистических удовлетворений и предпочтений и особым щитом против требования, предьявленного к нам – вырвать с корнем все желания из нашей природы.

Слово, освещающее это движение – есть решительное указание Гиты: "действовать ты имеешь право, но никогда, ни при каких обстоятельствах не ради результатов этого действия". Плоды принадлежат только Властелину наших трудов, наше единственное дело – подготовить успешный результат путем правильного и тщательного действия и предложить его, если он приходит, Всевышнему Хозяину.

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
из "Синтеза Йоги".

Практически внедрить дух подношения в свою деятельность

Ему следует выполнять его работу и делать все остальное в правильном сознании, предлагая все, что он делает, Матери, сохраняя и поддерживая внутреннее соприкосновение с Ней. Любая работа, выполняемая в этом духе и с таким сознанием, становится Карма-Йогой и может рассматриваться как часть садханы.

Не бросать прежних занятий, но внедрить внутреннее изменение – это должно быть первым в рассмотрении, а остальное должно вытекать из этого. Если вы обеспокоены неудачей или возбуждены успехом, это тоже должно быть преодолено.

- Я прочел в "Синтезе Йоги", что каждый акт, движение и т. в. должны быть сделаны, как подношение, даже и путем умственного усилия. Эта умственная дисциплина легка в действиях механического характера, но не так легка в действиях, требующих сосредоточенности, в них внимание становится разделенным.

Это потому, что люди живут в поверхностном уме и идентифицированы с ним. Когда человек живет более внутренне, только внешнее поверхностное сознание занято действием, и человек стоит за ним в другом сознании, в молчании с самоподношением.

- Как помнить Мать в течение работы?

Можно начинать умственным усилием, позже в вас будет сформировано внутреннее сознание, которому не нужно быть все время думающим о Матери, поскольку оно всегда осознает Ее.

Научиться чувствовать Силу-Шакти, стоящую за вашей деятельностью

Не достаточно помнить, что работа и результат – для Матери. Вы должны научиться чувствовать Материнскую Силу за вами и раскрываться Влиянию и Руководству. Всегда помнить посредством усилия ума слишком сложно, нужно приобрести сознание, в котором вы всегда чувствуете Материнскую Силу, поддерживающую вас. Вы должны научиться получать подлинное влияние в тишине ума.

Временные трудности в работе

Если обычные жизненные мотивы или виталическая сила уже не могут более действовать свободно, но еще не замещаются еще чем-то другим, тогда интенсивность и мощность, вложенные в работу, могут уменьшиться, силы приносить успех может более не быть. Поскольку для искреннего садхаки трудности могут быть только временными, он должен видеть дефект в своем сознании или в своем отношении, которые мешают получению силы, и удалить его. Затем Всевышняя Сила сама будет действовать через него и использовать его способность и виталическую силу для своих целей. В нашем случае, это душевное существо и часть ума втянули нас в Йогу и были предрасположены к ней, но виталическая натура, или по крайней мере большая часть ее, еще не привели себя в одно направление с душевным движением. Нет еще полного и неделимого посвящения действия виталической натуры.

Одна вещь – иметь внутреннюю неотъемлемую силу, другая – воплотить ее. Время еще не пришло, когда вы сможете это сделать.

Соппротивление, о котором вы говорите, недостаточная восприимчивость и неспособность продолжать общение, пока вы делаете работу – все обязаны некоторой части физического сознания, еще не открытой к свету. Возможно, что-то в виталически-физическом и материальном подсознательном стоит на пути физического ума, который в массе своей уже свободен и отзывчив.

Самоотказ от привязанности к работе

Впоследствии, когда мы уже отказались от привязанности к результату, мы должны отказаться и от привязанности к самой работе. В любой момент мы должны быть подготовлены изменить одну работу, один курс или одно поле деятельности на другое, или оставить все работы, если на это будет ясная команда Хозяина. В противном случае мы делаем действие не ради Него, но для нашего удовлетворения и удовольствия в работе, из кинетической потребности натуры к действию или для выполнения наших собственных склонностей, но все это есть позиции и убежища Эго... Для работника самоотречение от эгоизма есть наиболее важный элемент в спиритуальном изменении, что ведет к уничтожению чувства Эго. Ибо даже, когда путем отказа от результатов мы расстались с эгоизмом раджасического желания, мы можем все еще сохранить эгоизм работника. Все мы подчинены чувству, что мы сами делаем действия, сами его источник и сами принимаем решения. Это все еще Я, что выбирает и определяет, это все еще Я, что принимает ответственность, чувствует недостаток или достоинство. Полное устранение этого отдельного чувства Эго есть существенная цель нашей Йоги.

В росте спиритуального сознания Ананда, бесперсональный и

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
богонаправляемый восторг, вытеснит неосвещенное виталическое удовольствие и удовлетворение от работы полной радостью от бега Всевышней Энергии, выполнение кинетических склонностей не будет более объектом или настоятельной потребностью, вместо этого будет выполнение Всевышней Воли посредством динамической правды, проявляемой в действиях свободной души и освещенной натуры. В конце, когда привязанность к результату работы и самой работе будут совсем отрезаны от сердца, будет также оставлено последнее цепляние и привлечение к идее Я и чувство Я. как делателя. Всевышняя Шакти будет познана и прочувствована нами над и внутри нас, как подлинный и единственный работник.

Из "Синтеза Йоги".

В "Синтезе Йоги" Шри Ауробиндо говорит: "На пути трудов действие есть узел, ибо вы привязаны к действию, но если вы развяжете узел и позволите Силе, что приходит свыше, действовать через вас и приводить вас в действие, ваши действия имеют последствия, но они более не приходят к вам, поскольку это не вы положили начало действию, это Сила свыше действовала. И последствия идут вверх, или они ведомы, направляемы, проверяемы, руководимы, контролируемы Силой, что двигала вами. И вы чувствуете абсолютную свободу. Это переживание приходит сначала на мгновение, как вспышка, затем оно удаляется. Только когда вы совершенно готовы для преобразования, оно приходит, чтобы остаться". Но порой случается, что некоторые люди получают это переживание на несколько секунд их жизни, и затем движение удаляется, но остается память. В результате свою волю и желания эти люди объясняют Всевышней Волей, от чего происходят самые большие ошибки. Человек должен быть полностью искренен и не должен покрывать свои желания прекрасными теориями.

Действие гун без привязанности

Если Эго и желания различны от гун, тогда может быть действие без Эго и желания и, потому, без привязанности. Таков характер действия гун в непривлеченном освобожденном йогине.

Внутренний Пуруша всегда отделен, только человек не сознает это в обычном состоянии. Есть Пракрити, что также не волнуема действием гун и не прикрепленна к ним. Ум, виталическое, физическое – любая Пракрити – начинает приобретать то же самое спокойствие, невозмутимый мир и отделение, как и Пуруша, но это спокойствие, а не прекращение действия. Это спокойствие в самом действии. Если бы это было не так, мое заявление в "Арии", что может быть не имеющее желаний или освобожденное действие, на котором я обосновал возможность свободного действия Мукти, было бы ложным. Все существо, Пуруша-Пракрити, становится отдельным, не имеющим желаний или привязанности даже в действиях гун. Внешнее существо также отделяется, все существо отделяется от желаний или привязанности, и все же действие возможно, действие без желаний возможно, действие без привязанности возможно, действие без Эго возможно.

Ощущать себя только инструментом Шакти

В работе просто стремитесь к Силе, чтобы она вас использовала, помещайте себя внутренне, в душе, в связь с Матерью, когда работаете, и делайте вашей целью быть инструментом для выражения Красоты безотносительно персональной славы, награды или приоритетов.

Это не назначение садханы – подготовить человека к обычной жизни в мире. Ее назначение – приобрести дух Йоги трудов, как это обозначено в Гите, забыть себя и ваши невзгоды в стремлении к большему сознанию, чувствовать большую Силу, работающую в мире и сделать себя инструментом для выполнения работы, как бы мала она ни была.

Условия совершенного служения

Стереть печать Эго с сердца и позволить любви Матери занять его место. Отрезать от ума все настояния ваших персональных идей и суждений. Пусть не будет одержимости саможелания, Эго-втянутости в действие, любви персонального авторитета, привязанности к персональным предпочтениям, – тогда Материнская Сила будет в состоянии действовать в вас чисто, и вы приобретете неистощимую энергию, которую вы просите, и служение будет совершенным.

Быть свободным ото всех эгоистических движений, тщательным в правдивости речей и действиях, лишенным собственных желаний и самоутверждений, бдительным во всем – это условия для того, чтобы быть безупречным служителем Всевышнего.

Последствия Карма-Йоги

Труды, выполненные в этом духе, совершенно также действительны, как бхакти или созерцание. Путем отвержения желаний, Раджаса и Эго человек получает мир и чистоту, в которую Мир Несказанный может спуститься. Человек получает посредством посвящения своей воли Всевышнему, через слияние своей воли со Всевышней Волей гибель Эго и распространение в космическом сознании, и

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
может получить еще и подъем в то, что над космическим сознанием. Человек переживает отделение Пуруши от Пракрити, чувствует САМО или Пурушу, наблюдающего как свидетель, но свободного, избавляется от оков внешней природы. Человек становится сознающим свое внутреннее существо, которое видит внешнее как инструмент. Человек чувствует вселенскую Силу, делающую его труды, чувствует все свои труды взятыми от него и выполненными Верховной Вселенской Матерью или Всевышней Силой, контролирующей и действующей из-за сердца. Путем постоянной передачи всей своей воли и трудов Всевышнему, любовь и обожание растут, душевное существо выходит вперед. Посредством передачи Силе над человек может придти к ощущению этого над и чувствовать его нисхождение, может придти к открытию и возрастанию сознания и знания. Финальные труды, бхакти и знание соединяются вместе, и само совершенство становится возможным, то есть то, что мы называем преобразованием природы. Эти результаты, конечно, не приходят все сразу, они приходят более или менее медленно, более или менее полно, согласно состоянию и росту существа. Нет самого легкого пути к верховному сознанию.

Ровность в Карма-Йоге

Ровная уравновешенность в действии особенно необходима для садхаки интегральной Йоги. Первое, что он должен достигнуть, это ровное согласие и понимание, которое будет отвечать закону божественного Действия без попытки налагать на него свою частную волю и неистовое требование личного устремления. От него требуется не злое волнующее или нетерпеливое, возбужденное и стремительно опрометчивое действие, но действие, которое видит, что закон должен быть выполняем и шаг времени уважаем, а также обширная бесперсональность, постоянная ровность, всеобщность, которая видит все вещи, как проявления Всевышнего, как одно Существование. Садхака наблюдает и принимает с симпатией действительность явлений и существ, но смотрит также за теперешнее проявление в их внутреннее значение и вперед, к разворачиванию их святых возможностей. Это главное, что требуется от всех, кто будет делать работы, как совершенный инструмент Всевышнего... Почитание Хозяина Трудов требует ясного узнавания Его во всех объектах, и во всех событиях, и радостной благодарности Ему в нас. Ровность есть знак этого обожания, это основа души, на которой подлинное жертвоприношение и поклонение может быть сделано.

Из "Синтеза Йоги".

Восхождение в процессе Карма-Йоги

Самоотречение от привязанности к работе и ее плодам есть начало широкого движения к абсолютной ровности в уме и душе, которая должна стать всеохватывающей, чтобы нам быть совершенными в духе... В этом движении, путем которого душа разделяет себя постепенно от затемненного облачения в Эго, есть рост по определенным стадиям. Не только результаты работ принадлежат одному Владыке, но наши труды также должны быть Его, он подлинный Господь нашего действия не менее, чем наших результатов. Это мы должны видеть не только нашим думающим умом, это должно стать всецело истинным для нашего чистого сознания и воли. Садхака должен не только думать и знать, но видеть и чувствовать конкретно, сильно, напряженно, переживать в процессе труда, что его труды вовсе не его, но работа, проходящая через него от Верховного Существования. Он должен всегда осознавать Силу, Присутствие, Волю, что действует через его индивидуальную природу.

При всем этом есть опасность, что садхака может спутать свое собственное замаскированное Эго, или Эго очищенное, или низшую силу с Господом, и принять эти требования за верховные веления. Он может попасть в ловушку этой низшей природы и извратить свою предполагаемую самоотдачу Всевышней Силе в извинение и предлог для преувеличенного и неконтролируемого потворства своей собственной эгоистической воле и даже своим желаниям и страстям. Великая искренность требуется и должна быть наложена не только на сознающий ум, но еще более на неосознанную часть в нас, которая полна скрытых движений. Ибо именно там, особенно в нашей сублиминальной виталической природе живет неисправимый шарлатан и актер. Садхака сначала должен продвинуться далеко вперед в исключении желания и в твердой ровности своей души ко всем работам и во всех обстоятельствах, прежде чем он может вполне возложить ношу его трудов на Всевышнего. В каждый момент он должен взирать с бдительным оком на хитрости Эго и засады вводящей в заблуждение Силы Мрака, которые всегда представляют себя как единственный источник света и правды и принимают подобия святых форм для того, чтобы увлечь душу искателя.

Немедленно он должен совершить дальнейший шаг, отправляя себя в позицию следящего. В стороне от Пракрити, бесперсональный и беспристрастный, он должен следить за исполнительной силой Природы, работающей в нем, и понимать ее действия. Он должен научиться путем этого отделения узнавать действие ее

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
всеобщих сил, различать ее в переплетении света и тьмы, святого и несвятого, обнаруживать ее огромные Силы и Существование, что используют неведающее человеческое сознание. Природа работает в нас, говорит Гита, через тройное качество Пракрити, качество света и добра, качество страсти и желания, качество мрака и инерции. Искатель должен научиться выделять, как беспристрастный и пронизательный свидетель, из всего, что происходит внутри царства его природы, отдельное и соединенное действие этих качеств, он должен проследить работу космических сил в нем через весь лабиринт своих тонких невидимых процессов и знать каждый завиток этой сложной путаницы. По мере того, как он продвигается в этом знании, он будет в состоянии стать подателем санкций и более не остается в неведении. Сначала он должен склонить Силу Природы в ее действиях или убедить свои инструменты подчинять работы двух низших качеств, и привести их в подчинение качеству Света и Добра. После он должен убедить их снова предложить себя так, чтобы все три могли быть трансформированы Высшей Силой в их святые эквиваленты: верховное спокойствие и тишину, святое сияние и блаженство, вечный святой динамизм, Тапас.

Первая часть этой дисциплины и изменения может быть в основном прочно сделана посредством умственного существа в нас, но полное выполнение и последующая трансформация может быть осуществлена только тогда, когда глубокое душевное существо усиливает свое влияние на природу и заменяет умственное существо как ее руководителя. Когда это произойдет, мы будем готовы это сделать со стремлением и намерением - не только начальный и прогрессирующий самоотказ, но динамическую самоотдачу: наиболее интенсивной деятельностью, полное отречение от трудов ради Верховной Воли. Постепенно наш ум несовершенного человеческого рассудка будет заменен спиритуальным и освещенным умом, и он может в конце выйти в сверх-разумную Правду-Свет. Он более не будет действовать тогда от природы неведения с ее тремя спутанными формами, но от святой природы спиритуальной тишины, света, силы и блаженства. Он будет действовать не от смеси неведающего ума и воли с силой еще более неведающего сердца эмоций и желаний виталического существа, понуждений и инстинкта плоти, но сначала от спиритуального САМО и природы, и потом от сверх-разумной Правды-Сознания и его святой Силы Богонатуры.

Таким образом делаются возможными последние шаги, вуаль природы оттягивается и искатель оказывается лицом к лицу с Владыкой всего существования и действий. Он сливается с деятельностью Верховной Энергии, которая чиста, подлинна, совершенна и блаженна навеки. Так он может полностью отказаться ради сверх-разумной Шакти от результатов своих трудов так же, как и от своих трудов, и действовать только как сознающий инструмент вечного Трудящегося. Более сам не давая санкций, он будет получать их в Его инструменты и следовать в руках Шакти святому наказу. Более не делая работ, он будет принимать их выполнение через себя посредством неспящей Мощи Шакти. Более не желая выполнения его собственных эмоциональных желаний, он будет слушаться и участвовать во Всемогущей Воле, которая также есть всеведущее Знание, таинственная магическая и неизмеримая Любовь и обширное бездонное море вечного Блаженства Существования.

Из "Синтеза Йоги".

Работа и медитация

Не полезно вовсе отказаться от работы, а только читать и медитировать. Работа - часть Йоги, и она дает наилучшую возможность для вовлечения виталического существа и его деятельности в присутствие Света и Силы. Работа увеличивает также поле и возможность самоотдачи.

Дхиана и работа - обе полезны в этой Йоге для тех, кто может делать и то и другое. Чтение также можно сделать полезным. Вам не следует иметь сомнений о времени, которое вы отдаете действию и творческой работе. Те, кто имеет экспансивное творческое виталическое или виталическое, созданное для действия, всегда будут в наилучших условиях, когда виталическое не удерживается от его движений, и они смогут развиваться быстрее этим путем, чем путем интроспективной медитации. Все, что нужно, это чтобы действие было посвящено, так чтобы они могли расти через него, более и более подготавливаясь следовать Всевышней Силе, когда Она движет ими. Ошибка думать, что жить в интроспективной медитации все время есть неизменно наилучший или единственный путь Йоги.

- Возможно достигнуть высшего состояния осознания в Вашей Йоге только через труды или работа должна быть использована лишь как средство, вплоть до определенной стадии, и затем оставлена, как говорил Рамакришна в его хорошо известной аналогии о беременной женщине и отпадением ее работы с разрешением срока?

Разве я Рамакришна и разве нет различия между моей Йогой и его? Работа сама по себе есть только подготовка, также как и медитация сама по себе,

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
но работа, осуществляемая в возрастающем йогическом состоянии сознания есть средство осознания настолько же, насколько и медитация.

- Вы пишете, что работа только подготавливает к прямому контакту с глубочайшим...

Я не говорил, что работа только подготавливает. Медитация также подготавливает для прямого контакта. Если бы мы должны были делать работу только как подготовку, и затем становиться недвижимыми медитирующими аскетами, тогда все мое спиритуальное учение ложно и нет пользы в сверх-разумном сознании и во всем, кроме того, что было сделано в прошлом.

- Мое собственное впечатление, что работа есть превосходное средство, как приготовление, но не похоже, чтобы главные переживания и познания пришли в совершении трудов.

По твоему, когда время для приготовления прошло, человек будет сидеть неподвижно, никогда не делая никакой работы, поскольку, как ты говоришь, работа и осознание не могут идти вместе. Тогда почему не старая Йога, если работа так противоположна осознанию? Это учение Шанкары. В этом случае я полностью неправ, проповедуя динамическую Йогу. Давайте снова уйдем в пещеры и леса!

Сосредоточенность и медитация не одно и то же. Человек может быть сосредоточенным в работе, в бхакти так же, как в медитации... Если бы я посвящал 9/10 моего времени медитации и несколько работе, результат был бы неудовлетворительным. Я не прошу стать медитирующим саньяси.

- Разве вы не удалялись на 5 - 6 лет для исключительной и интенсивной медитации?

Я не осведомлен, что я делал так, но биографы знают больше, чем я сам.

Я не написал историю моей садханы, но если бы я написал, ты бы увидел, что если бы я не делал действия и работы - одни из моих главных средств осознания - тогда не было бы садханы, и не было бы осознания, за исключением, возможно, Нирваны.

- Вы говорили, что 9/10 Вашего времени затрачиваете на корреспонденцию, работу и прочее, в то время как только 1/10 посвящается сосредоточенности.

Только на корреспонденцию. У меня нет времени, остающегося для работы и прочего. Моя сосредоточенность - для специальной работы, она не для медитации, оторванной от жизни. Когда я сосредоточиваюсь, я работаю на других, на мир, на игру сил. Я хочу сказать, что тратить все время читая и отвечая на письма недостаточно для успеха.

- Если сам сверх-разумный святой делает различие между работой и сосредоточенностью и находит трудным излучать свою силу одновременно со своей работой по корреспонденции, что же до несвятых и ниже-разумных, как мы?

Есть различие между сосредоточенностью на одной корреспонденции и полной многосторонней работой. Если я должен помочь кому-то отразить атаку, я не могу сделать этого только путем написания записки, я должен послать ему некоторую силу, или еще сосредоточиться и сделать работу для него. Так же я не могу спустить сверх-разумное просто искусным писанием об этом к людям. Я не прошу о совсем свободном времени, чтобы медитировать на досуге в блаженной лени. Я сказал тебе вполне ясно, я нуждаюсь во времени для сосредоточенности на другой, более важной работе, чем корреспонденция. Это не означает, что я теряю высшее сознание, пока делаю работу по корреспонденции. Если бы я это делал, я бы не только бы не был сверх-разумным, но был бы очень далеко даже от полного йогического сознания.

- Какой вид трудовой деятельности выбрать?

Любой вид работы может стать полем для практики в духе Гиты.

Шри Ауробиндо сказал о выборе трудов: "Если разделение трудов должно быть сделано, оно между теми, что ближе всего к сердцу священного пламени, и теми, что дальше и едва лишь тронуты и освещены им, поскольку они более на расстоянии. Иначе, выбор должен быть сделан между топливом, что горит сильно, ярко, и слишком толстыми поленьями. Если даже нагримоздить их на алтарь, они могут мешать жару огня своей сыростью, тяжестью и разбросанным избытком".

- Чему это соответствует психологически в нашей жизни?

Для каждого это различно. Каждый должен найти деятельность, которая

увеличивает его стремление, его сознание, его глубокое знание вещей, в отличие от той, что напротив, механизмирует и спускает вниз, снижает его стремление до чисто материального отношения с объектами. Однако не само дело важно, но манера, в которой оно делается. Что до работы, совершаемой по соображениям чисто меркантильным и личным поводам, вроде зарабатывания средств к жизни, она может совершенно верно быть сравнимой с сырыми поленьями, которые наложены слишком плотно, чтобы позволить пламени сильно разгореться. Оно имеет в себе что-то сырое и заглушающее.

- В течение вечерней медитации я желал узнать, почему я не в состоянии найти расу в этой жизни?

Раса поэзии, живописи или физической работы не есть вещь, за которой надо идти. То, что делает интерес в Йоге есть раса ко Всевышнему, верховному сознанию, которое означает расу Мира, молчания, внутреннего света и блаженства, роста внутреннего знания, усиления внутренней силы, святой силы, блаженства, безграничных полей переживания, которые открываются человеку с открытием внутреннего сознания. Действительная раса любой деятельности приходит только тогда, когда эта деятельность становится частью работы Всевышней Силы в вас и вы чувствуете, что такое есть это, и Оно существует в вас в радости от вашей работы.

- Если садхаку просят предлагать себя через работу, к которой у него есть естественная симпатия, предложение становится радостным, и поэтому легким. Это сама раса Всевышнего, для которой мы все здесь, не так ли? Но как найти расу в работе, которая не наша и нам не нравится?

Это не есть вопрос симпатии, но способности, хотя обычно - но не всегда - симпатия идет в соединении со способностью. Но способность может быть развита, и симпатия может быть развита, или даже раса, о которой вы говорите. В этой Йоге о человеке нельзя сказать, что он в полном йогическом сознании, если он не может принимать с готовностью любую данную ему работу, как подношение Всевышнему.

Чтобы вы знали, та работа, которая интересуется вас более, чем другие, открывает перед вами путь к совершенству. Это может быть нечто очень скромное по видимости, но не эта видимость работы дает ей ценность для Йоги.

- Можно учиться ради Всевышнего?

Да, если вы учитесь с чувством, что вы должны развить себя, чтобы стать инструментом Всевышнего. Когда человек хочет принять глубокие законы жизни, хочет получать любое послание, какое бы ни было послано Всевышним, если человек хочет быть способным постигнуть секреты проявления, все это требует развитого ума, поэтому человек учится с этим намерением.

Элементы умственного обучения состоят из изучения предмета, приобретения полной, точной информации, тренировки в логическом мышлении, рассмотрения бесстрастно всех сторон вопроса, отвержения поспешных и ложных заключений и выводов, приобретения умения смотреть на все ясно и в целом... Логика не есть все в размышлении. Наблюдения, интуиция, взаимное понимание, многосторонность более важны.

Затем человек входит в состояние, в котором все, что бы ни происходило, он принимает как возможность учиться, подготавливать себя для Всевышней Работы, и все становится интересным. Но тогда человеку более не нужно обучаться, ибо все - не имеет значения, что именно, пусть малейшее обстоятельство в жизни - становится учителем, который может вас учить чему-то, учить вас, как думать и действовать. Даже рефлексия несведущего ребенка может помочь вам понять что-то, чего вы не знали до этого.

- Как совмещать садхану и умственное развитие? Как быть с чтением?

Для того, кто хочет практиковать садхану, садхана должна идти первой, чтение и умственное развитие могут быть только подчиненными вещами.

Садхана, а не умственное развитие, есть цель занимающегося. Но если у садхаки есть свободное время, те из них, у кого есть умственные способности, естественно, будут тратить его на чтение и учебу какого-либо вида.

Умственная работа подобна физической, она может быть сделана частью садханы, но не как соперник садханы или как другая деятельность с такими же правами, как и поиски Всевышнего.

Умственное развитие может помогать или не помогать садхане. Если ум слишком интеллектуально развит в некоторых рационалистических границах, он может быть помехой... Однако полезность этой работы - кристаллизация умственной силы, организация вашей мозговой способности.

Читают ради идей, знания, стимулирования ума всем тем, что мир мирского

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
придумал или думает. Я никогда не читал для того, чтобы писать. По мере того, как моя Йога усиливалась, я читал все меньше, поскольку, когда все идеи в мире приходят к вам толпой, нет большой надобности в книжной пище. Самая большая польза от чтения – держать себя информированным о том, что творится в мире, но это не пища для своего собственного видения правды и мира явления.

Предполагают, что я философ, но я никогда не изучал философию – все, что я написал, пришло от йогического переживания, знания и вдохновения.

- Можно сделать преподавательскую работу частью садханы?

Действительно, хорошие учителя и преподаватели способны совершить внутренний прогресс бесперсонализации, устранения своего эгоизма, управления своими движениями. Они способны иметь ясный взгляд, понимание других людей и терпение, которое никогда не изменяет.

Давать уроки было бы для такого человека наилучшим средством дисциплинировать себя, изучить наилучшим образом то, что он должен преподавать и добиться внутреннего совершенства, которого бы он никогда не имел, если бы не был учителем.

Учителя, которые не владеют совершенной тишиной, неисчерпаемым терпением, непоколебимым спокойствием, которые полны самомнения и тщеславия, ничего не достигнут. Человек должен быть святым и героем, чтобы стать хорошим учителем. Человек должен быть великим йогом, чтобы стать замечательным, хорошим учителем.

- Может литературная деятельность быть предпринята, как часть своей садханы?

Любой вид деятельности может быть предпринят как часть садханы, если она предлагается Всевышнему или делается с сознанием и верой, что это делается Всевышней Силой. Именно это важный момент.

Я не возражаю против написания книг, поэм и прочего творчества в садхане. Но эта тотальная поглощенность работой была не хороша для вашего спиритуального состояния. Меньшая вещь оказалась помещенной впереди, даже занимала весь фронт сознания больше времени, вместо того, чтобы быть на соответствующем ей месте в общей спиритуальной гармонии.

- Имеет ли писательская работа какую-либо спиритуальную ценность?

Нет никакой настоящей спиритуальной ценности. Она может иметь умственную ценность. То же самое с любой работой – она имеет ценность моральной тренировки, дисциплины, послушания, принятия работы для Матери. Спиритуальная ценность и результат приходят впоследствии, когда в виталическом сознании раскрывается вверх. То же самое с умственной работой. Это подготовка. Если вы не можете еще делать это с подлинным спиритуальным сознанием, эти работы должны быть совершаемы с правильным умственным или виталическим намерением в них.

- А физическая работа?

Одно время я был абсолютно неспособен ни к какой физической работе и питал интерес только к умственной, но я старательно и тщательно тренировал себя в исполнении физических дел, так чтобы преодолеть этот грубый дефект в моем существе и сделать телесный инструмент годным и сознающим.

Только если человек немощен и слишком физически слаб, физическая работа может быть совсем отложена.

Особый характер йогических трудов

Вы должны научиться использовать молчаливую внутреннюю силу воздействия на человека, а также призывать Материнскую Силу. Это может не быть успешным вначале из-за недостатка практики и мастерства управлять, но когда вы станете опытным и умелым в этом йогическом способе, вы будете удивлены той дополнительной силой свершения, которую это приносит. В любом действии йог использует эту внутреннюю силу, чтобы поддержать внешние средства. Это единственное различие между йогическим и обычным действием.

- Предположим, я получаю Силу свыше, как воздействовать ею на людей?

Направляйте ее на них устойчивым и ровным потоком. Если сила может прийти в вас, почему она не может выходить из вас также?

- И даже если бы сила была, как я могу приложить ее к выполняемой работе? Не зависит ли это также от восприимчивости совместно со мной работающих и подчиненных?

Намного легче, если вы имеете в себе силу, заставить плотника плотничать должным образом, чем продвинуть вперед садхаку на пути, которым ему следует идти. Восприимчивость важна во всем, но ее требуется много меньше в

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
работах, совершаемых обычным человеком, чем в садхане.

Человек должен объединить себя со всеми и позволить идти гармонизирующему неэгоистическому действию. После этого в его действии может проявиться свыше более высокий порядок.

Поддержание работоспособности и дисциплины совершенно необходимо для работы, работоспособность и дисциплина обязательны. Однако они только частично могут быть поддержаны при помощи внешних мер. В обычной жизни это реально зависит от личности руководителя, его влияния на подчиненных, его твердости, такта, доброты в обращении с ними. Но садхака зависит от более глубокой силы, что идет от его внутреннего сознания силы, работающей через него.

Ошибки в работе приходят от того, что люди вносят в работу их Эго и персональные чувства симпатии и антипатии, свои желания престижа или удобства, гордости, чувства владения и т. в. Правильный путь в том, чтобы чувствовать, что вся работа Материнская – не только ваша, но и работа других – и выполнять ее в таком духе, чтобы была общая гармония. Гармония не может быть внесена внешней организацией только, хотя более и более совершенная внешняя организация необходима. Должна быть внутренняя гармония, иначе всегда будет много столкновений и беспорядка.

Дисциплинированно ваших подчиненных должно быть сделано в правильном духе, и подчиненные должны чувствовать, что это так, что с ними обращаются со всей прямоотой и что они имеют дело с человеком, обладающим симпатией, пронизательностью и пониманием, а не только строгостью и энергией. Это вопрос жизненного такта, сильное и большое виталическое всегда находит правильный путь в обращении с другими.

Управление означает знание того, как иметь дело с определенными вибрациями. Если вы имеете знание, как управлять этими вибрациями, вы можете управлять движением просто посредством вашего присутствия, без всяких слов заменять неправильные вибрации правильными. Это то, что образует силу управления без разговоров и объяснения. Словами и объяснениями, даже с определенным истечением силы, вы можете иметь влияние на кого-то, но вы не можете управлять движением. Управление движением означает способность противопоставлять вибрации этого движения вибрацию более сильную и более правильную, что может положить конец той вибрации... Чтобы научиться этому наилучшее поле для эксперимента – это вы сами. Прежде всего вы должны иметь умение управлять всем происходящим в себе, и, имея это в себе, вы можете передавать вибрации другим, или создать эту вибрацию в них в размере, в котором вы способны идентифицировать себя с ними.

Поддерживать порядок, организацию, гармонию в физических вещах – это необходимая часть работоспособности и совершенства, это делает инструмент годным для любой работы, данной ему.

Грубо обращаться, беззаботно ломать, излишне тратить и неправильно употреблять физические вещи, – это отрицание йогического сознания и большое препятствие для опускания Всевышней Правды в материальный план.

Особенность работ в Ашраме

Все члены Ашрама выполняют какую-то работу по ведению хозяйства, обслуживанию в самом Ашраме, работают преподавателями в Международном Центре образования, который первоначально возник как учебное заведение при Ашраме. Ведут работу по изданию трудов Шри Ауробиндо. Кто хочет, может служить вне Ашрама.

Здесь в Ашраме нет ничего, что оказывает содействие человеческой виталической натуре, работа мала, тиха, отрезана от внешнего мира и его обстоятельств, она только такого объема, чтобы быть полем для спиритуального саморазвития. Если человек руководим единственно спиритуальным мотивом и имеет спиритуальное сознание, если, вопреки его человеческим недостаткам, труженик главным образом склонен к спиритуальному прогрессу и самосовершенствованию, тогда он может получить интерес в этой работе и чувствует ее полезность для обнаружения и очищения своей эгоистической умственной, виталической и физической природы и получает радость, как в служении Всевышнему.

Раздел 12.

Перестройка физического существа

1. Физический инструмент в общей гармонии существа

Отношение к телу В Йоге Шри Ауробиндо

В старых спиритуальных доктринах тело всегда считалось не способным к преобразованию. Его рассматривали только как то инертное и бесполезное, что затрудняет путь. Дух должен был выйти из своего тела для того, чтобы будучи освобожденным, он мог иметь все возможные переживания, и потому они плохо относились к телу – только так, чтобы извлечь из него жизненность и силу, держа его совсем подавленным, как нечто почти полностью бесполезное.

Цель таких аскетических практик была отменить все ощущения, так, чтобы

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
тело не могло более быть препятствием для полета к Богу.

Физическое сознание было для них чем-то, с чем необходимо расстаться. Рамакришна считал злоупотреблением спиритуальной силой использовать ее для защиты тела, или излечения его нездоровья, или для заботы о нем. Другие йоги – я не говорю о тех, кто думает, что позволительно развивать йогические сиддхи – не имели этого полного пренебрежения к телу. Они заботились, чтобы поддержать его в хорошем здоровье и состоянии, как инструмент или физическую основу для их развития в Йоге. Я всегда был в согласии с этим взглядом: у меня никогда не было колебания в использовании спиритуальной силы для своих целей поддержания здоровья и физической жизни во мне самом и в других. Я ценю тело, во-первых, как инструмент, Дхармасадхана, или как центр проявленной персональности в действии, базис спиритуальной жизни и активности, а также потому, что для меня тело, как ум и жизнь, есть часть Всевышнего Целого, форма Духа, и потому им нельзя пренебрегать или огорчаться, как чем-то неизлечимо грубым и неспособным к духовному осознанию или для духовного использования. Материя сама есть скрытая форма Духа и должна обнаружить себя таковой, пробудиться к сознанию и развитию и осознать Всевышнее в Ней. По моему мнению, тело, так же как ум и жизнь, должны быть спиритуализированы или обожествлены так, чтобы быть подходящим инструментом и вмещителем осознания Всевышнего. Оно имеет свою долю в радости и, кроме того, в красоте Всевышней Любви. Это не означает, что тело должно цениться ради него самого, или что создание святого тела в будущей эволюции всего существа должно рассматриваться как конец, а не как средство. Это было бы серьезной ошибкой.

Материя и тело – решающие точки нашей Йоги. До сих пор эта область не побеждена спиритуальной силой. Старые йоги или оставляют ее одну, или использовали не общую спиритуальную силу, а только частично умственную и виталическую.

Открытие физического к более высокому сознанию
Наиболее материальный план вселенной находится все еще в состоянии, в котором восприимчивость смешана с большим количеством сопротивления, потому что в физическом мире, чтобы эти вещи не смешивались, было необходимо иметь что-то фиксированное, и эта фиксированность – как раз то, что не дает телу развиваться так быстро, как оно могло бы и как следовало бы.

Нет человеческого существа, чье физическое внешнее сознание годно для Йоги. При помощи Милости и Света свыше оно может стать способным, а для этого есть настоятельная потребность быть упорным и открыть себя к Свету.

Человеческое физическое всегда полно темных, низких и неясных сил. Тело есть Тамас и большая часть его есть подсознание. Оно открывается, если будет возрастающее единение с более высоким сознанием, и тогда оно будет в состоянии участвовать в развитии и разделить переживания ума и виталического.

Раскрытие и физического, и подсознательного всегда занимает длительное время, поскольку они состоят из привычек и постоянного повторения старых движений, неясных, жестких и непластичных, поддающихся лишь очень постепенно.

Физический ум может быть более легко раскрыт и тогда обращает остальное, но виталически-физическое и материально-физическое упорны. Много виталически-физического и большая часть материального находятся в подсознании или зависят от него. Это требует сильного и поддерживаемого действия к прогрессу там.

После такого долгого пребывания в умственном и виталическом планах вы стали осознавать физическое сознание, и оно инертно, консервативно, не хочет двигаться к изменениям, оно держится за свои привычки... Ясно также, что физическое эффективно открывается, но есть инстинктивное физическое и виталически-физическое движения в этом. Страх в теле, слабость, расположение к плохому здоровью должны уйти. Пусть широкое открытие, что вошло в вас, развивается, и все ваше существо вплоть до материального наполнится подлинным сознанием и подлинной мощью.

Как тело получает высший динамизм, зависит от состояния тела или, скорее, физического и наиболее материального сознания. В одном состоянии оно тамасическое, инертное, неоткрытое и не может получить или не может содержать силу; в другом Раджас преобладает и пытается схватить динамизм, но портит, расточает и теряет его;

в третьем – есть восприимчивость, гармония и баланс, а в результате есть гармоническое действие без напряжения и усилия.

Спротивление физического происходящему преобразованию
Отрицание есть самая натура физического сопротивления, и физическое представляет собой всю основу отрицания Всевышнего в мире. Все в физическом упорно, упрямо, с массивной силой отказа и инерции. Если бы это было не так, Садхана была бы чрезвычайно быстрой. Вы должны обратиться лицом к

этому характеру физического сопротивления и побеждать его, как бы часто оно ни могло подниматься. Это цена трансформации земного сознания.

- Почему так трудно убедить тело, даже если человек уже преуспел в освобождении себя умственно и виталические?

Потому что в большинстве случаев тело находится под влиянием подсознания. Все страхи и опасения, изгнанные из активного сознания, идут найти убежище туда, и тогда, естественно, должно продолжать сокрушать их в подсознании, вырывая их оттуда с корнем.

Владения инерции всегда увеличиваются, когда работа садханы идет вниз в физическое и подсознание. Перед этим она пересилена, хотя не искоренена, действием ума и виталического. После она поднимается в своей естественной силе, и ее предстоит встретить на ее собственной земле. Тогда тело, подсознательная физическая часть, чувствует поднимающуюся инерцию и тупость. Тамас подсознания всегда может подняться по любому поводу или без повода и пытаться выразить себя в сознательных частях существа.

Единственный способ избавиться от окутанности внутреннего сознания физическим Тамасом - оставаться очень спокойным и настойчиво призывать силу свыше.

Несшая натура сопротивляется влиянию йогической силы и пытается замедлить святое действие, не из-за злой воли, но для того, чтобы быть уверенным, что ничто не забыто и не упущено в спешке к желаемой цели.

Спиритуальные переживания тела

Все переживания, что проникают внутрь центров, регистрируются в теле и кажутся телесными переживаниями, которые принадлежат самому физическому телесному сознанию. Это дело сознания и умения распознавать. В этом нет абсолютного закона со временем. Я говорил только о факте. То, что человек чувствует зарегистрированным в физическом теле, может на самом деле иметь место только в тонком его теле. В особенных случаях это и то и другое, или прямое переживание в физическом теле также, это нужно рассматривать в каждом отдельном случае. Нужно различать самому, что же это. Переживания в тонком теле могут быть совсем такими же интенсивными, быстрыми, осязательными, массивными, как и переживания в теле. Любое отражение или перелив из тонкого тела в физическое так же ощущается, как осязаемое.

Это один из фактов, которые человек обнаруживает постепенно, по мере того, как тело становится готовым для преобразования. Тело совершенно замечательный инструмент в смысле, что оно может пережить две противоположности в то же самое время. Есть определенное состояние телесного сознания, которое собирает вместе и суммирует те переживания, что в другом состоянии сознания чередуются или даже противостоят друг другу. Замечательно в сознании тела, что оно может чувствовать, пережить - слово "осознать" выражает это лучше - все явления одновременно, как если бы вы были сразу горячи и холодны, активны и пассивны. Тогда вы начинаете схватывать в движениях клеток тотальность переживания, и оно намного более конкретно, сгущено, натурально, намного более совершенно в теле, чем в любой другой части существа. Это означает, что физический материальный инструмент есть самый совершенный из всех. Вот почему, возможно, наиболее трудно преобразовать его до совершенства. Но из всех именно он наиболее способен к совершенству.

2. Отвержение секса

Секс - есть деградация или искажение силы Ананды. Сексуальные импульсы коренятся глубоко в подсознательном, и от них трудно избавиться. Только полное преобразование физического сознания может сделать это, исключая тех немногих, которые не сильно связаны с сексом.

Есть также большое число виталических созданий, достаточно противных, которые выпрыгивают из этого несчастного сексуального желания. Если это желание и его соответствующие создания не растворены во время смерти их обладателя, эти создания продолжают существовать, и они приходят и поселяются в атмосфере чувственных людей, чтобы возбуждать и подстрекать их. Эти создания питаются виталической силой, излучающейся во время полового акта и, естественно, их единственное желание - получить так много пищи, как они смогут добыть. Мне доводилось видеть людей, окруженных дюжиной этих существ. Даже люди, которые защищены, очень часто чувствуют, что импульс призывается снаружи, он возбуждает что-то внутри них, но они чувствуют, что возбуждение приходит снаружи. Есть сотни тысяч этих созданий, к несчастью. Одна из величайших трудностей человеческой природы - это ужасное рабство.

Необходимость воздержания

Воздержанность есть правило для всех, кто стремится к развитию. Но для тех, кто хочет подготовить себя для сверх-разумного проявления, эта воздержанность должна быть заменена полным воздержанием, приобретенным не

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
принуждением и подавлением, но видом внутренней алхимии, через которую энергии, обычно используемые в половом акте, превращаются в энергии развития и всецельного преобразования... Например, энергию, собранную в сексуальном центре, можно поднять и поместить в грудном центре, а здесь – центр энергий развития, который называют местом Агни. Тогда секс-центр становится абсолютно спокойным, мирным, неподвижным.

Способы избавления от секса

Только если все сознание разбужено и осознано скрытые движения природы, сексуальных реакций можно избежать. Это не означает, что вы хуже других, но что во всех людях сексуальный элемент присутствует, активный или бездействующий, поощряемый или подавляемый. Он может быть преодолен только спиритуальным пробуждением во всех частях природы.

Естественно, если секс активен и если низшие движения активны, то вместо того, чтобы уступить место Красоте и Ананде, это образует препятствие для установления более высокого сознания. Но более высокое сознание может снизить, если есть открытие, даже прежде, чем низшие движения совсем уйдут. Тогда оно должно работать во всю силу, чтобы вытеснить их.

- Как избавиться от желания курить и сексуальных импульсов?

Есть два метода, которые используются йогами. Первый – отсечь все сразу. Принять твердое решение и посредством действия воли не поддаваться ему, пусть оно трепыхается внизу, пока не сможешь вытолкнуть его наружу. Тогда желание при возвращении становится слабее и слабее. Второй способ – дать желанию, когда оно приходит, малое удовлетворение и затем отвергнуть его. Но нужно заботиться сделать это удовлетворение только средством достижения отвержения. Не попустительствовать в этом себе, ибо тогда не будет никакого противодействия желанию.

Ни одна ошибка не может быть более опасной, чем соглашаться на прикосновение сексуального желания и некоего вида тонкого удовлетворения его и смотреть на это, как на часть садханы. Это было бы наиболее эффективным путем держать курс прямо к спиритуальному падению в атмосферу сил, которые преградили бы сверх-разумное нисхождение, принеся вместо этого приход виталических враждебных сил, которые будут сеять беспокойства и бедствия. Это уклонение должно быть абсолютно отброшено, если оно попытается произойти, вычеркнуто из сознания, если вы стремитесь, чтобы Правда была спущена вниз и трансформация осуществлена.

- Как избавиться от сексуальных мыслей?

Думать слишком много о сексе даже для его подавления – это делает дело еще хуже. Вы должны более открыться к положительному переживанию. Тратить время на борьбу с низшим виталическим – это очень медленный метод.

Молитва приносит силу, которая давит на подсознательное и этим давлением очищает его. Сновидения не имеют большой важности, если только они не часты, но они обозначают присутствие там сексуальных импульсов. Многие в состоянии приобрести контроль посредством наложения сильной воли на секс-орган или секс-центр перед сном, но они преуспевают только через некоторое время. У некоторых это не получается потому, что воля в них не достаточно сильная и не тренированная, или они не имеют привычек контролирования низших движений.

Сексуальные желания показывают, что подсознательное все еще удерживает старые впечатления, движения и импульсы. Сделайте сознающие части существа полностью свободными, стремитесь и имейте волю к высшему сознанию, чтобы оно полно пришло в подсознательное так, что даже во сне и сновидениях что-то в вас могло стать сознающим, на страже, и отражать эти вещи, когда они пытаются принять форму в это время.

Йогические отношения между садхаком и садхакой

Общий путь, единственный успешный метод в отношениях между мужчиной и женщиной, способ свободных и естественных йогических отношений, которые должны быть между занимающимся в этой Йоге – это быть в состоянии встречать другого, не думая совсем, что он мужчина или что она – женщина. Оба – просто человеческие существа, оба занимающиеся Йогой, оба стараются служить одному Всевышнему и ничему другому. Имейте это полностью в себе, и любые трудности едва ли подойдут к вам.

3. Контроль за речью в садхане

Контроль за речью совершенно необходим для физического изменения. Свести речь к минимуму полезно и для правильного действия, и для внутренней садханы.

Речь есть формация, которая в прошлом работала значительно больше, как выражение виталического и его привычек, не заботясь подождать контроля ума; язык говорит, как неуправляемый член.

Не быть под властью импульсов речи, быть в состоянии действовать без

нее, избавиться от нее, как от настоятельной потребности, и говорить только тогда, когда видишь, что нужно правильно сделать и правильно сказать. Это полностью необходимая часть йогического самоконтроля. Только путем упорства и бдительности и сильного решения это может быть сделано, но если решение принято, это может быть осуществлено в короткое время с помощью Силы.

Речь – это такая вещь, которая у большинства людей сильно автоматична и не под их контролем. Бдительность устанавливает контроль так, чтобы быть на страже против опасности речи, возникающей при расслаблении бдительности. Однако, чем более речь будет приведена к тишине и сможет молчать без помощи бдительности, тем лучше.

Привычки физической или виталически-физической природы всегда наиболее трудно изменить, потому что их действие автоматично и не управляется умственной волей, и именно поэтому трудно для умственной воли контролировать или трансформировать их. Вы должны упорствовать и сформировать привычку контроля. Если вы сможете часто подчинять речь контролю, а это требует постоянной бдительности, вы финально обнаружите, что контроль отпечатывает себя и может в конце концов всегда вступать в действие. Это должно быть сделано, поскольку это движение не полностью открыто к Материнскому Свету и Силе, а если это открытие происходит, управление речью может быть сделано более быстро и иногда с великой быстротой. Возможно также вмешательство души, если душевное существо достаточно пробудилось и активно, чтобы вмешаться каждый раз, когда вы собираетесь говорить наугад, случайно и беспорядочно, и говорит свое "нет". Тогда изменение становится более легким.

Слабость при разговорах

Это нервный конверт слаб. факт, что вы чувствуете слабость, когда разговариваете с людьми, показывает, что начало всего затруднения находится в ослабленной нервной силе. Это то, что вы должны укрепить. Вам следует избегать большого количества разговоров с другими, вы можете также предаться отдыху, когда чувствуете очень сильные симптомы. Но вера, спокойствие и открытость к высшим силовым явлениям составляют фундаментальное лечение.

4. Регулирование питания

Это целиком зависит от состояния сознания каждого человека. Обычный человек, живя обычной жизнью, имея обычную деятельность, не думая совсем ни о чем, кроме зарабатывания на жизнь, может есть вообще все, что согласуется с ним и полезно ему. Возможно, ему хорошо есть мясо для поддержания своей упитанности. Но если человек хочет пройти от этой обычной жизни к другой, более высокой, проблема начинает становиться интересной, а если, после перехода к более высокой жизни, человек пытается подготовить себя для трансформации, тогда это становится очень важным, ибо, конечно, есть пища, которая помогает телу становиться более тонким, и другая, которая держит тело в состоянии животности. Но это становится очень важным только в тот особый момент, не ранее, и прежде достижения этого момента есть много других вещей для выполнения. Конечно, лучше очистить свой ум и очистить свое виталическое прежде, чем думать об очищении вашего тела. Ибо, даже если вы предпринимаете все возможные предосторожности и живете физически, заботясь не абсорбировать ничего, кроме того, что поможет утончить ваше тело, но при этом ваш ум и виталическое остается в состоянии желаний, несознания, темноты, страстей и всего остального, то физическое очищение не будет иметь места, и только ваше тело станет слабым, сдвинутым с опоры, оторванным от внутренней жизни, и в один прекрасный день оно заболит.

Человек должен начать изнутри, я всегда говорила вам. Человек должен начать сверху, первым очистить высшее и затем очистить низшее. Я не говорю, что человек должен попустительствовать всем видам деградации в теле. Не принимайте это как совет не контролировать свои физические желания! Это совсем не то. Но я имею ввиду, не пытайтесь быть ангелом в теле, если вы совсем не ангел в вашем уме и виталическом, ибо это переместит вас на путь, отличный от обычного, но не на тот, что нужно.

Что наиболее важно – это хранить равновесие. Для этого все должно развиваться одновременно. Вы не должны жить одной частью вашего существа в темноте, а пытаться ввести другую в свет. Нужно с великой тщательностью не оставлять ни одного темного угла.

Отсутствие предпочтений и пристрастий в питании

Не есть как способ избавиться к пристрастию к пище – это аскетический путь. Наш – невозмутимость и отсутствие предпочтений.

Привязанность к вкусной пище должна быть оставлена, как и личные привязанности к положению и обслуживанию, но для этой цели не обязательно необходимо принять аскетическую диету, как и нет необходимости полностью отказаться от денег и обслуживания. Йог должен стать Нихсва в том смысле, что он чувствует, что ничто не принадлежит ему лично, но все – Всевышнему,

и он должен быть готов в любой момент отдать все Всевышнему. Но это не значит – выбросить все прочь без всякой определенной причины, только чтобы стать Нихсва.

- Я решил воздержаться от воскресных поблажек или сделать их настолько несчастными, насколько возможно. Я уже отказал нескольким страстным желаниям выпить чашку чая.

В отношении еды и питья цель Йоги – не иметь страстных желаний, не быть рабом желудка и рта. Как достигнуть этой точки – другое дело. Это часто зависит от индивидуума. С такими вещами, как чай, наиболее сильный и легкий способ – прекратить употреблять. Что до пищи, обычно лучший способ – принимать пищу, даваемую вам, без привлечения к чему-то, и не следовать пристрастиям. Это означало бы отказаться от воскресных поблажек. Остальное должно быть сделано внутренним сознанием, а не внешними мерами.

- В отношении чая я чувствую постоянное искушение.

Если вы не можете отказаться или должны принуждать себя слишком много, подождите пока вы сможете.

- Во мне есть желание вкусных блюд, а затем хочется искать извинения.

Возможно, прекращение привычного питания сделало бы ваше виталическое некомфортным, поэтому может быть пока лучше продолжать тот же рацион.

Диета

Не есть или не есть что-то является важнейшим пунктом. Что важно – так это как та или иная питательная материя воздействует на вас, каковы ваши внутренние условия, и как все приготовления пищи или еда стоят или не стоят на пути развития и изменения, что является наилучшим для вас в йогической дисциплине.

Слишком обильное питание делает тело материальным и тяжелым... Люди, которые быстро толстеют, приобретают экзальтированность и могут потерять баланс... Но если есть слишком мало, это делает тело слабым и нервным. Следует найти для себя действительную гармонию и равновесие между потребностями тела и приемами пищи.

- У меня нет желания есть, хотя я голоден. Я не могу даже спать по ночам. Может это быть вызвано гипер-секрецией эндокринных желез из-за йогического давления?

Оставьте ваши железы! Вы должны есть. Йога не может делаться на голодный желудок. Сон также обязателен.

- Полезно ли сильно ограниченное питание для контролирования чувств?

Нет, это просто накаляет их. Принимать умеренное количество пищи – это наилучшее.

- Если человек принимает только вегетарианскую пищу, это помогает в контролировании чувств?

Он избегает некоторых трудностей, которые имеют едоки мяса, но это само по себе недостаточно.

- Что происходит, если человек – любитель мяса? В ответ мать рассказывает о сне садхаки – шведки, которая, будучи в гостях, съела предложенного ей цыпленка, чтобы не поднимать лишних разговоров. Она потом в страшном сне пережила все ощущения птицы, которую трясли и несли вниз головой на рынке, а потом зарезали.

Это означает, что в большей или меньшей пропорции вы проглатываете вместе с мясом некую часть сознания животного, которого вы съели. Это не очень серьезно, но это всегда не очень приятно, и, очевидно, не помогает вам быть более человеком, чем зверем. Первобытные люди, которые были много ближе к зверю, чем к духу, обычно ели сырое мясо, и оно давало им намного больше силы, чем мясо, подвергнутое кулинарной обработке... Надо вам сказать, что возможно человеческое питание уже сейчас время изменить и перейти к чему-то менее животному!

- Почему яйца запрещались в Ашраме раньше, а теперь вы даете яйца? Яйца запрещались?

- Я не знаю, мне так говорили.

Говорят многое. Я не помню, чтобы отказывали в яйцах тому, кто нуждался в этом с точки зрения здоровья. Но если люди приходят и просят чего-то из-за прихоти, для удовольствия, я всегда отказываю, как раньше, так и теперь. Только с точки зрения здоровья, физического равновесия определенные

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
вещи разрешаются. Все разрешается. Я не отказываю в мясе тому, кто в такой пище нуждается. Были люди, которые ели его, потому что нуждались в этом. Но если кто-то приходит ко мне, прося у меня чего-то, чтобы удовлетворить желание, я говорю "нет", чтобы это ни было, даже мороженое!

- Когда человек - любитель яиц, не съедает ли он цыпленка внутри?

Цыпленок еще не сформирован, сознание его также. Конечно, нужно позаботиться съесть яйцо свежим, прежде чем цыпленок начал формироваться.

- Мать, если агония цыпленка может атаковать нас, не может ли то же самое произойти со свеклой или морковью?

Я полагаю, что цыпленок имеет большее развитие сознания, чем свекла. Посвящение пищи Всевышнему

И снова проблема пищи. Пока наше тело принуждено брать в чужой, инородной материи для того, чтобы существовать, оно будет абсорбировать в то же самое время значительное количество инертных и несознательных сил или сил, имеющих довольно нежелательное сознание. С пищей мы ежедневно и несознательно постоянно поглощаем огромнейший объем несознания, депрессии, инертности, глупости. Мы усваиваем с пищей чужеродное несознание и чужеродное сознание - большое количество этого, и нам приходится перерабатывать его вдобавок к своему собственному. И эта алхимия должна иметь место внутри тела, пока мы не становимся полностью сознающими, постоянно бдительными, и пока мы не можем немедленно воздействовать на элемент как только он введен в наше тело для того, чтобы извлечь из него только свет и отражать все, что может затемнить наше сознание.

Это и есть первоначальное и рациональное объяснение религиозного обычая посвящать свою пищу Богу перед ее употреблением. И вот почему во многих Йогах был совет посвящать Всевышнему то, что мы собираемся съесть. (Мать делает жест посвящения - руки соединены, ладони раскрыты.) Это состоит в призыве Всевышнего войти в пищу до принятия ее. Человек посвящает ее Ему, то есть человек помещает в контакт со Всевышним прием пищи, и поэтому может быть под святым влиянием при еде. Когда человек ест, он стремится, чтобы пища не была принимаема ради его маленького человеческого Эго, но стала подношением святому сознанию внутри себя. Посредством контактирующего сознания, что стоит за, уменьшается, насколько возможно, поглощение несознания. Если человек знает, как сделать это, это очень полезно, это значительно улучшает работу внутренней трансформации, которая должна быть сделана.

5. Отдых

- Я едва могу сидеть после вечерней медитации. Я вынуждена лечь и вытянуть тело. Почему это?

Все это есть доля сопротивления инерции в наиболее материальном физическом. Но лучше отдохнуть, если потребность этого очень велика. Отдыхая, следует открыть себя, не сосредоточиться, но расслабить тело, позволяя укрепляющей силе войти и выполнить свое дело. Эта укрепляющая сила отлична от силы, которая совершает динамические действия. Ее просто нужно держать в теле до восстановления энергии, а не вводить немедленно в действие.

Физические упражнения очень необходимы, чтобы избавиться от Тамаса. Физический Тамас в его корнях может быть удален только нисхождением и преобразованием, но физические упражнения и регулярные состояния активности тела могут всегда предотвратить состояние инерции, превалирующее в теле.

Не следует насильственно принуждать тело. Если физическое в таком состоянии, и работа создает такую реакцию в нем, нет пользы форсировать его насильно и накладывать на него перенапряжение. Лучше обучать и тренировать внешнее натуральное существо медленно, доставляя настойчиво тишину и мир, свет и силу в нервную систему и клетки тела. Силовое принуждение на тело может поработить свой собственный объект. Возможно, ваша садхана была исключительно внутренней и подчиненной, но если это так, это не может быть исправлено в момент. Лучше поэтому для вас не делать тяжелой физической работы в настоящее время.

Отдых не должен означать опускания в несознание, что вообще утомляет больше, чем дает отдыха, но нужен сознательный отдых, сосредоточенность, в которой вы открываете себя и абсорбируете вселенские силы.

- У ума есть потребность в отдыхе отдельно от физического тела?

Да, он абсолютно нуждается в этом, и только в молчании ум может получить подлинный свет свыше. Я не говорю, что умственное существо легко утомляется. Если оно чувствует усталость, это реакция мозга. Но только в молчании он может поднять себя над собой.

Если вы сделали расслабление мозга совершенно, ваш мозг входит в тихий

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
отдых, который восхитителен. Когда вы сделаете это, то через 5 минут вы совершенно свежи, и затем вы можете решить кучу проблем.

- Почему в какой-то день мы полны энергии, а в другой день мы совершенно слабы и полны усталости?

Это из-за неравномерности развития. Одна часть существа - чувства, мысли или виталическое - делает успехи, обнаруживает что-то, получает свет, развивается. Она бросается в развитие, все остальное остается сзади, это вызывает неравновесие. Этого достаточно, чтобы сделать вас очень усталым. И это не усталость, это нечто, что заставляет вас хотеть сохранить спокойствие, сосредоточиться, остаться внутри себя, таким путем медленно построить новую гармонию между различными частями существа. И очень существенно необходимо в определенный момент иметь какой-то отдых для того, чтобы усвоить, что человек узнал, для гармонизации различных частей существа. Но полная гармонизация требует многих лет работы почти без какого-либо умственного контроля, с сознанием, которое достаточно тонко, чтобы установить связь с элементами преобразования и развития, чтобы знать, как различить для тела точное значение физического усилия, материальной активности, затрат и восстановления энергии, пропорции между тем, что получаемо и что отдано, чтобы применить энергии для перебалансировки положения равновесия, которое было сломано, подогнать клетки, которые отстают в развитии, построить условия для возможности более высокого развития... Это огромная задача, и все же это то, что должно быть сделано, если человек надеется преобразовать свое тело. Прежде всего, оно должно быть полностью помещено в гармонию с внутренним сознанием, и найдется для этого достаточно работы в каждой клеточке, в каждой маленькой деятельности, в каждом движении органов, с этим одним человек может быть занят денно и нощно.

6. Сон и сновидения в садхане

Более чем треть нашей жизни происходит во сне. Физический сон, следовательно, сильно заслуживает нашего внимания. Я сказала "физический", ибо мы склонны верить, что все наше существо спит, когда тело спит.

Это не йога, в которой физический аскетизм должен быть сделан ради него самого. Сон необходим для тела так же, как и пища. Нужен достаточный сон, но не чрезмерный. Коков достаточный сон - зависит от потребности тела. Если вы не спите достаточно, тело и нервная оболочка будут ослаблены, а тело и нервная оболочка - это базис садханы.

Недосыпание делает вашу нервную систему подверженной слабости. Это большая ошибка - не иметь достаточно сна. 7 часов составляют необходимый минимум. Когда человек имеет очень сильную нервную систему, он может уменьшить сон до 6 часов, иногда даже до 5, но это редко и не должно быть предпринято без необходимости.

Цель сна - дать возможность телу сделать его естественные функции ночью и устранить токсины.

Во сне мы можем обнаружить свою действительную натуру

Сны из подсознания

Все во вселенной склонно к проявлению, и то, что удерживается от проявления, через этот самый факт теряет свою силу и способности. Большинство методов самоконтроля рассчитывает получить пользу от сдерживания и подавления нежелательного движения с мыслью, что если человек продолжает подавление достаточно долго, он сможет убить нежелательный элемент. Это было бы совершенно верно, если бы это был вопрос только физического мира, но за физическим миром есть подсознание, и за бессознательным миром лежит безмерность несознания. Вы должны знать, что пока вы не разрушите в себе, так сказать, семя формации, эта формация, которую вы удерживаете от проявления, оттесняется в подсознание, существует на дне, загнанная и подавленная. И если вы идете и ищете в подсознательном, вы увидите, что она ждет там часа совершить свою работу. И после долгих лет контроля нежелательное движение может внезапно броситься вверх снизу с тем большей силой, чем более оно было подавлено. Поэтому вам нужно знать, что хранится у вас в подсознании, а для этого сновидения имеют большую пользу. Нам следует изучать, знать наши сны.

Во сне движения подавления более не существует, сознательная роля не присутствует там, они засыпают или идут еще куда-то. Поэтому желание, подавленное внизу, вскакивает и проявляет себя в форме сновидения. Во сне вы можете узнать множество вещей о вашей собственной натуре. Вот почему говорят, что человек может обнаружить во сне и сновидениях свою действительную натуру. Это не подлинная натура, глубинная, которая есть их душевное существо, но неконтролируемая непосредственная натура, которая не связана контролем воли, приостанавливаемым во время сна. Все, что человек совершает в бодрствующем состоянии, он делает в течение сна, когда контроль

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
воли удален. Все желания, которые были подавлены, не будучи растворенными, пытаются искать удовлетворения, когда воля спит. Таким образом за несколько часов ночи плод многих усилий, сделанных нашей сознательной жизнью мысли, во время сна может быть разрушен.

Сновидения этого ряда поднимаются из подсознания. Это не обнаруживает, что вы зря работали в Йоге, но то, что старые виталические склонности и занятия еще там, в этом таинственном и темном складе, и что их тени могут подняться в возбуждении на поверхность, когда сознательная воля во временном бездействии.

Один из наиболее смущающих моментов йогического переживания – обнаружить, как упрямо подсознание противостоит тому, что было обосновано и сделано в верхних уровнях сознания. Но как раз из-за этого довода эти сны и есть полезное указание, поскольку они дают нам возможность преследовать факты до их темных и неясных корней на этом дне и вырезать их.

Если человек очень тщательно и подробно изучит свои сновидения и деятельности ночью, он может разглядеть самые малые нюансы своей натуры.

Зоны пребывания во сне

Когда вы спите, внутренние существа не сконцентрированы в теле. Они покидают его, становятся более или менее независимыми, хотя это и ограниченная независимость. Они идут обитать в свои собственные сферы. Ум делает это в огромной степени, поскольку он только сосредоточен, но не содержится внутри тела. Виталическое также выходит из тела, хотя оно и более сконцентрировано в нем.

Движения во сне в виталических мирах

Огромное число людей видят эти сны. Это виталическое существо выходит при сне и двигается в виталических мирах, и имеет это ощущение плавания в воздухе в его собственном виталическом теле. Волны моря, имеющие светлый цвет, которые вы видели, должно быть, были атмосферой некой виталической области.

Часто сны этого вида в виталическом плане происходят со многими. Они соответствуют чему-то, что произошло там, но формы могут быть частично поставлены подсознательным умом, в то время как остальное действительно происходило на этом плане.

Ночные кошмары – это ваши вылазки в виталический мир.

– В виталических ночных кошмарах какая часть существа выходит из тела?

Ваше виталическое, но не целиком, ибо это произвело бы каталептическое состояние, а часть виталического выходит наружу, чтобы прогуляться. Это может быть очень малая часть, включающая в себя совсем малую долю вашего существа, но если это сознающая часть, этого достаточно, чтобы дать вам сон из виталического мира. Возможности этих ночных прогулок бесчисленны. Некоторые всегда идут в самые тошнотворные угрожающие и злобные места, что создает им плохие сны.

Часто враждебные силы пытаются оказать влияние на ум путем внушения во время этих снов.

Человеческое существо находится дома и в безопасности в материальном теле, тело – укрытие. Когда вас охватил ночной кошмар, вы кидаетесь обратно в ваше тело и ныряете снова в ваше нормальное физическое сознание.

– А если во сне мы видим различные места?

Этому может быть много причин. Это, возможно, – экстерриоризация, вы вышли из тела и пошли на прогулку. Возможно это воспоминания прошлых жизней. Или вы идентифицировали себя с сознанием другой личности, и вы обладаете воспоминаниями этой другой личности. Или это может быть предупреждение, вы видите, по случайности, что-то, что вы позднее в жизни увидите.

Про все не следует давать умственного объяснения, удобного для переживания, которое человек имеет.

Сны-переживания виталического плана имеют значение, если человек знает, как идентифицировать себя с ними. Эти формации виталического плана иногда представляют явление, что попытается произойти, но оно не неизбежно.

Состояние сомнамбулизма происходит в глубоком сне, когда человек выходит из своего тела, но тело выполняет автоматически волю и действие виталической части, которая вышла из него. Это нежелательное состояние, т. к. оно не способствует развитию сознания.

Умственные сны

Я называю это умственной формацией. Как только ваше бодрствующее сознание засыпает или оставляет ваше тело, мозговые клетки, которые вы не позаботились успокоить, начинают действовать без порядка и контроля и производить то, что человек называет сном, но это есть, фактически, только беспорядочная действительность, она не имеет значения и может служить

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
только одной цели – дать вам знать, что происходит в вашей голове.

– Что такое умственный ночной кошмар?

Когда есть хаос в мозгу, лихорадка, возбуждение, кипение или напряжение, вы можете быть захвачены умственными формациями, которые чаще всего вы сами и сделали. И поскольку контроль сознания отсутствует, начинается страшная мешанина в голове, вид яростного сумасшествия, мысли запутываются, толкаются, борются. Это действительно вызывает галлюцинации. Это в десять раз хуже, чем виталический кошмар.

Вмешательство физического ума в сон

Физический ум, а также подсознание, почти всегда вмешивается в сон и дает свою собственную версию. Только в случае ясного переживания на умственном или виталическом планах они не пытаются вмешаться.

Уход во сне в несознание и сверх-сознание

– Иногда проснувшись человек не помнит, где он и кто он. Почему это?

Потому что вы уходили в несознание и потеряли всякий контакт с сознанием, и требуется некоторое время, чтобы восстановить его. Когда вы всецело потеряли контакт с вашим обычным сознанием, это обычно значит, что вы спали в несознании и очень долгое время в нем оставались. Там существо рассеивается, оно поглощается этим несознанием, и человек должен снова собирать все блуждающие куски. Естественно, это делается более быстро, чем при начале вашего существования, но вы должны снова собрать вместе сознательные элементы и воссоздать сцепление, чтобы снова начать помнить, кто вы.

Может произойти, что, вместо ухода в несознание, вы идете в сверх-сознание, но это не часто, и тогда вы чувствуете не то же самое. Вместо этого негативного впечатления незнания, кто вы и где вы, человек имеет позитивное ощущение, что он поднимался во что-то другое, чем его обычная жизнь, ощущение не пребывания тем же самым человеком, а иным.

– Почему мы забываем наши сны?

Потому что вы видите сны в разных местах. Если бы вы были в общении со всеми частями вашего существа сознательно, прямо, постоянно, вы бы помнили все ваши сны, но вы в прямом контакте только с несколькими частями вашего существа.

Когда вы спите, ваше тело спит, виталическое спит, но ваш ум все еще активен, и он начинает свою деятельность во сне, которая более или менее скоординирована, и воображение очень активно, и вы видите всевозможные вещи, вы принимаете участие в необычайных происшествиях и прочее. Спустя некоторое время все это успокаивается, и ум также начинает дремать. Виталическое, которое отдыхало, пробуждается, оно выходит из тела, прогуливается, ходит здесь и там, делает всевозможные вещи, виталическое очень предприимчиво. Оно вступает в контакты, сражается, ест... Но все это сильно отодвигает назад весь умственный сон, он забывается, поскольку виталический сон занимает первое место. Но если вы внезапно проснетесь по естественной причине, то в такой момент вы помните все... После, когда виталическое удовлетворило свои бродяжнические потребности, оно также идет отдыхать, полностью утомленное в конце всех видов приключений. Снова что-то другое просыпается, это может быть тонкое физическое, но его сон толкает дальше назад все рассказы виталического.

Если ваше сновидение было в вашем тонком виталическом-физическом – а это совсем близко к физическому, и эти сны происходят рано утром, около 4–5 часов утра, в конце сна – то, если вы не делаете внезапного движения при пробуждении, если вы останетесь очень тихим, спокойным, совершенно внимательным и сосредоточенным, вы вспомните ваш сон, поскольку сообщение установлено между тонким физическим и физическим. Но есть одна вещь целиком необходимая – не делать ни малейшего движения, когда вы проснулись. Вы должны войти в пробужденное состояние в условии полной неподвижности, иначе все исчезнет.

Чтобы вспомнить дальше, вы не должны покидать постели, не нужно даже открывать глаза, вы должны позаботиться особенно оставить вашу голову точно на том же месте, где она была, не двигать ее на подушке, быть совершенно неподвижным, и вы делаете себя как бы прозрачным зеркалом внутри и сосредоточиваетесь там. Вы ловите только кончик хвоста вашего сна. Вы хватаете его и начинаете тянуть его медленно, не шевелясь. Вы идете в обратном направлении, все медленно идет в обратном направлении, и внезапно весь сон появляется снова. Не шевелитесь, повторите себе весь сон несколько раз. Когда этот сон закреплен, вы продолжаете, не шевелясь, идти дальше внутрь и внезапно вы ловите хвост другого сна, что был более удален, более смутен, но вы все же можете схватить его. Вы держите и тянете его, и вы

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
входите в другой мир... У вас должно быть много времени, много терпения, вы должны быть тихим в голове, очень спокойным, и вы тогда сможете рассказать историю всей вашей ночи от начала до конца.

Символические сны

Символические сны обычно очень последовательны и связны. Человек помнит все, малейшую деталь. Они более живые, более реальные, более интенсивные, чем материальная жизнь, и они случаются довольно редко. Когда человек возвращается из символического сна, то помнит все и чувствует, что он прожил моменты более интенсивной и подлинной жизни, чем жизнь физическая. И это производит очень глубокое впечатление на вас. Обычно это происходит, когда это очень необходимо.

Точное значение символических снов различается в зависимости от ума и условий того, кто видит их.

Утро вечера мудренее

Когда ночью мы ставим перед нами свою проблему, она идет в более высокий район нашего существа, и утром мы получаем ответ, поскольку там, в глубине нашего сознания мы знаем факты, которые мы не ведаем в нашем внешнем сознании.

- Когда лучше ложиться спать?

Когда солнце садится, своего вида мир нисходит на землю, и этот мир полезен для сна. Когда солнце поднимается, сильная энергия нисходит на землю. Когда вы поздно ложитесь спать и встаете поздно, вы противоречите силам Натуры, и это не очень умно.

Сон до полуночи физически дает нам больше отдыха. Я это говорю по собственному опыту. Каждый должен обнаружить это сам. Есть определенные солнечные лучи, которые остаются активными в атмосфере до полуночи, и другие лучи, которые становятся активными после, и эти дают нам силу, а те снимают ее с нас.

Плохой сон

- Почему утром встаешь усталым и что следует сделать, чтобы иметь более хороший сон?

Если вы утром встаете усталым - это из-за Тамаса и несознания, которые и есть причина плохого сна. Есть два вида плохого сна:

первый - делает вас тяжелым, тупым и вялым, будто бы вы потеряли весь эффект усилия, что получили в течение предшествующего дня, второй - истощает и изнуряет вас, будто вы провели время сна в битве.

Правильный сон

Две вещи вы должны устранить: падение в оцепенение сознания, в несознание со всеми явлениями подсознательного и несознательного, что поднимается, вторгаются и захватывают вас, и виталической и умственной суперактивности, где вы проводите время в сражениях. Люди выходят из этого состояния в ушибах, будто они получили удары, и они действительно получали их. Для этого только один путь: изменить природу сна.

Чтобы спать хорошо человек должен знать, как спать. Если вы имеете предрасположение к экстерриоризации, или если вы следуете Йоге, вам всегда нужно защитить ваш сон посредством некоего созерцания умственного движения, любого движения.

Расслабление для хорошего сна

Возможно, из-за нервного напряжения днем вы не расслабляетесь в отдыхе, поэтому трудно заснуть.

Это беспокойство в вас мешает вам впустить сон внутренне и наружно.

Чтобы спать хорошо, виталическое, физическое и ум должны научиться расслаблять себя, уменьшать напряжение и быть тихим... Расслабьте себя, не боритесь, чтобы заснуть, но спокойно расслабляйтесь всем умом, нервами и телом и позвольте сну войти.

Если вы очень устали, лучше не засыпать немедленно, иначе вы впадете в несознание. Если вы очень устали, растянитесь на кровати, вы должны лечь плоско, ровно распростершись на спине, и расслабить все мускулы и нервы. Расслабьте все, облегчите ваши нервы один за другим, пока вы не станете подобно мягкой простыне на постели, будто у вас нет костей и нет мускулов.

Затем вы должны сделать то же самое в голове. Расслабьте ее, не сосредоточивайтесь ни на одной мысли или попытке решить проблему или раздумывать о впечатлениях, ощущениях и эмоциях прошедшего дня. Всему этому вы должны научиться позволить спокойно спадать, и вы станете действительно как кусок ткани. Человек должен расслабить очень тщательно всю умственную активность, заставить ее замолчать и не отходить ко сну, пока ум не станет совершенно тих, иначе эта клеточная активность мозга продолжается без контроля и сильно утомляет. Поэтому необходимо сильное нервное расслабление, вид полной тишины без напряжения, в которой все

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
прекращается. Тогда вы совершенно избегаете долгого периода бесполезного возбуждения во сне, которое чрезвычайно утомительно. Если вы можете так управлять умом, что он расслабляется и входит в полный мир прежде засыпания, ваш сон немедленно станет очень мирным и очень освежающим.

Естественно, ваше виталическое не должно быть в суматохе и беспорядке, ибо тогда в своей сумятице оно унесет вас во все виды мест и заставит вас совершить все виды глупостей, и в результате вы проснетесь даже более утомленным, чем когда вы отошли ко сну

Сосредоточение в сердце перед отходом ко сну

Это полное расслабление только начало. Когда вам это удастся, то останется только маленький свет, этот огонек никогда не уходит. Когда вы успешно выполните свое расслабление, совсем внезапно это маленькое пламя поднимается в стремлении к святой жизни, правде, сознанию Всевышнего, единению с внутренним существом, оно превышает себя, оно поднимется очень мягко, медленно, тихо и спокойно. И все собирается там... После этого вы должны сделать самоотдачу, настолько полную, насколько возможно, всего от верхушки до дна, от внешнего до глубочайшего, искоренение, насколько возможно, всего сопротивления и противодействия Эго, и затем вы начинаете повторять вашу мантру или любое слово из сердца, которое вздымает ваше стремление. Хорошо повторять мантру, слово, молитву перед отходом ко сну, но должна в слове быть жизнь. Я не подразумеваю интеллектуальное значение, но вибрацию, и на тело ее воздействие необычайно: оно начинает вибрировать-вибрировать... и спокойно вы даете идти в сон Если в этот момент вы заснете, вы будете иметь сон лучший, чем можно вообразить. Если вы делаете все это тщательно, вы можете быть уверены, что заснете, и также можете быть уверены, что, вместо сна в темной дыре, вы будете спать в свете, и когда вы проснетесь утром, вы будете свежи, готовы, удовлетворены, счастливы и полны энергии для предстоящего дня.

Такая сосредоточенность есть средство лечения от несознания, Тамаса. Она избавит от тупости и ослеплости после ночи.

Я всегда говорю людям, которые жалуются на неспособность заснуть "Сосредоточивайтесь, тогда вы закончите отходом ко сну" Лучше засыпать после сосредоточенности, чем бросаться врассыпную, не зная даже как и где вы.

- Когда я сижу несколько минут и делаю усилия сосредоточиться перед сном, на следующий день я просыпаюсь очень рано и совсем свежим Я сосредоточиваюсь на крошечной светящейся точке на рукоятке камина

Когда вы сосредоточиваетесь перед сном, вы остаетесь в вашем сне в контакте со Всевышней Силой, но когда вы падаете тяжело в сон без предварительной сосредоточенности, вы погружаетесь в несознание и в сон, скорее утомительный, чем дающий отдых, и трудно потом выйти из этой вялой инерции.

Ночью вы должны переходить в сон в сосредоточенности. Вы должны быть в состоянии сосредоточиться с закрытыми глазами лежа, и сосредоточенность должна углубиться в сон Это означает, что сон должен стать сосредоточенным входением внутрь прочь от внешнего бодрствующего состояния. Если вы находите необходимым посидеть некоторое время, вы можете это делать, но после этого лягте, сохраняя сосредоточенность, пока не придет сон.

- Но я нахожу, что сосредоточенность перед отходом ко сну несознательно переходит в сон.

Эти вещи не могут приобрести свое воздействие за момент Вы должны упорствовать, пока не научитесь оставлять физическое сознание, проникая внутрь

- Прошлой ночью, пока я сосредоточивался лежа в постели, я вошел в полубодрствующее состояние, которое слегка испугало меня Я пытался заснуть, но состояние сосредоточенности не оставляло меня Наконец сон пришел Это промежуточное состояние?

Да. Я не знаю, зачем вам пугаться! Это совершенно обычное переживание сосредоточенного состояния, когда человек идет внутрь.

Расчленение сна на части чтобы уменьшить действие несознания

Я заметила, что если вы разрежете сон на дольки - это просто привычка к форме - то ночи становятся лучше. Вы должны мочь вернуться к вашему обычному нормальному сознанию и стремлению в фиксированные интервалы - уметь возвращаться на призыв сознания. Но для этого вы не должны использовать будильник. Когда вы в глубоком сне, не хорошо быть из него вытряхнутым. Перед отходом ко сну вы можете сделать формацию и сказать: "Я пробужусь в тот-то и тот-то час" Для первого промежутка сна вы должны отсчитать по крайней мере 3 часа, для последнего - 1 час достаточен. В

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
целом вы должны оставаться в постели по крайней мере семичасовой период.
Разрыв в садхане из за подъема несознания ночью

- Когда я встал утром, я обнаружил, что садхана предыдущего дня забыта
Что следует мне сделать, чтобы поддержать непрерывность?

Разрыв, образованный ночью и пробуждением, с обычным сознанием есть случай с каждым - хотя, конечно "обычное" сознание различается согласно развитию Нет пользы сразу хотеть быть сознающим во сне. Вам надо приобрести привычку вернуть назад нить развития так скоро, как можно, и для этого нужна некоторая сосредоточенность после подъема. Вам не следует медитировать сразу, но на несколько минут примите сосредоточенную позу, призывая Материнское Присутствие на этот день.

Трудности сохранения сознания ночью, случающиеся со многими, вызваны тем, что ночь есть время сна и расслабления. Полное сознание приходит сначала в бодрствующем состоянии или в медитации Оно завладевает умственным, виталическим, сознательным физическим, но подсознательное виталическое и физическое остаются затемненными, и эта затемненность поднимается, когда наступает сон и инертные расслабления. Когда подсознательное будет освещено и пронизано подлинным сознанием, это несоответствие исчезнет.

Сон как часть садханы

Интенсивность садханы вовсе не требует недосыпания.

Вы не должны пытаться избегать сна ночью. Если вы будете настаивать на этом, плохой результат может не проявиться немедленно, но тело получит утомление и наступит полный упадок сил, который может разрушить то, чего вы добились в вашей садхане.

Если вы хотите оставаться сознающим ночью, тренируйтесь сделать ваш сон сознательным - не устранять сон совсем, но преобразовать его.

За время ночи можно сделать многое - естественно, я смотрю с точки зрения садханы, - чтобы сделать ночь полезной. Извлечь пользу из ночей - превосходная вещь! Она имеет двойной эффект:

негативный, который вас предотвращает от падения назад в несознание, теряя все, что вы приобрели, что, действительно, мучительно и тягостно; и позитивный эффект, при котором вы делаете некоторый прогресс, продолжаете ваше развитие.

Прежде чем стать сознающим во сне, вы должны начать со сосредоточенности перед тем, как засыпаете, на специфической воле или устремлении. Воля или устремление могут занять время, чтобы достигнуть подсознательного, но если это искренне, сильно и прочно, то спустя какое-то время автоматическое сознание и воля упрочатся в самом сне, который сделает то, что необходимо.

Распространение садханы. на время сна возможно, только если есть большая активность садханы. днем. Если однажды человек вошел в полную садхану, сон также становится ее частью, как и бодрствование.

В сознающем сне происходит продолжение садханы. Это показывает, что садхана становится продолженной и что вы сознаете и используете сознательную волю во сне так же хорошо, как и в бодрствовании. Это очень важное состояние в продвижении садханы.

Последовательное осознание всех стадий сна

Возможность установления непрерывного сознания

Более года я занималась этим видом самодисциплины. Я подмечала все - несколько слов, совсем небольшую вещь, впечатление - и я пыталась пройти от одной памяти к другой. В начале это было безрезультатно, но через 14 месяцев я поняла и могла проследить, начиная с конца, все движения, все сновидения до самого начала ночи. Это дает вам состояние непрерывного осознания. Но финально я не спала совсем. Мое тело лежало вытянутым, в глубоком сне, но не было сна в сознании. Результат был абсолютно удивительным, вы осознате различные фазы сна, абсолютно все, что происходит, до малейшей детали, так что ничто не может ускользнуть от вашего контроля. Но если в течение дня вы должны многое сделать и вы действительно нуждаетесь в отдыхе, я советую вам не трогать этого.

Сознательное вхождение во сне в высшие зоны и сатчитананду

Если вы способны установить прекращение всех деятельностей вашего существа перед сном, если вы сознательно успокоили свое виталическое и ум, когда вы начинаете выходить из вашего физического сознания и входите в более тонкое сознание, вы помещаете ваше виталическое в сон, вы говорите ему: "теперь отдыхай, будь очень спокойно", и затем вы входите в вашу умственную деятельность и говорите уму: "Отдыхай теперь, оставайся очень тихим", и вы помещаете в сон и его, и тогда вы выходите из ума. Вы оставляете себя и идете в более высокую сферу, и там, если это начинает интересовать, например, если вы в первый раз пришли туда, вы можете смотреть на то, что происходит, узнать интересные вещи, получить ваши

переживания, и затем человек может осознать определенное общее состояние, воспринять идею о других людях, фактах... Это интересно! Этот транс продолжается так долго, как ему следует, и совершенно естественно, спонтанно вы переходите в сон. Но когда вы возвращаетесь из этого сна, вы помните все, сон был только продолжением транса, и когда тело просыпается, нет инертности, которая приходит из сна, но есть продолжающееся воздействие транса.

Позднее, когда вы уже достаточно получите в этой зоне сознания, вы помещаете в сон и эту зону. Вы говорите: "Будь тихой, не двигайся", и поднимаетесь к еще более высокому сознанию, и так далее, пока вы достигнете состояния где вы на границе формы, я не говорю о физической форме, на границе всей формы, много выше, чем форма мысли, естественно, на границах всей формы и всех вибраций, и в совершенном молчании вы вступаете в то, что мы здесь называем СатЧитАнанда, верховное сознание, и когда вы там, все прекращается, все вибрации спадают. Это сознание абсолютно сознающее, но полностью недвижимое, в полном первоисточнике Света. Если вы достигнете его, если вы способны сделать неподвижным все в себе, когда ваше существо участвует в этом верховном сознании, то, как я наблюдала по себе, 3 минуты этого состояния эквивалентны 8 часам обычного сна. Я подразумеваю и телесный отдых, покой мускулов. Если вы остаетесь там только 3 минуты, вы проходите назад в ваше тело абсолютно отдохнувшим, освеженным, укрепленным, как будто вы спали часами?

В основе единственная цель сна - дать возможность телу ассимилировать эффект этого транса, так чтобы он мог быть принят везде.

Когда вы очень озабочены, устали, когда вы только что подверглись сильным атакам враждебных сил в той или иной форме, и очень утомлены, если вы последуете этому процессу, через несколько минут все это полностью исчезнет. Это то, чему человек может научиться. Я не говорю, что это может быть сделано сразу. Это не очень легко, необходимы большое упорство и много работы, но все же этому человек должен научиться. Этому стоит научиться! Только нужно быть очень настойчивым... Для получения контроля над своим сном - всеми видами деятельности во сне - вам нужно сделать много маленьких работ... Нужно установить непрерывность сознания, устранить все бреши. Когда одно выполнено, обнаруживается, что есть другое, пропущенное, а когда и это сделано, вы осознаете другой пробел, и так далее. Но однажды вы идете от одного места к другому, укладывая все спать, пока не выходите из всякой деятельности и входите в верховный покой сознательно. Это стоит трудов!

7. Болезни в садхане

Болезни и Йога

Есть вид традиционного поверья, что практика Йоги вредна для здоровья и даже финально ведет к преждевременному или раннему разрушению тела. Однако я нахожу трудным поверить, что болезнь и изнашивание тела есть естественный и общий результат практики Йоги. Напротив, есть противоположная польза и результат йогического сознания: болезнь может быть отброшена от своего собственного тела или вылечена. Даже хроническая или укоренившаяся глубоко болезнь и давно упроченный органический дефект вылечивается или выгоняется, и даже предсказанная смерть задерживается на долгий еще период.

Причины болезни

Человеческое тело привыкло всегда отвечать любым силам, желающим завладеть им, и болезнь есть цена, которую оно платит за свою инерцию и неведение. Оно должно научиться отвечать только одной Силе, но этому для него нелегко научиться!

Телесное сознание из-за старой привычки впускает силу болезни и проходит через переживания, которые связаны с этим, например, завоевание болезнью слизистой оболочки, затруднения дыхания, чувство удушья и другое.

Бывает, что быстрый прогресс в одной части существа, который не сопровождается эквивалентным развитием в других частях, производит в натуре дисгармонии, расстройство и нарушение где-нибудь, и это расстройство может перейти в болезнь. Характер болезни зависит от природы расстройства.

Болезнь, которая приходит в обычном порядке, как результат физических причин - хотя всегда неблагоприятные всеобщие силы являются первой причиной - есть обычная болезнь. Если же человека убедили силами, враждебными Йоге, вывести из равновесия системы и препятствовать или мешать прогрессу без любой адекватной физической причины, то это есть вражеская атака. Это может иметь видимость простуды или любой другой болезни, но для глаза, который видит действия сил, а не только внешние симптомы или результаты, различие ясно.

Под вражеским внушением болезни я не имел в виду просто мысли или слова. Сила брошена на вас или вибрация болезни. Она приносит в тело это внушение. Волна с определенной вибрацией приходит в тело, тело помнит "холод" или чувствует вибрации холода и начинает кашлять, чихать или зябнуть, а

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
внушение идет далее в ум в форме "я слаб, я неважно себя стал чувствовать, я простудился".

Все эти внушения, что приходят к вам, были, конечно, частью атак на физическое сознание. Нападение на тело используется, чтобы поднять депрессивные мысли, а мысли используются, чтобы сделать для тела более трудным выздоровление. В определенной стадии развития атаки тяжело падают именно на тело, потому что противодействующие силы находят более трудным, чем раньше, прямо нарушить равновесие ума и виталического. В надежде перехитрить они накидываются на физическое, рассчитывая, что физическое существо более уязвимо. Но чувствительность тела к атакам не есть доказательство вашей неспособности, так же как более утонченная чувствительность ума или виталического к атакам не была подобным доказательством. Она может в долгое время быть преодолена.

Эти силы могут атаковать, только когда есть что-то в вашей натуре отвечающее им – как бы ни было оно незначительно, тонко, слабо. Есть вид родственности или влечения, какой-то беспорядок или несовершенство в вас – они атакуются враждебной силой, т. к. они отвечают этому.

Ваше внутреннее состояние становится причиной болезни. В нем есть сопротивление или отталкивание, или есть какая-то часть в вас, что не отвечает защите. Даже может быть что-то там, что почти охотно, с готовностью и упрямо призывает враждебные силы сразу накинуться на вас, и эти атаки часто принимают форму болезни.

- Кажется, вы думаете, что эпилепсия и умопомешательство вызваны завладением неким злым духом?

Я не думаю, я знаю, что это так. Эпилепсия, однако, не владение, это атака или в большинстве случаев временный захват. Безумие не всегда означает владение.

- Как вы тогда объясняете наследственную передачу как эпилепсии, так и других подобных болезней?

Наследственные условия создают предрасположение. Невозможно виталической силе или существу вторгнуться или завладеть, если нет дверей, открытых для вхождения. Дверью может быть виталическое, согласие или склонность, или физический дефект в существе.

Умственные расстройства, если это не физическое повреждение в формации или несчастный случай, это всегда одержимость или владение виталического или асурического существа, из-за чего душевное существо уходит прочь.

Боль

У Шри Ауробиндо есть афоризм: "Боль – это прикосновение нашей Матери, которая учит нас расти в восторге". Есть три стадии этого обучения: выносливость, ровность души и экстаз. Пока это касается этических явлений, это абсолютно очевидно. Всякая моральная боль формирует вас и ведет прямо к экстазу, если человек знает, как принять ее. Но когда боль затрагивает тело... Правда говорят, что если вы учите тело переносить боль, оно становится все более выносливым и менее быстро дезорганизовывается – это конкретный результат. В людях, которые знают, как не быть полностью опрокинутым болью, способны переносить ее спокойно, сохранять равновесие, это кажется способностью тела. Тело может переносить много больше, чем полагают, если к боли не добавлено беспокойство, страх. Если этот умственный фактор удален, тело предоставлено себе, не имея страха или умственного предчувствия мрачного, или беспокойства за то, что произойдет, тогда оно способно перенести намного больше.

Второй шаг – решение тела перенести. Когда оно приняло это решение, тогда острота боли немедленно исчезает. Я говорю всецело материально, и если вы тихи – здесь приходит необходимость внутренней тишины, которая является другим фактором – если вы имеете внутреннюю тишину, тогда боль изменяется в почти приятное ощущение, "приятное" не в смысле, как обычно понимают, но впечатление почти легкости. Снова я говорю почти о чем-то физическом, материальном.

И последняя стадия, когда клетки имеют веру во Всевышнее Присутствие, в полновластную Всевышнюю Волю, когда они имеют это доверие, что все к лучшему, тогда приходит экстаз – клетки открываются, становятся освещенными и экстазными. Последняя стадия, возможно, не находится в пределах досягаемости каждого, но первые, совершенно очевидно, доступны.

Условия спиритуального лечения болезни

Равновесие

Все болезни без какого-либо исключения есть выражения потери равновесия. Но к равновесию вы должны добавить равновесие виталического и ума... Вы должны всегда пытаться сохранить спокойствие, не позволять депрессивным и беспокоящим мыслям или чувствам войти в вас или завладеть вашим умом,

речь. И если ум хранит свое спокойствие, не позволять депрессивным и беспокоящим мыслям или чувствам войти в вас или завладеть вашим умом, речь. И если ум хранит свое спокойствие и открытость высшим силам, только это может легко передать спокойствие и восприимчивость телесному сознанию и даже материальным клеткам тела.

Не мешать телесному сознанию виталическими и умственными вторжениями

В теле есть бесценные и неизвестные сокровища. Во всех его клетках есть энергия жизни, сила стремления, воля к развитию, которые обычно человек даже не осознает. Тело-сознание должно было бы быть полностью извращено действиями ума и виталического, если бы оно не имело воли немедленно восстановить равновесие. Когда этой воли в нем нет, это значит, что все телесное сознание искажено и покоролено вторжениями ума и виталического. Тело, если оно предоставлено само себе, замечательно, поскольку оно не только стремится к равновесию и благосостоянию, но оно способно к восстановлению баланса. Если человек оставит свое тело одно, без вмешательства всех мыслей, всех виталических реакций, всех депрессий и страхов, и также всех так называемых знаний и умственных конструкций, если человек предоставит свое тело ему самому, самопроизвольно тело будет делать то, что необходимо, чтобы снова привести себя в правильное состояние. Тело в его натуральном состоянии любит равновесие, любит гармонию, это другие части существа все портят.

Тело очень послушно, действительно оно пытается сделать нам лучшее, но оно не знает, кому подчиняться, поскольку оно не находится в прямом контакте с более высоким существом или с душой. Импульсы в него приходят прямо из ума или из ума, покрытого виталическим, и тело делает, что они желают... Ум с его жесткими принципами и виталическое с его невоздержанностью и взрывами и страстями слишком скоро разрушают равновесие тела и создают условия для усталости, заболевания, изнеможения. Оно должно быть освобождено от этой тирании, и это может быть сделано только путем постоянного единения с душевным центром существа. Это есть, очевидно, лечение всех болезней.

Отделить внутреннее сознание от тела

Чтобы избавиться от привычки допускать в себя силу болезни, человек должен пробудить волю и сознание в самом теле, которые будут отказывать этим вещам в разрешении наложить себя на него. Но получить это, тем более получить это полностью - очень трудно. Главный шаг к этому - отделить внутреннее сознание от тела, чувствовать, что это не вы больны, но это только что-то, имеющее место в теле и воздействующее на ваше сознание. Тогда возможно увидеть это отдельное сознание телесное, что оно чувствует, каковы его реакции на вещи, как оно работает. Человек может тогда воздействовать на него, чтобы изменить его ответные действия.

Боли в теле приходят из того же источника, что и затруднения в виталическом, оба - атаки той же самой внешней силы, что хочет сбить с пути, затруднить движение или мешать вам. Когда однажды вы сможете избавиться от виталических вторжений и предотвратить их возвращения, будет также более легко избавиться от виталических вторжений и физических возвращений, беспокойств, чей источник есть нервное существо, виталически-физическое. Хотя симптомы кажутся симптомами физической болезни, обычно это атака на нервную часть, и ее слабость на время дает вам боль. Оставайтесь всегда тихим и настаивайте на раскрытии себя. Сила, что освобождает вас от виталических трудностей, может также стереть беспокойство в нервной части и физическом теле... Как вы приобрели силу стоять вне виталического движения и ограничивать его распространение, пока остальное в вашем сознании наблюдает и не бывает пересилено, также вы должны научиться стоять сзади от физической боли или беспокойства и локализовать его. Если вы сможете сделать это, и сделать это полностью, боль или затруднение само будет более легко и спокойно удалено, и вы не будете пересилены, как сейчас, чувством слабости.

Открытость телесного сознания

Абсолютно тщетно думать о трансформации тела, когда другие вещи, намного более легко выполняемые - хотя, конечно, ничто не легко - еще не сделаны. Внутреннее должно измениться прежде, лишь затем более отдаленный от центра член может последовать за ним. Что должно быть сделано с телом на первых порах - это сделать его открытым к Силе, так чтобы получать крепость против болезни и усталости, когда они приходят. В вас должна быть сила противодействовать и отбросить их прочь, и хранить постоянное течение силы в тело. Если это сделано, остальное в телесном изменении может ждать своего надлежащего времени.

Нет ничего неправильного в том, чтобы заботиться о теле, обращать внимание на здоровье... Следует заботиться о теле, о том, что необходимо для его хорошего состояния, отдыха, сна, надлежащего питания, достаточного

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
упражнения. Что не хорошо – это слишком много озабоченности в этом, беспокойства, уныние в болезни, поскольку такие настроения только благоприятствуют продолжению плохого здоровья или слабости. Всегда правильная внутренняя уравновешенность, тишина внутри и снаружи, вера, открытость телесного сознания к Матери и ее Силе – это подлинные средства выздоровления, другие вещи могут быть только меньшими помощниками и подспорьем.

Атаки болезней были такими неистовыми, во-первых, из-за их уверенности, что они владеют и правят вами, и во-вторых, из-за привычки соглашаться и посылно отвечать на них или терпеть их, что отпечаталось на физическом сознании. Это физическое сознание еще не освобождено, оно не начало быть так отзывчиво высшей Силе, как виталическое, поэтому оно не может сопротивляться их вторжению. Поэтому, когда эти враждебные силы отброшены, они отступают в окружающее сознание и остаются, скрытые, там, но при любой возможности совершают нападение на центры, привыкшие получать их – у вас это внешний ум и внешнее эмоциональное – и входят внутрь. Необходимо: первое – полностью открыть физическое высшим силам, второе – достигнуть стадии, когда, даже если силы атакуют, они не могут войти полностью, а внутреннее существо остается тихим и незатронутым. Тогда, даже если все еще есть поверхностная трудность, не будет этих пересиливаний.

Атаки на физическое более опасны, потому что слишком большая масса физических трудностей может разрушить или вывести из строя или постоянно вредить садхане. Единственная вещь, которую надо сделать – открыть физическое сознание, вплоть до наиболее материальных частей, к Силе, затем приучить его при каждой физической трудности, когда она поднимается, обращаться или призывать Всевышнюю Силу, отвечать и повиноваться Ей, чтобы отбросить атакующую силу. Физическая натура есть вещь привычек, это из-за привычки она отвечает силам болезни. Должно внедрить в нее противоположную привычку отвечать только Святой Силе.

Если телесное сознание становится более открытым к Силе, а это всегда наиболее трудно, ибо оно последнее открывается полностью, эти часто повторяющиеся нажимы и влияния болезни уменьшатся и исчезнут.

Бдительность телесного сознания

Болезнь приходит незамеченная человеком, или когда человек спит, или через подсознание, или внезапным броском, когда человек потерял бдительность.

Внушение слабости приходит из подсознательных частей телесного сознания, и потому ум чаще всего не осознает этого. Если это тело само было полностью сознающим, тогда внушения могли бы быть обнаружены вовремя и отброшены прежде, чем они возымели действие. Тогда отражение посредством контроля сознания было бы поддержано сознательным отражением в теле и действовало бы более безотлагательно и быстро.

Это переживание мое и Матери, что все болезни приходят через тонкое физическое сознание и тонкое физическое тело прежде, чем они войдут в физическое. Если человек осознает это, он может остановить ее вхождение в физическое. Человек может развить способность делать так. Мы делали это миллион раз. Это не значит, что я иммунизирован в своей натуре ото всех болезней. Это только означает силу самозащиты против них, когда они пытаются прийти. Самозащита может быть так сильна, что тело становится практически – но не абсолютно – невосприимчивым к болезни, каковы многие йоги. Абсолютность этого может придти только со сверх-разумным изменением.

- Если болезнь входит через тонкое тело, что может быть сделано, чтобы предотвратить ее вхождение?

Если вы очень чувствительны, то в момент, когда она прикасается к тонкому телу и пытается пройти через него, вы чувствуете это, и если вы можете воспринять это в этот самый момент, вы еще имеете силу сказать "нет", и болезнь уйдет прочь. Но чтобы быть в состоянии сделать это, вы должны быть чрезвычайно чувствительны. Однако эта способность развивается. Человек может очень хорошо чувствовать, как некий вид нелегкости или затруднения приближается к нему в любом месте – спереди, сзади, сверху, снизу. Если в этот момент вы достаточно бдительны, вы говорите "нет", будто вы отбрасываете контакт с огромной силой, и именно это бывает сделано. Если вы не осознаете этого именно в этот определенный момент, безотлагательный момент, позднее вы чувствуете, как что-то поворачивает часть тела на дисгармонию. Тогда вы должны сосредоточиться там всецело с великой силой воли, придерживаясь веры, что ничто не может повредить вам. Хорошо сесть для сосредоточения и призвать силу, сосредоточиться в точке, что начинает расстраиваться. Этого достаточно, вы можете отбросить болезнь и в этот момент. Но это должно быть сделано немедленно. Если же вы ждете слишком долго...

... и когда болезнь прошла, то как лечить ее?

Есть две вещи, которые вы должны сделать, когда обнаружите дисгармонию, большую или малую. Мы сказали, что эта дисгармония создает вид дрожания и недостаток мира в физическом существе, в теле. Это вид лихорадки или возбуждения. Есть люди, которые становятся беспокойными. Поэтому первая вещь, которую нужно вам сделать, это успокоить себя для восстановления порядка, внести мир, тишину, полное доверие, смягчить и уменьшить напряжение в этом маленьком уголке. Нет необходимости делать это во всем теле. После этого вы сможете увидеть, что есть причина беспорядка: вы пытаетесь найти ее, вы наблюдаете точно, что было той вещью внутри вас, что вибрировало, той частью в вас, что притягивала болезнь. Тогда вы можете поймать это и послать прочь. Вы должны быть очень бдительными и иметь немного смелости в том смысле, что иногда человеку приходится держать плотно и крепко. Затем вытягивайте - это дает небольшую боль - и затем отбросьте это со прочь всей силой, что в вашей власти, так чтобы этого более не осталось внутри. С чем-то другим можно поступить иначе - не вытаскивать это, но трансформировать. Вы должны, храня совершенное спокойствие, посмотреть внутрь и бросить освещающее сознание на то, что разрешило злой силе войти, так чтобы оно могло быть обращено к истине и переделано.

Через давление света и спиритуальной силы вы восстанавливаете гармонию, надлежащее функционирование, и если большая часть восприимчива, если она не выдвигает упорного сопротивления, вы можете вылечить ее в несколько секунд.

Есть волны враждебной силы, которые проходят, пробуя, кого они могут затронуть. Вы попадаете под удар так, что в конце концов вы сами хотите болезнь со всеми ее последствиями. Когда вы сумели почувствовать атаку этого вида, вы должны осознать, что это приходит на вас снаружи и затрагивает в вас слабую точку, и вы должны остаться так спокойны, как можете, предельно спокойны, отражая нападение и открывая себя миру. Силам, которые должны быть призваны снизить в виталическо-физическо-нервную часть и во все тело, пока вы не почувствуете атмосферу силы, пропитывающую и наполняющую собой и вас и пространство над вами, или вокруг вас. Иногда причина - злая воля. Тогда это отнимает больше времени для лечения. Однако, если вам не случится быть объектом особо злой воли, то Сила действует через некоторое время: через несколько минут или часов или самое большое через несколько дней вы вылечены.

В случае специальной атаки враждебных сил все осложняется, т. к. вы имеете дело не только с волей тела: за атакой стоит давление вражеских сил, которые хотят действительно повредить вам. Вы, должно быть, открыли им дверь через спиритуальную ошибку, движение тщеславия, гнева, ненависти или насилия. Такое движение, проходящее и ушедшее, может открыть дверь. Всегда есть бактерии и вирусы, осколки виталических сражений, которые следят за вами и ждут только случая. Вот почему человек должен быть очень внимательным в своем поведении. Когда злая воля вошла, первые меры не полностью достаточны. Вы должны добавить что-то: добавить силы спиритуального очищения, которые есть всецело созидательные силы, так что разрушительное не может выдержать их и остаться в живых. Если вы имеете эти силы в вашем распоряжении, или вы можете просить и получать их, вы направляете их на пораженное место и враждебные силы обычно убегают прочь немедленно, или среди этой Силы они растворяются, исчезают и их действие также исчезает. Злая воля может быть изменена в конструктивную силу, или может быть просто растворена, и болезнь не только вылечена, но все возможности ее повторения также устраняются. Вы лечиваетесь от болезни раз и навсегда.

Если вы все еще встречаете трудности, это из-за прошедшей привычной реакции в нервном существе и определенной слабости там. Стойко продолжайте, не соглашайтесь на вторжения и посягательства старых сил. Привычка уменьшится и исчезнет, и подлинная Сила, заполняя тело, сотрет слабость.

Есть два пути спиритуального лечения болезни. Один заключается в наложении силы сознания и Правды на физическую точку, которая больна. В этом случае производимый результат зависит, естественно, от восприимчивости личности. Если человек восприимчив, Сила сознания, наложенного на пораженное болезнью пятно и давление, которое оно направляет, восстанавливает порядок. В другом случае, если тело совсем утратило восприимчивость, или если его восприимчивость недостаточна, вы видите то внутреннее соответствие психологического состояния, что было причиной болезни и вы действуете на него. Но если эта причина болезни упряма, не многое может быть сделано.

Метод, который будет приносить наибольший успех, зависит от сознания, которое вы развили и характера сил, которые вы можете ввести в действие.

Если вы живете в состоянии сознания, годном для радикального лечения, вы можете силой вашей внутренней формации медленно выводить наружу изменение. Или если вы знаете и видите силу, которая может вызвать эти изменения исцеления и если у вас есть искусство управлять ею, вы можете призвать ее и проявить ее там, где необходимо ее действие, и это выработает изменения. Вы всегда можете предоставить ваши трудности Всевышнему и просить у него исцеления, доверительно возлагая вашу веру на Всевышнего.

Наступление смерти

- Если люди знают, что они при смерти, почему они не говорят Духу Смерти уйти прочь?

Две вещи необходимы, чтобы отослать Его прочь. Во-первых, ничто в вашем существе, ни одна часть вашего существа не должна хотеть умирать. Это случается редко. У вас всегда где-нибудь бывает дефект: что-то устало, что-то чувствует отвращение, что-то пресытилось, что-то ленится, не хочет бороться и говорит: "Достаточно, пусть это окончится". Тогда вы умираете. Если абсолютно ничто в вас не согласно умирать, вы не умрете. И второе - необходима объединенность существа вокруг святого центра.

Раздел 13.

Трудности в Йоге

1. Разные виды трудностей

Трудности, вызванные сопротивлением виталического

Два препятствия стоят на пути гладкой и гармоничной работы в садхане: первое - предвзятые мнения и умственные конструкции, которые блокируют путь влиянию и работе сознающей Силы, второе - предпочтения и импульсы виталического, которые искажают и фальсифицируют выражение Силы. Оба они - естественный продукт Эго.

Есть общие характерные формы сопротивления в природе:

1. Определенное тщеславие, надменность и самоуверенная раджасическая горячность в виталическом существе у тех, у кого есть резко выраженная сила и привычка вести и доминировать, созданная определенными качествами в высшем виталическом, сопровождаются чрезмерным самолюбием, которое создает потребность делать позу, поддерживая любыми средствами положение и престиж, даже позируя перед другими, оказывая влияние, контролируя или помогая им, требуя чести высших садхак, общей с великим знанием и оккультными силами. В меньшем масштабе эти дефекты тщеславия, надменности и раджасического упрямства присутствуют в большинстве человеческих натур;

2. Непокорность и недисциплинированность;

3. Притворство и ложность речи; часто это не просто преувеличение или ошибочное использование воображения, приукрашивающее действительную правду, которая намечена в садхане, но и в полном смысле слова отрицание и искажение, а также ложное скрывание фактов;

4. Опасная привычка постоянного самооправдания.

Повторение старых и неправильных виталических движений

Все эти движения просто обозначают, что определенная часть природы, полная привычных эмоциональных движений, лежала подавленная, а не четко рассмотренная, и теперь поднялась с такой силой, как только ей было возможно, воспользовавшись нисхождением сознания из Мира и Ананды. Это старое привычное движение эгоистического виталического повторяет себя. Вы затолкнули его вниз в подсознание, прочь на окраину вашей природы, но не очистили природу от этого полностью. Не удивительно, что оно снова вытеснило внутреннее САМО и его переживания для своего собственного временного существования. Но нет причины говорить, что это безнадежное падение. Это не падение, хотя это серьезное спотыкание.

Я верю, что вы вполне в состоянии достигнуть осознания Всевышнего. Я никогда не мог разделить ваше постоянно возобновляющееся стремление к сомнению относительно ваших способностей. Настойчивое возвращение старых движений не есть причина думать, что они не могут быть никогда преодолены. Такое упорное повторение является чертой в садхане многих, и тех, кто финально достигает цели. Даже садхана великих йогов не была свободна от таких сильных и постоянных возвратов, они иногда были специальными объектами таких упорных нападений. Я описал в "Савитри" подобное явление, основанное на моем собственном переживании.

Характер этих возвращений - постоянный возврат одних и тех же неблагоприятных переживаний, тех же враждебных противодействий, мыслей, разрушительных для всей веры, убеждений и доверия в будущее садхана, губительные сомнения в том, что знаешь как правду, настояния на отказе от Йоги или другие пагубные советы. Направление и ход нападений не один и тот же у всех, но все же они имеют сильное фамильное сходство.

Временное ослабление виталического

Все происшествия, несчастные случаи происходят из-за ослабления сознания. Если виталический конверт как-то вышел из строя, совершенно не функционирует, тогда достаточно некоторого течения любой силы, как раз проходящей мимо, чтобы произошла случайность. Есть дни, когда вы чувствуете не то, чтобы нелегкость, но вы как бы пытаетесь схватить что-то, что избегает вас, вы не можете собрать себя, вы как будто полу разбавлены, разжижены. Такие дни – дни случайностей. Тогда вам нужна специальная забота и внимательность.

Трудность, вызванная слабостью виталического

Усталость, которую вы чувствуете, есть усталость неуспокоенного и неудовлетворенного виталического, которое не получило того, чего хотело, потому что не могло желать чего-либо сильно и настойчиво. Оно могло бы иметь все жизненные желания – женитьбу, друзей, положение и т. в., но оно не могло ни к чему приставать по причине своего вида слабости, усталости. В Йоге оно показывает ту же усталую слабость, иначе к этому времени оно могло бы чего-то добиться. Наряду с этим имел место сексуальный импульс, который оно не могло ни удовлетворить, ни оставить. Вы должны знать, чего вы хотите, и хотеть этого всей своей волей. Только таким путем придет конец этой усталости и неудачам.

Сопротивление физического сознания

Теперь физическое сознание со всеми его фиксированными мнениями, предрассудками, осуждениями, привычными реакциями, персональными предпочтениями, цепляниями за старые идеи и ассоциации, его упрямые сомнения и его поддержание этих фактов стоит, как стена препятствий и сопротивления большому Свету. Эта деятельность физического ума есть то, что люди называют интеллект и рассудок, хотя это только вращение машины в кругу умственных привычек, и она совершенно отлична от подлинного и свободного разума, высшего Буддхи, который способен к освещенности, и еще более от высокого спиритуального света, от пронизательности и такта душевного Сознания, которое видит сразу, что есть правда, и отличает ее от заблуждения и лжи. Эту пронизательность вы имели всякий раз, когда вы были в хорошем состоянии, и особенно всякий раз, когда бхакти становилось сильным в вас. Когда садхак идет вниз в физическое сознание, оставляя умственную и высшую виталическую зону, от которых он сначала обратился ко Всевышнему, эти противоположные вещи становятся очень сильны и нетерпимы, в то время как более полезные состояния и переживания оттягиваются назад за вуаль, и человек может едва ли осознать, что когда-либо их имел, и становится трудно выбраться из этого состояния. Единственная вещь тогда – не поддаваться этому.

Влияния

Есть одна общая Сила, работающая во всех, и вибрации этой Силы или любое ее движение могут пробудить те же самые вибрации в другом, хотя это происходит не всегда. Вы также должны понимать, что вы не являетесь отдельными индивидуальностями: что жизнь есть непрекращающийся обмен сил, сознания, вибраций и движений всех видов. Это как в толпе, вы идете вперед, когда все идут вперед, а когда все поворачивают назад все идут назад. Та же самая вещь происходит во внутреннем мире. В вашем сознании постоянно есть силы и влияния, что воздействуют на вас, это как газ в атмосфере, и если вы не совершенно бдительны, эти вещи входят в вас, и только когда они уже хорошо вошли в вас и выходят так, словно они были бы из вас, вы осознаете их.

В то, что вы называете собою, в индивидуальное существо, закрытое внутри ограничений вашего теперешнего сознания, постоянно вторгаются вибрации такого рода, которые приходят снаружи и появляются более часто в форме внушений, предложений, соблазнов, они появляются сначала в умственных владениях, в физическом уме, затем становятся виталическими, затем физическими. Они входят, они пробуждают в вас некий ответ и затем поднимаются в ваше сознание, как если бы это было вашей собственной мыслью, волей, импульсом, т. к. вы не осознаете процесс инфильтрации. Эти предложения могут быть классифицированы на три порядка: коллективные и индивидуальные человеческие, и влияния других миров.

Умственные влияния

Умственная атмосфера намного хуже общественной площади, когда там собралась толпа: неисчислимое количество идей, мыслей всякого сорта и формы, перемешанные в таком запутанном клубке, что невозможно что-нибудь различить точно. Ваша голова – в этой атмосфере, ваш ум еще более внутри этого, он плавает внутри этого, как вы плаваете в море. И все это движется, приходит, уходит, возрождается, теснится и толкается. То же самое относится и к виталической атмосфере, но умственно это еще хуже. Человеческий ум – это публичное место, открытое на все стороны, откуда выходят дороги во все стороны, так что путники ходят беспорядочно. Каждую минуту вы должны

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
поддерживать порядок в этом публичном месте. Для этой работы вы должны иметь терпение в изобилии.

- Почему приходят плохие мысли?

По многим причинам: это может быть родственность, приставание, это может быть потому, что вы их зовете, потому что вы помещаете себя в условия, доступные атакам, это может быть все это вместе взятое и еще многое, много других причин. Плохие мысли приходят потому, что в вас есть отвечающая им часть, иначе вы могли бы видеть что-то, проходящее перед вами мимо, но они не вошли бы внутрь вас. Плохие мысли везде в умственной атмосфере. То, что проводит их через фильтр сознания, что заставляет вас осознавать некоторые плохие мысли, а не другие, есть ваше внутреннее отношение, внутренняя родственность, привычки ума, ваше обучение, умственное развитие. Ваш вид фильтра, который был сформирован вашим Эго и через который некоторые мысли автоматически проходят, а некоторые нет, может быть для вас вполне подсознательным, т. к. мы не приучены знать себя истинно, но это - направление вашей общей склонности. Ваши занятия и похоть приводят вас в связь не только с идеями, которые близки и родственны вашему способу существования, но и с такими, которые противоположны, и если вы с самого начала не позаботитесь приобрести дифференциальное отношение к ним, вы будете превращены в поле умственного боя.

Если вы приняли решение развиваться, если вы выступили на путь Йоги, то в тот момент, когда вы хотите идти вперед, немедленно вы натываетесь на сопротивление всего того, что не хочет развиваться в вас и вокруг вас, и это противодействие, естественно, переводится в соответствующие мысли.

Виталические влияния и обмен

Вы живете виталически в виталическом мире со всеми течениями виталической силы, которые входят, выходят, соединяются вместе, противоречая и отрицая друг друга. И даже если вы делаете персональное усилие очистить свое виталическое сознание, овладеть существом желаний и вашим маленьким человеческим Эго, вы постоянно находитесь под видом силы принудительной, заставляющей абсорбировать все противоположные вибрации, идущие от людей, с которыми вы живете. Вы не можете закрыть себя в башне из слоновой кости, что еще более трудно виталически, чем физически, и вы абсорбируете все.

Часто в толпе, будучи спокойным и не злым, вы внезапно разъяряетесь. Это то, что проходило мимо и увлекло сознание. Есть люди, которые способны не разрешать подобным вибрациям действовать, и другие, которые отвечают, не зная почему. Все подобно этому, от наименьшего до наибольшего.

Весь мир полон этой отравой - сомнениями, колебаниями, депрессиями. Вы поглощаете это с каждым вдохом. Если вы обменялись несколькими словами с нежелательной персоной, или если даже такой человек только проходит мимо вас, вы можете от него получить вредное влияние.

Всегда есть взаимный обмен виталических сил, ходящих между людьми. Если вы сидите рядом с тем, кто слаб и подавлен, и нуждается в виталической силе, он или она рядом могут оттянуть от вас ваши силы, и вы сильно сами почувствуете угнетенность, слабость или опустошенность.

- Не есть ли виталический обмен одна из причин, почему многие садхаки изолируют себя?

Да, и не только оттягивание виталических сил, но вторжение мыслей, чувств, атмосферы других людей, затрудняющее садхану, есть одна из главных причин обращения к уединенности и отделенности

Физические влияния

Наше тело может стать восприимчивым к силам, которые сосредоточены в определенных местах или странах.

Физическое сознание индивидуума переливается значительно через его тело. Оно превосходит тело. Мы видим даже, что тонкое физическое, которое все еще материально в отношении к виталическому существу и в определенных условиях почти зримо, переливается, по временам значительно, через границы физического тела. Это тонкое физическое состоит из вибраций, которые активны. Это очень сильные вибрации и они, естественно, переходят к другим. Они входят в контакт или смешиваются с вибрациями тонкого физического других людей, и это взаимообобщенный контакт, который вызывает влияния.

Открытость ко Всевышнему - это восприимчивость. Открытость ко всем влияниям - это незащищенность

Вместо открытости на все четыре стороны и получения отовсюду и ото всех, человек должен быть открыт только ко Всевышнему, чтобы получать только святую Силу. Это как раз противоположно тому, что люди обычно делают. Они всегда открыты на поверхности, они получают все влияния со всех сторон, и тогда это производит внутри них смесь всех видов противоположных движений, которые, естественно, создают бесцеленные трудности. Пока человек не

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
находится в состоянии полной алхимии, трудно быть в контакте с людьми, говорить с ними, иметь любой вид обмена, не абсорбируя чего-нибудь от них. Это трудно.

В мире, как он есть, мы все взаимосвязаны. Вы не можете сделать вдоха, не поглощая бесчисленных вибраций, производимых всеми видами движений, всеми видами людей. Есть плохие мысли, плохие воли, люди, которые вам пожелали зла, которые образовали враждебные формации. Есть все виды абсолютно нежелательных вещей в атмосфере. Вот почему люди, которые хотели легкой дороги, уходили в уединенные места, не говорили более ни с кем и не хотели никого видеть, поскольку это помогает уменьшить нежелательные взаимообмены. Но, замечено, что тогда они начинают интересоваться жизнью животных и растений вокруг себя, ибо трудно не иметь никакого обмена ни с кем совсем. Поэтому намного лучше встать прямо лицом к проблеме.

Силы, враждебные Йоге

Движения низшей природы подвергаются очищению, они просто силы обычной природы. Враждебные силы – те, которые пытаются извратить все в отвращение против Всевышнего и противоположны Йоге. Асуры не так легко трансформируются.

Земля полна враждебных сил и людей, которые отвечают этим враждебным силам. Обычно, чем более человек осознает Всевышнее, тем более врагов он имеет вокруг себя. Во вселенной есть определенные асурические силы, которые привыкли править землей. Они не хотят терять своего влияния. Поэтому всех, кто развивает силу, которая могла бы принудить их удалиться, они атакуют с такой мощью, какую имеют. Они делают это, чтобы сохранить свою власть, а не из-за того, что эти люди плохи или слабы. Это потому, что свет и сила, которую развивающиеся люди представляют, полностью противоположны их силе.

Мы живем в окружении, полном неравновесия. К несчастью, в мире есть много злой воли: среди злых намерений есть малые, идущие от неведения и глупости, есть большие, которые исходят от нечестивости и испорченности, и есть громадные, которые являются результатом противодействия Всевышней Силе. Все это в атмосфере и атакует вас.

- Но почему человек является центром притяжения для враждебных сил? Он так ограничен!

Обычно они не действуют на одного человека, но пытаются завладеть земной атмосферой, но, не завладев людьми, они не могут владеть земной атмосферой, поскольку именно в человеке проявляется высочайшая земная сила.

Враждебные силы атакуют каждого садхака, некоторые осознают это, а другие нет. Их цель или повлиять и использовать человека, или испортить садхану. Их цель – не испытать, но их атаки могут быть использованы руководящей Силой как испытание.

Враждебные силы есть в мире, чтобы проявить неведение. Они были в садхане, и стали испытанием искренности садхаков в их силой воле оставаться верными Всевышнему и побороть все трудности.

Они не нуждаются в причине для нападения, они атакуют когда и кого могут. Ваш прогресс часто возбуждает общий интерес враждебных сил и они хотят уменьшить его эффект насколько возможно.

Враждебным атакам и влияниям садхаки подвергаются очень часто, за исключением нескольких редких индивидуумов, всецело невосприимчивых к этому. Есть виталические существа, которые имеют все виды целей и используют все случаи позабавить себя. Они могут вызвать малый вред и беспорядок, если они малые существа. Если они существа с большими способностями, то они имеют очень значительную силу влияния и внушения. И всегда, когда есть малейшая лазейка, малейшее привлечение внутри вас, они низвергаются, и эта игра услаждает их. Они имеют огромную жажду и голод к некоторым человеческим виталическим вибрациям, которые для них, как изысканные блюда, и тогда их игра состоит в возбуждении этих вредных движений в человеке, так чтобы человек мог выпустить из себя эти силы, которые они абсорбируют. Все движения гнева, неистовства, страстей, желаний, что внезапно заставляют вас выбросить из себя определенные энергии, питают эти враждебные чувства.

... Он прав, что тяжесть этих атак была обязана факту, что вы принимали садхану серьезно, убежденно, искренне и приближались к вратам царства Света. Это всегда делает эти силы яростными. Они напрягают каждый нерв и используют или создают всякий удобный случай из запасов всевозможных инцидентов, которые всегда неожиданно возникают снова и снова, чтобы повернуть садхака назад или, если возможно, оттащить его с пути совсем своими внушениями, своими неистовыми влияниями так, чтобы он не мог достигнуть врат. Я уже писал вам не один раз, упоминая эти силы, но я не нажимал на это, т. к. видел, что вы, как и большинство людей, чьи умы рационализированы современным европейским образованием, не были склонны

верить, или придавать по крайней мере какую-либо важность этому знанию. Люди стараются искать объяснения всему в их несведущем рассудке, их поверхностном опыте и во внешних событиях. Они не видят скрытых сил и внутренних причин, которые были хорошо известны в традиционном индийском и йогическом знании.

Создать замешательство и затемнение в физическом уме и бросить в него или пробудить в нем ошибочный идеал, темные мысли, ложные впечатления – это излюбленный метод нападений этих противников. Если они могут получить поддержку ума и доверие к его собственной правильности или верности его впечатлений и заключений, тогда они могут поживиться, пока подлинный ум вновь не заявит себя и не отбросит тучи прочь. Другая схема их действий – пробудить некоторую обиду или терзающее чувство неудовольствия в низших виталических частях и держать их страдающими и обиженными так долго, как возможно.

Этот мир так полон враждебных сил, которые ищут перевернуть всех и каждого, но они преуспевают только в мере, необходимой для обновления нашего развития.

Злая персона

Личность, богато одаренная для работы, имеет почти всегда – возможно, лишь единицы составляют исключение из этого очень жесткого всеобщего правила – существо, прикрепленное к нему, иногда выступающее как часть его самого, которое является как раз противоречием и противоположностью того, что человек центрально представляет собой в работе, которая должна быть сделана. Или, если это сначала не так и нет приставленного к его персональности опровержения, то сила этого вида входит в его окружение, как только он начинает свое движение к осознанию. Ее занятие – толкать назад, вызывать противоположности, создавать спотыкания и неправильные положения, словом, выставлять перед ним все проблемы той работы, которую он начал делать. В оккультной структуре вещей эти проблемы не могли бы быть решены иначе, как с помощью этого predeterminedного инструмента, создающего те самые трудности, преодоление которых необходимо для его развития. Этим могло бы быть объяснено многое, что, кажется, приводит в замешательство на поверхности явлений.

Атаки возможны, если что-то в вас отвечает на них

Вражеские силы все еще здесь, потому что садхаки открывают себя им из-за привычки, из-за желаний, привлечения к драме виталического, страха, пассивного ответа и несопротивляющейся инерции. Стать сознающим и отрезать возможности возобновлению этого – это все, что должно быть сделано.

Трудности, что приходят к вам, точно соответствуют вашей силе. Ничто не может произойти, что не принадлежит к вашему сознанию, а всем, что принадлежит вашему сознанию, вы можете управлять. Даже факты и внушения, что приживаются снаружи, могут тронуть вас только в пропорции к согласию вашего сознания. Когда заблуждение все-таки упорствует, это означает, что есть что-то спрятанное в вашем существе, оно входит внезапно, как черт из табакерки, и захватывает бразды правления вашей жизнью.

Конечно, эти враждебные силы находят свою точку опоры в самом садхаке, в незнающих частях его сознания и их согласии с силами, внушениями и влияниями, иначе они не могут действовать или, по крайней мере, действовать с каким-либо успехом. В нашем случае главная точка их опоры была чрезвычайная обидчивость нижнего виталического Эго.

Пока в вас есть что-то, что отвечает вражеским силам, эти вторжения совершенно законны. Если ничто в вас не отвечает, если они не имеют поддержки ни в какой части вашей натуры, они уходят и оставляют вас.

Страх

Страх есть прелестный подарочек, который виталические существа преподнесли нашему миру. Этим страхом они держат человеческие существа. Они создают сначала движение страха, в котором ослабляют нас, затем овладевают нами постепенно своей силой. Это вид боязни, что захватывает вас, что-то, что вызывает дрожь, создает тревогу. Вы не знаете почему, это не имеет видимой причины. Это их действие.

Страх есть вторжение враждебных сил, которые его создали, как лучшее средство доминирования над всеми живущими существами, животными и людьми. Те, кто чист, что означает – находится исключительно под всевышним влиянием, не имеет страха.

В обыденной жизни есть вид физического инстинкта страха, в этом случае вы должны слушаться его, т. к. инстинкт тела есть очень надежная вещь, если он не нарушен мыслью или виталическим желанием. Тело, предоставленное себе, знает очень хорошо, что оно может и что не может сделать. В этом случае это даже не страх, это что-то, что отпрянет, отступит, что оттянется.

Трудности над-разумного и сверх-разумного развития

Письмо Шри Ауробиндо к Матери от 23 июня 1916 года

Трудности, которые вы встречаете в спиритуальном развитии – общие для всех нас. В этой Йоге прогресс всегда сопровождается этими повторными впадениями в обычную умственность до тех пор, пока все существо не будет так отформовано, что на него не может повлиять более никакая направленная вниз тенденция в нашей собственной натуре или впечатления из диссонирующего мира снаружи, или даже умственное состояние тех, кто объединен с нами в Йоге наиболее тесно. Обычная Йога сконцентрирована на единственной цели и поэтому менее подвержена действию таких откатов. Наша, настолько комплексная и многосторонняя, охватывает такие большие цели, что мы не можем ожидать никакого гладкого движения вперед до тех пор, пока мы не окажемся совсем близко от завершения нашего усилия. Это особенно трудно еще и потому, что все враждебные силы в спиритуальном мире находятся в постоянном состоянии противодействия и осаждают наш рост, поскольку полная победа одного из нас означала бы полное падение среди них. Фактически, нашими собственными, без посторонней помощи, усилиями мы не можем надеяться преуспеть. Только в пропорции к тому, как мы входим во все более всеобщее общение с Высочайшим, мы можем надеяться преодолеть трудности с какой-то окончательностью.

Что до меня самого, я был вынужден так часто возвращаться назад от того, что казалось надежно приобретенным, что только относительно я могу сказать о любой части моей Йоги "Это сделано". Все же я всегда обнаруживал, когда я оправлялся от одного из таких откатов, новую спиритуальную пользу, которая могла быть упущена или небрежно забыта, если бы я благополучно остался в моем прежнем состоянии частичного удовлетворения. Сейчас, имея перед собой длинную карту моего продвижения, я в состоянии измерить свой прогресс на каждом шагу, и, особенно, потери, компенсированные общим продвижением, которое было сделано. Окончательная цель далека, но развитие, осуществленное перед лицом такого постоянного и массивного противодействия есть гарантия победы в конце. Но время не в наших руках. Поэтому я отложил нетерпение и неудовлетворенность подальше от себя.

Абсолютная ровность ума и сердца, ясная чистота и тихая крепость во всех членах существа была долго первоначальным состоянием, на котором Сила, настойчиво работающая во мне с неисчерпаемым терпением и неуклонным постоянством воли, отвергла все усилия других сил спешить вперед, пренебрегая первой необходимостью. Где бы что ни нарушилось, она возвращалась за ним и дорабатывала снова и снова слабые точки, как работает человек, терпеливо исправляющий дефекты своей работы. Это кажется мне основанием и условием и для всех остальных. По мере того, как они становятся крепче и полнее, система более в состоянии выдержать прочно и ярко обоснованное восприятие Единого во всех предметах и существах, во всех качествах, силах, происшествиях, во всем этом мире – сознание и действие Его проявлений. Это образует единство и на этом – глубокое удовлетворение и восторг Единства. Это как раз то, что воспринимается нашей натурой наиболее непокорно. Она настаивает на разделении, на дуализме, на печали и неудовлетворенных страстях и бесполезных усилиях, она находит трудным приучить себя ко Всевышней огромности, радости и равновесию – особенно виталические и материальные части нашей природы. Это они тянут вниз ум, даже когда он принял и долго жил в радости, мире и единстве. Вот почему, я полагаю, люди религии и философии имели такую сильную склонность к особому осуждению жизни и Материи и стремились спастись бегством, вместо того, чтобы победить. Но победа должна быть завоевана, бунтующие части должны исправить ошибку и быть трансформированы, а не отвергнуты или исключены.

Когда единение хорошо установлено, статическая половина нашей работы сделана, но активная половина остается. Это потому, что Одним мы должны видеть Властелина и Его Силу – Кришну и Кали, как я их именую, используя термины нашей индийской религии. Сила, целиком заполняющая меня и мою природу, становится Кали и прекращает быть чем-либо кроме Властелина, использующего и наслаждающегося Силой, направляя ее к своим, а не к моим целям, в том, что я называю мною, только как в единичном центре Его вселенского существования, отвечающего этой работе, как душа Душе, принимающего на себя его отражение до тех пор, пока ничего не чувствуется, но Кришна и Кали. Это стадия, которой я достиг вопреки всем возвратам и откатам назад, несовершенная, действительно, в надежности и интенсивности состояния, но достаточно хорошая в качестве общего прообраза. Когда это сделано, тогда мы можем надеяться обосновать в нас надежно действие Его святого Знания и правящего действия Его святой Силы. Остальное есть полное открытие к различным подобным планам его мира действия и подчинения Материи, тела и материального мира закону более высоких небес Правды. На эти вещи, в движении к которым в моем раннем неведении я использовал нетерпеливый нажим вперед прежде, чем удовлетворить первое условие – усилие, однако, было необходимо и осуществило нужные приготовления

Интегральная Йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
материальных инструментов - я могу теперь смотреть только как на следующую возможность во все еще отдаленной перспективе.

Надежно владеть Светом и Силой Сверх-разумного существа - это главная цель, к которой Сила сейчас обращена, но остаток старых привычек, интеллектуальных мыслей и умственной воли так упрямо стремятся оставаться, что прогресс затруднен, колеблется и всегда падает назад от небольшого уже полученного достижения. Они более не во мне, они слепы, глупы, механистичны, даже неисправимы, когда ни воспринимают свою некомпетентность, но они толпятся вокруг ума и изливают в него свои предложения всякий раз, когда он пытается остаться открытым только к сверх-разумному Свету и Команде, так что Знание и Воля достигают ума в спутанном, искаженном и часто введенном в заблуждение виде. Но это только вопрос времени:

осада будет уменьшаться в мощности и будет финально рассеяна.

2. Способы борьбы с трудностями

Расширяйте ваше сознание

Расширяйте себя, когда у вас трудности на пути Йоги - непонимание, ограниченность, все, что как препятствие затрудняет ваше продвижение. Расширяйте себя, расширяйте ваше сознание. Трудности всегда приходят из Эго, т. е. персональной реакции более или менее эгоистической, которую вы имеете к обстоятельствам, событиям, людям и деталям вашей жизни. Они приходят из чувства замкнутости внутри скорлупы, которая препятствует вашему сознанию объединиться с более высокими и более широкими сознаниями. Когда вы сталкиваетесь с мучением, страданием, отвращением, болью или чувством бессилия - не имеет значения с чем - что происходит внутри вас на пути, и что есть точно препятствие, не чувствуете ли вы тогда, что вы - что-то завернутое, складка за складкой, как кусок сложенной и переложной одежды. Тогда, если вы можете чувствовать то, что сковывает вас в вашем движении, как часть одежды, завязанной слишком туго, вы медленно распрямляете складки, разворачиваете себя. Вы можете физически, в вашем телесном сознании иметь впечатление, что вы расширяете себя, разворачиваете себя, вы делаете себя распростертым во всю длину и широким, настолько большим, насколько возможно для вас, вытягивая себя настолько далеко, насколько можете, раскрывая себя, снимая напряжение, в положении полной пассивности, лицом к свету, не согнувшись под вашими трудностями, подставляйте ваши трудности свету, идущему сверху. Если вы сделаете это во всех частях - не только умственно, поскольку это иногда трудно, и вы можете не преуспеть в этом - если вы вообразите, что вы делаете это физически, почти материально расширяете себя, вы ощутите, что три четверти трудностей исчезли. После этого совсем немного работы по восприятию света, и последняя четверть исчезнет. Это намного легче, чем бороться с трудностями посредством мысли. Вы просто открываетесь наружу перед светом, как будто растягиваетесь на песке под солнцем, вы позволяете Свету проделывать Его работу.

Пока вы не научитесь не впускать нежелательные элементы, следите за действием проникающих вредных мыслей

Вы абсорбируете все до тех пор, пока вы не становитесь постоянно бдительным, постоянно на страже. Если вы всецело не владеете эффективным контролем над входящим, который не допускает в ваше сознание нежелательных элементов, тогда постоянно следите за вредным влиянием всех желаний, всех низших движений, всех вибраций, которые приходят от тех, кто вокруг вас.

Отделите себя от трудности

Самая сильная позиция - рассматривать эти происшествия так, как они действительно есть: нападение темных сил снаружи, воспользовавшихся преимуществом каких-то определенных открытостей в физическом уме, или виталической части. Человек может существенно преодолеть трудность, если начнет осознавать источник и натуру этих приступов, станет овладевать способностью наблюдать их, переносить, не будучи вовлеченным в их водоворот, финально становясь следящим за их феноменом, понимающим их, отказывая им умственной санкцией даже тогда, когда виталическое беспокойно еще мечется в вихре, а большая часть наружного физического ума еще рефлектирует с враждебными предложениями. В конце эти атаки теряют всю свою силу, возвраты становятся слабыми, и в конце концов спадают с природы. И даже, если отделение достаточно сильно, они могут быть отрезаны сразу или очень скоро.

Оставаться отделенным и индифферентным намного более трудно, чем участвовать в трудности. Намного труднее стоять вне трудности, смотреть на нее, как на что-то, что вас не касается, что не интересует вас, что к вам не относится, что принадлежит миру, а не вам. Но только посредством этого вы можете достигнуть успеха. Это требует своего рода освобождения духа. Вы должны сказать: "Это не мое, они принадлежат подсознательному миру.

Конечно, я понимаю, что я не имею никакого отношения к ним, и они меня не касаются".

Если вы хотите от чего-то избавиться, говорите что это – вне вас, снаружи. – Это только впечатление, но легче выбросить трудности, если у вас впечатление, что они вне вас.

Вам нужно осознать, что это такое, убрать его с пути, выбросить это прочь из себя. Приведите себя в равновесие и посмотрите прямо на то, что произошло, без чрезмерного подчеркивания его значения, тогда оно скорее пройдет.

Нужна сосредоточенность в сердце для того, чтобы избавиться от них, но также должно быть отделение сознания, так чтобы оно могло стоять сзади от атак и чувствовать отделенность от этого.

Во время трудностей имейте доверие

– После этих нескольких месяцев мира и бодрости почему теперь начался повышенный рост виталических мыслей и желаний, которые меня не оставляют?

Виталические трудности – это общий жребий каждого человеческого существа и каждого садхака, их нужно встречать со спокойной решимостью и доверием ко Всевышней Милости.

Вы должны верить, что то есть наилучшее, что произойдет с вами. Если вы примите это правильное отношение, тогда ничто неприятное не случится. Но если вы боитесь, тогда вы не можете сделать ничего. Вы должны иметь это доверие в себе, какова бы ни была трудность или препятствие. Естественно, легче сказать, но трудно сделать. Но если вы действительно принимаете позицию доверия, нет трудностей, которые вы будете не в состоянии преодолеть. Беспокойство делает трудности большими.

Возвраты не являются доказательствами фундаментальной неспособности, если человек принимает правильное внутреннее отношение, они могут и будут преодолены. Нужно иметь веру в Хозяина нашей жизни и трудов, даже если долгое время Он умалчивает о Себе, затем, в Его собственное правильное время, Он обнаруживает свое присутствие.

Какие бы трудности и волнения не поднимались, одно необходимо – продвигаться вперед спокойно, с полной верой в Святую Силу и Руководство, открывая непоколебимо и в возрастающей степени все существо в работе садханы до тех пор, пока все не станет осознающим с необходимыми изменениями.

Нет садхаков, которые никогда не были бы атакованы враждебными силами, но если человек имеет полную веру и самоотдачу, он может отбросить атаку без чрезмерных трудностей.

Храните стремление и призывайте ко Всевышней помощи

Наилучший способ встретить враждебные силы – всегда хранить стремление, всегда звать ко Всевышнему и никогда не иметь страха.

Храните ваше стремление сильным и искренним и призывайте поддержку Всевышнего каждый раз и во всем. Будьте открытым к Нему. Это есть легчайший путь ко Всевышнему. Если вы начинаете беспокоиться о враждебных силах, вы будете делать дорогу только более трудной.

Когда что-то идет плохо, всегда в себе должно найти причину, не поверхностную, но глубоко сидящую внутри себя, и найти не для того, чтобы стенать бесполезно об этой вине, но излечить ее, призывая на помощь всемогущую мощь Всевышнего.

Будьте искренни в желании избавиться от трудности

Эта часть старой природы хотела своей игры и навязала ее вам. Теперь вы должны настаивать на полной искренности во всем существе, а оно будет стараться принимать любое отрицание того, что видит душевная пронизательность или будет делать согласие к тому, к чему душа неодобрительно относится. Вам нужно спиритуальное смирение и удаление самооправдания, самоизвинения, желания обманывать себя или судить других. Чтобы отбросить эти дефекты, требуется время, но если воля быть правдивым внутри себя всеми способами сильна, настойчива, бдительна и всегда взывает к Материнской Силе, это может быть сделано быстрее, чем сейчас кажется возможным.

Очевидно, есть одна трудность – желание этой трудности. В вашем сознающем существе что-то не хочет трудности, желает искренне ее преодолеть, но есть бесчисленные движения в других частях вашего сознания, в которых вы не осознаны. Вы говорите: "Я хочу быть излеченным от этого". К несчастью, не достаточно сказать "я хочу". Есть другие части сознания, что остаются спрятанными так, что вы можете не заниматься ими и когда ваше внимание отвернуто от этих частей, они пытаются проявить себя. Поэтому я говорю и повторяю: "Будьте совершенно искренни, не пытайтесь обманывать себя, не говорите "я сделал все, что мог", ибо если вы действительно сделали "все", вы бы надежно преуспели". Нужно только одно, а именно, идти

охотиться за всеми маленькими темными углами, что спрятаны в нас, и если вы приложите совсем маленькую искру доброй воли к этой темноте, она уступит и исчезнет. Вы можете таким путем в одну минуту избавиться от трудностей, что могли изводить вас годами. Это зависит от одной вещи ~ вы действительно должны искренне хотеть избавиться от них. Это то же самое для всего - от физической болезни, до высочайших умственных трудностей. Одна часть сознания говорит: "Я не хочу", но сзади спрятана целая куча вещей, что не говорят ничего, не показывают себя, но они как раз хотят, чтобы все продолжалось, как оно было, обычно по причине неведения, они не верят, что необходимо быть вылеченными, они верят, что они есть наилучшее в этом лучшем из всех миров, и довольны собой.

Чем более интенсивны переживания, что приходят, чем выше силы, что нисходят, тем более становится возможностей для отклонения и ошибки, поскольку сама интенсивность и глубина, сама высота силы возбуждает и увеличивает движения низшей природы и поднимает в ней все сопротивляющиеся элементы в их полной мощности. Но они часто восстают, неся маску правдоподобного оправдания. Нужно огромное терпение, тишина, уравновешенность, бесперсональная отдаленность и искренность, свободная от всех пороков Эго или персональных человеческих желаний. Не должно иметь привязанностей к любой идее, к любому переживанию, ни к какому виду воображения, умственного построения или виталического требования. Свет распознавания должен всегда сиять, чтобы выявить эти вещи, как бы прекрасны или благовидны они не казались. Иначе Правда не будет иметь возможности установить себя во всей чистоте и натуре.

Ваша чистота защищает вас от трудностей

Если вы в состоянии, полном силы и чистоты, и кто-то сделает что-либо против вас, это автоматически пойдет против него самого. Но одно из условий такой защищенности - это никогда не иметь злой мысли или дурной воли, направленной к другим, потому что если вы имеете плохое чувство, злую волю или дурную мысль, вы сходите вниз на их уровень, и когда вы на одном уровне с ними, вы можете получить от них удары.

Отвергайте враждебные внушения

Каждый получает эти предложения, но им нельзя разрешать войти в ваше существо, особенно в сердце, или быть принятым виталическим. Очевидно, они входят через физический ум, это означает, от горла вверх, и воздействуют на поверхностное виталическое и эмоциональное существа. Вы должны приобрести способность отвергать их оттуда путем постоянного и устойчивого отрицания и отказа от их внушений и соблазнов.

Если однажды человек сможет получить и сохранить решение отказаться принимать внушения этих сил, как бы благовидны они не казались, тогда быстро или постепенно это состояние может уменьшиться, пройдет, будет преодолено и исчезнет.

Для того, чтобы оказывать сопротивление, человек должен быть воином в спиритуальных сражениях в виталическом. Все, кто делает Йогу искренне, должны стать такими, и, когда они действительно становятся бойцами, они всецело укрыты.

В случае обширных атак на виталическое, нужно отбрасывать этих самозванцев сразу или так быстро, насколько возможно.

- Как увеличить виталическое сопротивление, которым нежелательные виталические контакты могут быть предотвращены?

Человек может наилучшим образом встретить такую трудность, становясь бдительным, приобретая самозащищающую волю, учась призывать и пополнять свои силы в любой момент... Нужно обнаружить эти открытости в своей натуре и научиться закрывать их постоянно перед этими атаками.

То, что внутри нас, сильнее этих трудностей внешнего

Вам не следует в такой степени зависеть от внешних факторов. Это отношение заставляет вас придавать такое чрезмерное значение обстоятельствам. Я не хочу сказать, что обстоятельства не могут помочь или мешать, но они обстоятельства, а не фундаментальная вещь, которая в нас самих, и их помощь или вред не должны иметь первостепенной важности. В Йоге, как и в каждом великом и серьезном человеческом усилии, всегда есть вынужденный избыток враждебных вмешательств и неблагоприятных обстоятельств, которые должны быть преодолены. Придавать им слишком большое значение, значит увеличивать их важность и их силу, в результате они размножают себя, это дает им уверенность в себе и привычку приходить. Встречать их смело, с невозмутимостью - если человек не может на них направлять бодрое упорство верящей и непоколебимой воли - это уменьшает их важность и действие и, в конце концов, хотя и не сразу, избавляет от их напора и возвратов. Это, следовательно, принцип в Йоге, познавать решающую силу того, что внутри нас, поскольку это глубокая правда, ставить эту

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
правильную и утвержденную внутри силу против силы внешних обстоятельств. В этом прочность, даже в слабейшем должно найти ее, развualировать ее и держать впереди, в течение борьбы.

Чудесный фильтр

Если человек должен быть всегда на страже, смотреть вокруг во все стороны, человек будет думать только об одном, как себя защитить. Прежде всего, это утомительно, и затем, это заставляет вас терять много времени. Вы должны, если вы хотите оставаться нетронутым, действовать постоянно подобно фильтру, который ничему тому, что не желательно, не разрешает войти. Это трудно и требует большого опыта, но если человек имеет вокруг себя атмосферу, что подобна такому фильтру, тогда все, что приходит снаружи, фильтруется прежде, чем оно коснется вас. Нужно быть окруженным атмосферой, полностью сконцентрированной на Всевышнем, иметь вокруг себя атмосферу тотальной самоотдачи Всевышнему. Если вы хорошо укутаны этим светом, это служит вам как чудесный фильтр. Если стремление и самоотдача полные, фильтр работает автоматически. Все, что проходит через атмосферу, бывает само собой отфильтровано ею.

Защита действует вокруг вас таким образом, чтобы не допустить приход враждебных сил или случайности. Даже если вы теряете сознание, она возместит его недостаток и предотвратит плохие последствия. Но если вы на один момент имеете мысль сомнения, или злую волю, или возмущение, вы немедленно выходите из-под защиты.

Устранение трудностей душевным влиянием

- Как узнать приход враждебных сил?

Обычно они приходят в облачении друга. Если вы очень искренни, вы скоро обнаружите некое маленькое указание, знак: небольшое внушение, что удовлетворяет ваше тщеславие или пробуждает в вас сомнение, или делает вас как-то несознающим то, что точно должно быть сделано - все виды подобных малых фактов. Если вы очень искренни, вы видите, особенно если вы достаточно бдительны и не разрешаете себе быть обманутым комплиментами и соблазнами, что именно подстрекает вас в таких удовлетворениях самолюбия. Факты, которые подобным образом дают большое поощрение вашему тщеславию, есть самый надежный знак... Вы становитесь более и более самоудовлетворенным, или есть другое, что зависит от личности, например - неверие в свои силы. Только одно действительно может спасти вас - иметь контакт, даже слабейший, незначительный, с вашим душевным существом, почувствовать далее твердость этого контакта, поместить это - человека или обстоятельство - перед этим маленьким контактом с вашим душевным существом. Вы увидите тогда: или это сохранит свой яркий свет или внезапно придет некоторое беспокойство, стесненность. Вы более не уверены, что это было так, как вы думали! Это то маленькое указание, которое человек должен слушать всегда.

Всякий раз, когда находит тень, вы можете сказать себе: внимание - враг. И это действительно во всех масштабах, от малейшей до самой большой вещи, от простого неудобства до невыносимого страдания и боли: враг там.

- Есть ли какой-нибудь знак, что мое метание было приглашено и подстрекалось мной самим?

Это приходит, если вы заняты слишком много трудностями природы. Всегда лучше задерживаться на хорошей стороне внутри себя. Я не имею в виду эгоистически, но с верой и бодрым доверием, призывая положительное переживание, на которое натура уже способна, так чтобы постоянный позитивный рост мог помочь в совершении всего, что должно быть отвергнуто. Но, фактически, человек бывает брошен в виталические трудности в ранней стадии, и тогда, вместо ухода от ума в душу через сердце, он должен идти через беспокойное виталическое.

- Как вернуться к душе?

Это может быть сделано, если вы откажетесь быть занятым только мыслью о ваших трудностях и сосредоточитесь на действительно полезных и положительных вещах. Будьте бодрым и уверенным. Сомнения и желания присутствуют в вас. Раскройте глаза и смотрите, смотрите, пока пелена не разорвется и вы увидите Его.

Первый результат Йоги - перемещение умственного контроля, и природные влечения, которые оставались в бездействии, внезапно освобождаются и кидаются захватить все существо. Что вы должны сделать - это держать вдали от себя все импульсы, особенно сексуальные, отъединить себя от них, придавать им такую малую значимость, насколько возможно, и даже если случится о них подумать, оставаться отделенным и индифферентным.

- Мать говорит в беседах, что первый результат Йоги - удаление умственного контроля таким образом, что мысли и желания, которые так долго задерживались, становятся неожиданно видными и создают трудности. Как это? Они не были видны потому, что они получали некоторое удовлетворение или, по крайней мере, виталическое обычно получало свободу тем или иным путем. Когда им более не потворствуют, тогда они становятся шумными и беспокойными. Но они не являются новыми силами, созданными Йогой. Они были там все время. Что подразумевается под умственным контролем, который должен быть удален - это то, что умственное просто сдерживало их, но не могло стереть или устранить их. Поэтому в Йоге умственное должно быть заменено душевным или спиритуальным самоконтролем, который смог бы сделать то, что виталическое не может. Только многие садхаки не делают эту замену во время и удаляют только умственный контроль.

Чтобы не испытывать страха, обращайтесь к вашей душе. Если вы имеете некоторый контакт в вашем душевном существе, вы должны призвать его немедленно, и в душевном свете вновь привести все в порядок. Если у вас есть вера и посвящение Всевышнему, говорите себе:

"Пусть твоя воля сбудется, ничто не может меня испугать, раз это Ты руководишь мною, я принадлежу Тебе, и Ты ведешь мою жизнь".

Отбросьте виталические депрессии

Уныние бесполезно, оно само по себе есть форма Тамаса, инерции и потому не помогает восстановлению.

Чтобы войти в контакт с земной энергией, нужно установить гармонию внутри себя. Если впадаете в депрессию, вы обрезаете все источники энергии - сверху, снизу, отовсюду. Это верный способ впасть в инерцию.

Единственное, что нужно делать с такими депрессивными мыслями - не давать им волю, сразу же отсылать их прочь.

Преобразование наружного существа - наиболее трудная часть Йоги, оно требует веры, терпения, спокойного и твердого распознавания. В этом настроении вы должны выбросить все эти депрессии, твердо и стойко продолжать Йогу.

- Как можно контролировать депрессии?

Депрессии обычно происходят в виталическом, и человек бывает пересилен только если он держит свое сознание в виталической сфере, когда человек остается там. Единственно, что нужно делать - выбраться из виталического и войти в более глубокое сознание. Даже наиболее верхние этажи ума, - озаренный, возвышенный ум, - имеют силу выгонять депрессии... Но во всяком случае, если человек ищет прибежище в душе, тогда более нет никакого места для депрессии.

Депрессии могут придти по двум причинам: из желания виталического удовлетворения, и из значительного нервного утомления в теле. Депрессия, поднимающаяся из физической усталости, устраняется очень легко: нужно только отдохнуть. Человек ложится и спит или отдыхает как-то иначе. Желание виталического удовлетворения возникает очень легко, и человек должен встречать его со всем своим рассудком: нужно разыскать причину депрессии, что вызвала неудовлетворенность в виталическом, и затем человек смотрит ей прямо в лицо и спрашивает себя, действительно ли это имеет что-то общее с внутренним стремлением, или это совсем обычное движение. Обычно человек обнаруживает, что это не имеет ничего общего с внутренним стремлением, и можно совершенно легко преодолеть это, и возобновить свое нормальное движение. Если этого недостаточно, тогда он должен идти глубже и глубже, пока не коснется душевной реальности. Тогда человек должен только поместить эту душевную реальность в контакт с движением депрессии, и оно немедленно исчезнет, растворится в воздухе как воздушное видение.

Запрещение дискуссий

Депрессия пришла в ваше подсознание потому, что вы дискутировали с кем-то. Когда вы подобным образом дискутируете с людьми, вы вкладываете что-то в них, но что-то также приходит к вам от них. Поскольку этот кто-то не был в хорошем и спокойном состоянии, вы легко вошли в соприкосновение с этим, и как только подсознание смогло обнаружить привычные отговорки, оно послало это вверх в ум. Вам всегда следует быть на страже против этих автоматических взаимообменов. Немного заботы достаточно, и "нет" - ненужным дискуссиам.

Не следует дискутировать обо мне, об Ашраме или спиритуальных вещах с враждебными умами или с неверящими. Эти дискуссии обычно приносят садхаку давление противоположной атмосферы и не могут быть полезны для развития. Молчание есть наилучшая позиция, человеку не нужно рассеивать их злую волю или незнание.

Эти дискуссии совершенно бесполезны, они только отклоняют ум от прямого направления и открывают калитку для лицемерия и лжи.

Устранение трудностей силой свыше негативный и позитивный способ удаления трудностей

Под негативным способом я понимаю просто сдерживание и подавление желаний, неправильных движений и эгоизма: под позитивным – опускание вниз Света, Мира и Чистоты в те части сверху. Я не имею в виду, что эти движения не должны отвергаться, но не следует использовать всю энергию единственно для отвержения. Она должна также быть направлена к позитивному замещению их более высоким сознанием. Чем более это сознание приходит, тем легче будет отражение.

Слабости в садхане – это причина атак. Но только когда высший Свет спустится в физическое – а сейчас он спускается, он уже достаточно там, чтобы получать его более и более полно – путь становится гладким и открытым, нарастающим развитием, а не борьбой.

Когда какая-то слабость приходит, вам следует принять ее как возможность узнать, что еще должно быть сделано, и призвать вниз Силу в эту часть. Отчаяние и уныние не есть правильный способ встречать трудности. Само по себе истощение трудностей невозможно, факты, что создают трудности – это космические силы, силы космического Неведения, и они не могут быть истощены. Они теряют мощь и истощаются только путем отвержения Пурушей и Силой святого вмешательства, которая помогает отражению, исчезновению или разрушению трудностей каждый раз, когда они покажут свое лицо. Даже преодоленная глыба трудностей иногда остается и возвращается, пока внезапно не приходит святое вмешательство, которое изменит сознание и окончательно сделает возвращение трудностей невозможным. Они могут атаковать всегда в момент несознания или полусознания, или через подсознательное, или внешнее физическое, до тех пор, пока все не трансформировано сверх-разумом. Только если Сила там, они сразу могут быть отброшены.

Периоды остановки в садхане

Интервалы не-садханы

Падение сознания обычно наступает из-за инерции, входящей в сознание при утомлении или по простой привычке расслабляться, или это наступает из-за некоторых виталических реакций, которые человек может заметить или не заметить, или приходит из-за ошибочных движений ума. Есть позитивные понижающие причины, но за ними стоит факт, что эти чередования почти не поддаются оценке, пока сознание любым способом подчинено старой натуре. Интервалы не-садханы могут быть длинными или короткими, согласно внутренним обстоятельствам и силе намерения физического или высшего существа восстановить спокойную подлинную уравновешенность.

Обычно, когда что-то в уме или виталическом принимают и дают волю низшим силам, эта неспособность войти в подлинное сознание остается очень упорной. Физический Тамас может вызвать долгие интервалы затемнения сознания, но обычно без такого сильного затруднения.

Периоды усвоения

Всегда есть паузы между двумя движениями для приготовления и ассимиляции.

Каждый шаг вперед сопровождается остановкой. Иногда эти задержки являются периодами – длинными и короткими – ассимиляции или невидимых приговоров. Видимость их безрезультатной неподвижности обманчива. В этом случае, с правильным намерением найти любую причину задержки, человек может через какое-то время посредством раскрытия, наблюдения и накопленного опыта начать чувствовать, получить некий намек, что подготавливается или делается. Иногда это период действительного затруднения, в котором работающая Сила должна иметь дело с препятствиями на пути:

препятствиями в самом человеке, помехами космических сил или любыми другими, или всеми вместе. Этот вид задержки может быть длинным или коротким в соответствии с величиной важности, упорства или сложности помех, которые встречены. Во всех случаях следует не падать духом и иметь твердую волю к развитию.

– В течение нескольких дней я имею радость, энтузиазм, садхана идет хорошо. Затем приходит прекращение, когда радость уменьшается, а медитация нуждается в усилии.

Такие чередования совершенно нормальны. В слабые периоды нужно оставаться спокойным, ассимилировать, что получено, и стремиться к большему.

– Почему я чувствую сонливость вопреки тому, что я сплю нормально и достаточно? Это Тамас? Я едва ли в состоянии делать любой вид садханы, ни молитву, ни медитацию, и тем не менее я совершенно здоров.

Если вы здоровы, все в порядке. Возможно, вы ассимилируете.

Едва ли человек чувствует процесс ассимиляции, он идет скрыто. В промежуточный период, если такой наступит, сохранять тихое наблюдающее

сознание – одна из огромных настоятельных потребностей.

Периоды такого рода временного затишья бывают всегда. Не следует приходить в расстройство, иначе они продлятся, и войдут волнения. Нужно оставаться спокойным, стремиться устойчиво, но без горячности, или, если человек настаивает на изменении, тогда также со спокойным, ровным давлением.

Периоды усвоения продолжают действовать до тех пор, пока все, что должно быть сделано – фундаментально сделано. Только они имеют различный характер в поздних стадиях садханы. Разница в поздних периодах усвоения в том, что определенные вещи остаются установленными, пока человек всегда чувствует постоянный мир во внутреннем существе, но на поверхности волнения продолжают до тех пор, пока поверхность так же не ассимилирует мир. Или, возможно, мир установлен везде и всегда, но знание приходит и принимается, или сила приходит и принимается или все это уже имеется, но Ананда приходит и принимается и т. в.

Раздел 14.

Сверх-разум в земном существовании

Трудности выражения сверх-разума

Душевное преобразование и первые стадии спиритуальной трансформации хорошо доступны нашему пониманию. Их совершенство будет целостностью, завершенным единством тех знаний и переживаний, которые уже осознаны, хотя это сделано пока еще малым числом человеческих существ. Но сверх-разумное изменение в его процессе переносит нас в менее исследованные районы... Как сумма человеческого ума выше животного восприятия, так движение сверхразума превышает обычного человеческого умственного рассудка.

Сверх-разумное лежит далеко за возможностью любой умственной схемы, описания или постижения умственным видением. Было бы трудным для нормального неосвещенного или не трансформированного ума выразить или войти во что-то, что основано на таком различном сознании с радикально отличающимся осознанием вещей. И даже, если бы это было увидено или постигнуто неким освещением или открытием видения, другой язык, чем бедные абстрактные выражения, используемые нашим умом, был бы нужен, чтобы перевести сверх-разум в термины, посредством которых мы охватили бы его реальность. Только когда мы имеем переживание уже более высокого промежуточного сознания, любые термины, пытающиеся описать сверх-разумное существование, могут выражать подлинное значение этого для нашего интеллекта. Тогда, пережив что-то сродни тому, что описано, мы можем перевести на адекватный язык образы того, что мы знаем. И если ум не может войти в натуру сверх-разума, он сможет смотреть в этом направлении через эти высокие и лучезарные приближения и поймать отражения впечатлений от Правды, Истинности, Громадности, которые представляют собой царство свободного Духа.

Из "Лайф Дивайн".

Мать о переживаниях вхождения в сверх-разум

Связь между двумя мирами еще не построена, но мы входим в период этого строительства. Это было значением переживания 8. 11. 1957г., именно установить связь между мирами. Ибо два мира в действительности не один над другим, а один внутри другого, в двух различных измерениях, но нет связи между ними. Но они покрывают друг друга, не будучи соединенными вместе. В переживании 8. 11. 1957г. я видела некоторых из людей, здесь, в Индии, и повсюду принадлежащих уже сверх-разумному миру в одной части их существа, но нет еще соединения, нет слияния. Такой момент в истории Вселенной сейчас настал, момент, когда эта связь может быть установлена.

Переживание 5 ноября было новым шагом в конструировании связи между двумя мирами. Я действительно была спроецирована в самое начало сверх-разумного творения. Это тепло, золото, живая громадная сила, верховный полновластный мир.

В переживании 13 ноября 1958 г. я пришла к неясному восприятию двух состояний сознания в одно и то же время, что давало интенсивность переживанию. Есть в другой полусфере мощность и полнота. Как выразить? Вы не можете... В другом, сверх-разумном мире есть богатство и сила, что делает все иным. Он проявляется так тепло, так полно, так чудесно, так искристо в сравнении с обычным сознанием, что все спиритуальное великолепие кажется бедным в отношении к великолепию нового мира. Как будто спиритуальные богатства сделаны из серебра, а сверх-разумные из золота. Качество самого осознания, кажется, изменяется. Это не что-то более высокое, чем пик, к которому мы можем подняться, это не есть еще один шаг. Там мы на вершине. Это именно качество различно, качество в смысле полноты, изобилия, богатства, силы. Когда вы поднимаетесь в это состояние, вы видите, что это действительно – все-сила в отношении к тому, что мы здесь. Я увидела еще раз, что ценности, торжествующие в сверх-разумном мире, не имеют никакого отношения к нашим ценностям здесь внизу, даже наши оценки

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
высочайшей мудрости, даже то, что мы считаем наиболее святым. Все это, живя постоянно во Всевышнем присутствии, совсем иное.

Не только наше состояние обожания или самоотдачи Владыке, но даже наше состояние идентификации различно, смотря по тому, находимся ли мы на этой стороне, развиваясь в этой полусфере внизу, или прошли дальше и вошли в другой мир, другую полусферу, высшую полусферу. Качество или вид отношений с Верховным, в которые я вступила в этот момент, было совершенно отлично от того, что мы имеем здесь, и даже отождествление имело другое качество. Это хорошо понятно человеку в отношении своих низших движений, но различна и вершина нашего понимания здесь и там, эта идентификация, в которой Верховное правит и живет. Оно правит и живет совершенно различно, когда мы в этой низшей полусфере или в сверх-разумной. Это действительно новое изменение сознания, его перестановка.

Условия сверх-разумного преобразования

Переход к Сверх-разуму через Над-разум - это проход от Натуры, как мы ее знаем, в Сверх-Натуру. По этой причине невозможно для любого усилия нашего ума, нашего беспомощного личного устремления и старания достигнуть этого. Наше усилие принадлежит к низшей силе натуры, сила же Неведения не может выполнить посредством присущей ей способности и своими методами то, что превышает сфер ее собственных владений.

Над-разум и сверх-разум завернуты и тайно спрятаны в земной Натуре, но они не имеют формаций на доступных нам уровнях нашего засознательного внутреннего существа, еще нет надразумного существования или организованной надразумной натуры, нет сверх-разумного существования, или организованной сверх-разумной натуры, действующей или на нашей поверхности или в наших нормальных засознательных частях, ибо эти более великие силы сознания являются сверх-сознательными к уровню нашего неведения. Для того, чтобы эти завернутые первопричины Надразума и Сверхразума проявились бы из их завуалированной секретности, бытие и силы сверх-сознания должны спуститься в нас, поднять и выразить себя в нашем существовании и силах: это опускание есть непремное условие перехода и трансформации. Для реального преобразования должно быть прямое и незавуалированное вторжение сверху.

Необходимо также полное подчинение и самоотдача низшего сознания, прекращение его настойчивых утверждений, воля в нем к тому, чтобы его отдельный закон действия был полностью аккумулирован посредством трансформации и потерял все права над нашим существованием... Правило сознательного послушания более высокой правде духа, самоотдача всего существа свету и силе, что приходит от сверх-натуры - это второе условие, которое должно быть достигнуто медленно и с трудностью самим существом, прежде чем сверх-разумная трансформация может стать вообще возможной... Должно быть в нас, следовательно, сознательное само-направление умственного существа к этому изменению, к замещению старой натуры верх-натурой, к этому превосхождению.

Из этого следует, что душевная и спиритуальная трансформация должны быть настолько продвинуты, даже насколько возможно закончены, прежде чем может быть любое начало третьего и завершающего сверх-разумного изменения, ибо только посредством этой двойной трансмутации эгоистическая воля Незнания может быть полностью изменена в спиритуальное послушание воле и правде Сознания Сущего Бесконечного... Нужно быть сделанным заново посредством спиритуального изменения, прежде чем человек сможет стать способным к преобразованию, которое превышает теперешнее космическое проявление и поднимает его за нижнюю полусферу всеобщности в сознание, принадлежащее верховной полусфере.

Из "Лайф Дивайн".

Четыре шага восхождения от человеческого интеллекта к сверх-разуму

1. Возвышенный ум

Наш первый решительный шаг из нашего человеческого рассудка, нашей обычной умственности - это подъем в возвышенный ум, ум уже не смешанного света и мрака или полусвета, но большей ясности духа. Его основная субстанция есть неповторимое чувство бытия с мощной многократной динамизацией, способной к формации множества аспектов знания, путей действия, форм и значений становления, всего, о чем есть самопроизвольное неотъемлемое знание. Это светящийся ум-мысль, ум духа, рождающий концептуальное знание. Здесь нет логических движений шаг за шагом к заключению, путем механизма дедукции и выводов, нет построений или обдуманной в уме взаимной связи идеи с идеей, системы заключений из посылок и данных для того, чтобы достигнуть искомой суммы или результатов знания. Отношения идеи с идеей, правды с правдой не установлены посредством логики, но пред-существуют и появляются уже само-видимые в интегральном целом. Начинается посвящение в формы всегда присутствующего, но до сих пор неактивного знания.

Все осознающая энергия из первоначальной идентичности, несущей тождественность с правдой, вмещенной в самой себе: быстрое, победоносное многогранное постижение, формулирование и посредством само-силы. Идеи эффективное осуществление своего понимания – вот характер этого более великого ума Знания. Это более высокое сознание есть знание, формулирующее себя на основе само-существующего все-знания, все-сознания, и проявляющее некоторую часть своей интегральности, гармонию своих многозначностей, вложенных в мысль-форму. Оно может свободно выражать себя в единичных идеях, но его наиболее характерное движение – это массив идей, система или тотальность правды-видения в едином представлении.

Таков возвышенный ум в его аспекте познания, но есть также аспект воли динамического выполнения Правды. Этот более великий, более яркий ум всегда воздействует на остальное в существе – умственную волю, сердце и его чувствования, жизнь, тело – через силу мысли, через идею-силу. Он ищет чистоты через знание, освобождения через знание, созидания посредством природной силы знания. Идея вложена в сердце или жизнь как сила, чтобы быть принятой и выраженной. Сердце и жизнь осознают идею; отвечают ее динамизму, и их субстанция начинает модифицироваться в том смысле, что чувства и действия становятся вибрациями этой более высокой мудрости, образованы ею, наполнены эмоцией и чувством этого, импульсы воли и жизни одинаково наполнены ее силой и ее понуждением самовыполнения. Даже в теле идея работает так, что могущественнейшая мысль и воля здоровья заменяет ему веру в болезнь и его согласие болеть, или его идея силы призывает субстанцию, мощь, движение, вибрацию силы, идея генерирует силу и форму, соответствующую идее, и налагает ее на наш ум, жизнь или материю.

2. Озаренный ум

Еще большая сила в озаренном уме. Это ум уже не высокой мысли, но спиритуального света. Здесь ясность спиритуального рассудка, его спокойное свечение уступает место и подчиняет себя интенсивному блеску, ослепительному великолепию и ясности духа. Игра огней спиритуальной правды и силы прокладывает себе путь сверху в сознание и увеличивает тишину, широкую просвещенность и огромное нисхождение мира: огненный жар сознания и всесторонний экстаз восторга Знания. Поток внутреннего видимого света обычно окружает это действие... Есть также в этом ниспускании прибытие еще большего динамизма, освещающий "энтузиазм" внутренней силы и мощи, которая заменяет сравнительно медленный и неторопливый процесс возвышенного ума быстротой, иногда страстной, почти неистовой стремительностью нарастающей трансформации.

Озаренный ум работает главным образом не посредством мысли, но посредством видения: мысль здесь только подчиненное движение, выражающая зрение... Сознание, что действует посредством видения, сознание провидца – это более сильная мощь для знания, чем сознание мыслителя. Понимающая мощь внутреннего видения больше и непосредственнее, чем осознающая сила мысли: это спиритуальное чувство, которое хватает что-то из субстанции Правды, и не только ее конфигурацию, но, улавливая образ, в то же время ловит и значение образа, и оно может воплотить его в более прекрасных и смело открывающихся очертаниях и с большим охватом, с мощью полноты, чем может мысль-понимание.

3. Интуитивный ум

Но эти две стадии восхождения ограничены своей сферой компетенции и могут получить их собственную полноту только посредством вхождения в третий уровень, ибо из более высоких пределов они получают знание, которое обращают в мысль или видение и спускают вниз к нам для переработки в умственное. Интуиция есть мощь сознания, более близко и тесно находящегося к первоначальному знанию, ибо она – всегда что-то, что выпрыгивает наружу прямо из скрытой идентичности. Это непосредственное осознание – больше чем видение, больше чем понимание: это результат проникающего и обнаруживающего соприкосновения, которое несет в себе видение и понимание, как часть самого себя, или как свое естественное следствие.

В человеческом уме интуиция – это воспоминание правды или получение правды: это вспышка-проблеск, прорывающаяся в великую массу незнания через покров неведения, но она подвластна там захватывающей смеси умственного слоя, где существуют многочисленные подстановки, разнообразные ошибочные интерпретации, которые, стоя поперек дороги, мешают чистоте и полноте действия интуиции. Кроме того, есть мнимая интуиция на всех уровнях существа, которая является скорее коммуникацией, чем интуицией, и имеет очень разнообразное происхождение, ценность и характер, в частности, внушаема темными и опасными источниками на виталическом уровне. В таких обстоятельствах мы склонны полагаться на разум и даже контролировать предложения интуиции – или псевдоинтуиции, которая является более частым феноменом – путем наблюдающего и различающего ума, ибо мы чувствуем в нашей

интеллектуальной части, что мы не можем быть ни в чем уверенными иным способом. Но это сильно для нас обесценивает пользу интуиции, ибо разум не является в этом надежным арбитром... Но даже если ум стал преобладающе интуитивным умом, уверенным в своей более высокой способности, координация его познавательной способности и его деятельностей – поскольку в уме они всегда были серией несовершенно связанных всплесков – будет оставаться трудной до тех пор, пока эта новая умственность не получит сознательного взаимодействия со сверх-разумным источником или само-поднимающегося вверх прохода во внешний план сознания, в котором интуитивное действие чисто и исконно... Когда эта первоначальная идея или родная интуиция начинает спускаться в нас, суждения разума становятся совсем неприменимы, он может действовать только как наблюдатель или регистратор, понимающий или записывающий более освещенные указания или регистры высокой силы.

Интуиция имеет четырехкратную мощь: силу откровения или правды-видения, силу вдохновения или правды-слышания, силу правды-прикосновения, или немедленного схватывания значения, которое родственно по натуре к вторжению правды в нашу умственную способность понимания, силу подлинной и автоматической проницательности порядкового и точного отношения правды к правде. Интуиция, следовательно, может переформировать все действие разума, включая функцию логического понимания, которое вырабатывает правильное отношение объектов и идеи с идеей, но переформировать ее посредством собственного высшего процесса.

4. Надразум

Следующий шаг восхождения поднимает вас к Надразуму. Интуитивное изменение может быть только введением в эту более широкую и высокую спиритуальную увертюру. Надразум даже в своем отдельном действии, есть сила космического сознания, первоисточник глобального знания, которое несет в себе полномочный свет из сверхразумного Гносиса. Только посредством открытия в космическое осознание надразумное восхождение и нисхождение может быть сделано целиком возможным. Высокое и интенсивное индивидуальное открытие вверх не достаточно, к этому вертикальному подъему к вершине Света должно быть добавлено обширное горизонтальное расширение сознания в некоторую тональность Духа.

Когда Надразум спускается, преобладание централизованного Эго-чувства бывает полностью подчинено, потеряно в огромности существования и в конце концов упраздняется. Широкое космическое восприятие и чувствование безграничного вселенского САМО и движения замещает его. Многие движения, что прежде были эгоцентричными, могут все же продолжаться, но они происходят как течение или рябь в космической широте. Мысль, большей частью, более не кажется берущей начало индивидуально в теле или личности, но проявляется свыше и приходит в космические умственные волны. Чувствования и восприятия так же ощущаемы, как волны от той же самой космической необъятности, разбитой на тонкое и грубое тела посредством индивидуальных центров всеобщности. В этой безграничной огромности не только отдельное Эго, но все чувство индивидуальности, даже подчиненной или служащей орудием, может полностью исчезнуть, космическое существование, космическое сознание, космический восторг, игра космических сил одни только остаются: если восторг или центры Силы остаются в том, что было персональным умом, жизнью или телом, то не с чувством персональности, но как в поле проявления, и это чувство восторга или действия силы не приковано к персональное(tm) или телу, но может быть прочувствовано во всех точках в неограниченном сознании единения, которое распространяется везде и охватывает все.

Но может быть много формулировок надразумного сознания и переживания, ибо надразум имеет великую пластичность и является полем множества возможностей. В плане нецентрированного и неразмещенного распространения может быть чувство вселенной в себе или вселенной, как себя, или это идентификация со Все-протяженностью, или идентификация, составляющая космическое бытие, всеобщую космическую индивидуальность.

... В переходе к сверх-разуму это централизованное действие направлено к обнаружению подлинного индивидуального существа, замещающего умершее Эго, существа, которое в своей сущности едино с верховным САМО, едино со Вселенной в расширении, и все же это космический центр и окружность круга специализированного действия бесконечного.

Надразумное изменение есть финальное завершающее движение динамической спиритуальной трансформации, это есть высочайшее возможное положение динамического духа в спиритуально-умственном плане. Он принимает все, что есть в трех стадиях ниже него и поднимает их характерные работы к их высочайшей и огромнейшей мощи, добавляя к ним всеобщую широту сознания и силу, гармоничное согласие знания, более разнообразный восторг бытия. Но есть определенные причины, исходящие из его естественного характерного

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
статуса и силы, которые предотвращают его от становления финальной
возможностью спиритуальной эволюции. Надразум – мощь, хотя и высочайшая,
нижней полусферы. Несмотря на то, что его базис – космическое единство, его
действие – это действие разделения, основывающееся на игре множественности.
Из "лайф дивайн".

Недостаточность над-разума для полной трансформации сознания
В земной эволюции надразумное нисхождение не было бы способно полностью
трансформировать Несознание. Все, что оно может сделать – это
трансформировать в каждом человеке сознающее существо, внутреннее и внешнее
персональное и всеобщее бесперсональное вещество надразума и наложить это
на Неведение, освещая его вселенской правдой и знанием. Но основа Незнания
осталась бы. Это было бы лишь островом Света внутри империи Тьмы. В этой
эволюции не могло быть надежности и безопасности против направленного вниз
тяготения Несознания, растворяющего все формации, которые ум и жизнь
построили в нем, поглощающего все, что поднимается из него или наложено на
него, и разлагающего все в его персональную материю. Освобождение от этой
тяги Несознания и надежная основа для продолжения святой или гностической
эволюции могут быть достигнуты только путем опускания сверх-разума в земную
структуру, принося в нее верховный закон, свет и динамизм Духа, этим
трансформируя Несознание материального фундамента.

Из "лайф дивайн".

Гностическое существование

За эволюцией человека в незнании будет следовать эволюция в
сверх-разумном знании. Жизнь в сверх-разумном знании Шри Ауробиндо называет
гностическим существованием, пользуясь греческим словом Гносис – знание.

переход от надразума к сверх-разуму есть стадия, в которой
сверх разумный Гносис может принять от надразума руководство эволюцией и
построить первый фундамент своего собственного характерного проявления и
развуализованных деятельностей. Следовательно, его можно определить, как
решительность, долго приготавливаемую преобразованием в Неведении, всегда
прогрессирующую эволюцию в знании. Это не будет внезапным внешним
изменением и выполнением абсолюта сверх-разума и сверх-разумного бытия
такими, каковы они в их собственном плане, быстрым открытием существования,
сознающего правду, даже самовыполняющегося и полного в само-знании. Это
будет феномен сверх-разумного бытия, спускающегося в мир эволюционного
становления и формирующего себя там, развертывающего силы Гносиса внутри
земной природы... Гностическое существование наполнит собой неведущее
становление и обратит его в льющее свет становление знания и реализованной
мощи бытия... Каждая стадия эволюции в знании будет развертыванием этой
силы и воли бытия и этой радости быть.

Из "лайф дивайн".

– Могут ли быть промежуточные стадии между человеком и сверхчеловеком?

Вы говорите о том, что мы здесь так называем? Сверхчеловек, т. е.
человек, рожденный человеческим путем, пытающийся трансформировать свое
физическое существо, которое он получает через свое обычное человеческое
рождение. Вы спрашиваете, есть ли степени, шаги? Возможно, их будет много.
Будет бесчисленное число частичных осуществлений. Степень трансформации
будет различаться согласно особенностям каждого человека и, очевидно, будет
большое число более-менее бесплодных попыток или более-менее успешных,
прежде чем что-то подобное сверх-разумному человеку будет достигнуто, и
даже среди них будут попытки более или менее плодотворные. Все, кто
пытается преодолеть обычную природу, все, которые пытаются осуществить
материально глубочайшее переживание, которое поместило бы их в связь со
всевышней Правдой, все, кто вместо обращения своих взглядов к за или над,
пытаются осуществить физически, наружно то изменение сознания, которое они
осуществили в себе, все они подмастерья, начинающие сверхлюди, и там есть
бесчисленные различия в успехе их усилий.

Субъективные переживания – это внутреннее переживание Всевышнего
присутствия. Космического сознания, Надразумного знания. Эффект этого
объективен. Пока человек имеет это, он может быть свободен в душе, но
преобразовать наружную природу – вот в чем еще большая необходимость...
Трудности в Йоге не в получении переживаний или субъективного сознания
Правды, они в объективизации Правды, т. е. в превращении внешнего наружного
сознания в материальное выражение внутренней Правды.

Ваши переживания субъективны, и в субъективной сфере они правильны. Но,
чтобы войти в сверх-разум, субъективного переживания недостаточно. Полное
применение интуиции и надразума к жизни должны быть выполнены сначала.

Прикосновение или влияние сверх-разумного – не то же самое, что
супраментализация... Сверх-разумное влияние должно прийти первым, а
сверх-разумное, супраментальное преобразование может прийти только после.

Триединство гностического человека

Все триединство Духа будет реальным для его само-осознания и реализовано в его внутренней жизни. Все это существование будет переплавлено в единство с Трансцендентальным и со Всевышним... ибо в действительности оба - и индивидуальное, и вселенная - суть одновременные и взаимосотносящиеся выражения того же самого Трансцендентального Бытия. Гностический человек будет лежащее глубоко внутри бытие, в котором он един с Богом, един с Вечным, бытие, само-погруженное в глубины безграничного, в связь с Его высотами и его светящимися безднами тайн. Ничто не сможет тревожить или вторгаться в эти глубины или спустить его с высот, ни содержание мира, ни его действие, ни все, что есть вокруг него. Это - трансцендентный аспект спиритуальной жизни, и это необходимо для свободы Духа, ибо иначе идентичность в натуре с миром была бы связующим ограничением. Но, в то же самое время, Бог-Любовь и восторг от Бога будут сердечным выражением этого внутреннего общения и единства, и эти восторг и любовь будут расширять себя, чтобы обнять все существование.

Гностический индивидуум будет в мире и от мира, но так же будет превышать мир в своем сознании и жить в своем восхождении, он будет всеобщим, но свободным от всеобщего, индивидуальным, но не ограниченным отдельной индивидуальностью. Подлинная Личность не есть изолированное существо, его индивидуальность всеобща, ибо он индивидуализирует Вселенную. Только после того, как мы приняли в себя Вселенную - и переступили пределы ее - может наша индивидуальность стать полной... И в то же время, как божественная Личность выходит в спиритуальный простор трансцендентности и бесконечности, она индивидуализирует божественную Трансцендентность.

Гностическая жизнь будет внутренней жизнью, в которой противоречия внутреннего и внешнего, себя и мира будут излечены и переработаны. Сверх-разумная натура видит все с точки зрения единства и смотрит на мир и все вещи, даже на величайшие сложности и различия, даже на то, что для ума представляется сильнейшими противоречиями, в свете этого единства. Воля, идеи, восприятия гностического существа сотканы из вещества единства, его действия протекают на этом базисе. Во всех его действиях внутреннее единство, внутреннее общение будет присутствовать и входить в его отношения с другими, которые не будут для него другими, но он сам в едином существовании, его собственное всеобщее бытие. Все существа станут для него его собственными, все пути и силы сознания станут ощущаться, как пути и силы его божественной всеобщности. Ровность и свобода в духе даст ему возможность принять всю жизнь в себя, оставаясь все же спиритуальной единицей, и обнять даже мир неведения, не впадая в неведение.

Из "лайф дивайн".

Единство сверх-разума воплощено в разнообразии

Сверх-разумная или гностическая порода существ не будет просто породой, сделанной согласно единственному типу, отлитой по единственному зафиксированному образцу, ибо закон сверх-разума есть единство, выполненное в разнообразии, и пожалуй поэтому будет бесконечное разнообразие в проявлении гностического сознания, хотя это сознание все же будет единым в его основе, в своем строении, в своем все открывающем и все объединяющем порядке. В самой сверхразумной расе, в вариантах ее степеней, индивидуумы не будут сформированы согласно единственному типу индивидуальности, каждый будет отличным от другого, уникальной формацией Бытия, хотя и единой со всеми остальными в основе и чувстве единства и бытия в его источнике. Каждое существо будет новой целостностью, новой гармонией Одного Бытия.

Из "лайф дивайн".

Умственное, витальное и физическое в гностическом существовании

Эти изменения обеспечат формулу существования, сознающего правду, обоснованную в неотъемлемом само-знании, но в то же время вбирающего в себя умственную природу, природу жизни и материального тела.

1. Значение в гностическом существовании

Для думающего ума радость существования есть обнаружение и проникновение в тайну творения, что приходит со знанием. Гностическое изменение осуществит это в изобилии, но придаст этому новый характер. Знание будет действовать не посредством обнаружения неизвестного, но находится "самим собой через себя в себе". Замещение интеллектуального постоянного поиска сверх-разумной тождественностью и гностическая интуиция содержания этой тождественности, все присутствие духа с его светом, пронизывающим весь процесс знания и всю его пользу, так, что есть интеграция между познающим, знанием и объектом познания, между действующим сознанием, способом и делаемой вещью - будет характером каждого гностического движения знания и действия знания. Если ум наблюдающий и рассуждающий, если он трудится отделить себя и видеть объективно и правдиво то, что он должен знать, если он пытается знать это как не-себя, то гностическое сознание, проявляя волю,

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
сразу внутренне и точно знает свой объект посредством постигающей и проникающей идентификации с ним. Оно будет превращать то, что оно должно знать, но оно будет включать в себя это, оно будет знать объект как часть самого себя, как оно может знать любую часть или движение своего собственного существования без какого-либо сужения себя через идентификацию. Будет близость, точность, полнота прямого внутреннего знания. Будет обращение ко всему знанию, не ставя правду против правды, чтобы видеть, которая устоит, но завершая правду правдой в свете единой истины, от которой все – суть аспекты.

Будет раскрытие, как движение неторопливого выявления из его вневременного сознания в процесс времени-проявления.

Из "Лайф Дивайн".

Уровни сверх-разума

Есть три слоя сверх-разума, соответствующие трем деятельности интуитивного ума:

1. Толковательный или разъясняющий сверх-разум. Первый слой я называю разъясняющим или толковательным сверх-разумом, он соответствует интуиции. Я называю его разъясняющим потому, что непроявленная вероятность умственного плана является потенциальностью на сверх-разумном плане и разъясняющий сверх-разум выкладывает перед вами все возможности. Он показал вам корневую причину события, которое может действительно быть на физическом плане. Когда интуиция изменена в ее сверх-разумное значение, он становится разъясняющим сверх-разумом.

2. Представляющий сверх-разум. Следующим идет то, что я называю представляющим сверх-разумом. Он представляет фактически существующие движения возможностей и показывает, что находится в действии. Когда вдохновение заменено в его супраментальную сущность, тогда оно становится этим представляющим сверх-разумом. Там вы знаете определенные вероятности в мысли и в действии работающих и вы можете во многих случаях сказать, что произойдет, или как какая-то вещь происходит или происходила.

3. Повелительный сверх-разум. Повелительный сверх-разум соответствует откровению. Он всегда правилен. Ничто не может устоять против него. Это знание, выполняющее себя посредством своей собственной неотъемлемой силы.

Из "Планы Верховной Богини".

2. Жизнь в гностическом существовании

Как жизнь ищет света, обнаружения знания и владения знанием, так же жизнь ищет развития собственной силы. Она направлена на поиски роста, победы, обладания, удовлетворения, творчества, радости, любви, красоты. Ее радость существования заключается в постоянном самовыражении, развитии и многообразии действия, созидания, наслаждения, в обильной и сильной интенсивности самой себя и своих сил. Гностическое развитие поднимает все это к высочайшему и полнейшему выражению, но оно не будет действовать ради силы, удовлетворения, наслаждения умственного или виталического. Эго-Гностическая жизнь будет существовать и действовать для Всевышнего в себе и в мире, для Всевышнего во всех, увеличивая владения индивидуального существа и мира посредством Всевышнего Присутствия, Света, Силы, Любви, Восторга. Красота будет чувством и смыслом жизни для гностического существа. Его сила будет использованием инструментов мощи сверх-разумной Натуры для введения и расширения этой большей жизни. Любовь будет для него контактом, встречей, союзом, единением духа и бытия, силы и счастья, близостью души к душе, Единого к Единому, радостью тождественности. Эта же радость внутреннего само-обнаруживающегося разнообразия Единого и счастливое взаимодействие идентичности будет для него полно обнаруженным чувством жизни. Творчество эстетическое, динамическое или умственное, созидание жизни, материальное творение будет иметь для него тот же самый смысл. Это будет творением многозначительных форм вечной Силы, Света, Красоты, Реальности.

Из "Лайф Дивайн".

Свобода и закон в гностическом существовании

Два принципа – свобода и порядок, которые в уме и жизни постоянно представляют себя, как противоположности или несовместимости, хотя они не имеют нужды быть таковыми, если свобода охраняется знанием, а порядок основывается на правде бытия – в сверх-разумном сознании родственны друг другу и даже фундаментально едины. Они оба – неразрывные аспекты внутренней спиритуальной правды и потому их установления едины, они неотъемлемы друг от друга и даже фундаментально едины, ибо они поднимаются из тождественности и в действии совпадают в естественной идентичности природы.

Закон, стандарт поведения должен быть наложен на нас теперь потому, что есть в нашем натурном существе противоположное чувство отделения, возможность антагонизма, сила разногласия и разлада, злая воля, раздор и борьба. Все этики – это конструкции добра в природе, но Там, где все

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
определено правдой сознания и правдой бытия, там не может быть ни стандартов, ни борьбы за их соблюдение, ни добродетелей, ни достоинств, ни греха или пороков природы. Мощь любви, правды, правильной воли будет там не как закон, умственно сконструированный, но как самая субстанция и установление природы. Все умственные стандарты исчезнут, потому что вся необходимость в них прекратится. Более высокий подлинный закон такой тождественности со Всевышним и идентичности со всеми существами займет их место. Не будет вопроса эгоизма или альтруизма, себе самого или других с тех пор, как все видится и чувствуется как одно.

Гностическое существо не чувствует ни коим образом или ни в какой степени, что его свобода нарушаема повелительным порядком его мысли или действия, потому что этот порядок свойствен ему и самопроизволен, он чувствует и свою свободу, и порядок его свободы единой правдой его бытия. Его свобода знания не есть свобода следовать лжи или ошибаться, напротив, любое такое отклонение было бы отходом от полноты гностического САМО, это было бы уменьшением его само-правды, не свойственным, чуждым и вредоносным для его бытия, ибо его свобода есть свобода света, а не темноты. Его свобода действий – не своеволие действовать по злой воле или по побуждению Незнания, ибо это тоже было бы чуждо его бытию, было бы его ограничением и уменьшением, а не освобождением. Гонка за выполнением лжи или ложных желаний ощущалась бы им не как движение к свободе, но как насилие, совершенное над свободой духа, посягательством и нашествием на его сверх-натуру, как тирания некой чуждой природы. В гностической жизни будет полное совершенное согласие между свободным самовыражением существа и его автоматическим послушанием неотъемлемому закону Верховной Вселенской Правды явлений.

Из "Лайф Дивайн".

3. Тело в гностическом существовании

Как следствие полного изменения и поворота сознания, установившего новые отношения духа с умом, жизнью и материей, изменится и отношение между духом и телом, в котором он проживает. Это новое отношение духа и тела допускает и делает возможным свободное принятие целой материальной природы вместо свержения и отказа от нее. При этом отвержение всей идентификации с телом, бывшее первой необходимостью спиритуального сознания для его освобождения, более уже не повелительно.

Прекратить быть идентифицированным с телом, отделить себя от телесного сознания – это узанный и необходимый шаг или к спиритуальному освобождению, или к спиритуальному совершенству и блаженству владения природой. Но если это искупление однажды совершено, опускание спиритуального света и силы может наполнить собой и поднять также и тело, и может осуществить новое освобожденное и наивысшее принятие материальной природы.

Как результат этого нового отношения между духом и телом, гностическая эволюция совершит спиритуализацию совершенного физического существа. Тело-сознание, этот терпеливый слуга индивидуальной жизни, просит немного на свой собственный счет. Оно просит продолжительности, здоровья, крепости, физического совершенства, телесного счастья, освобождения от страданий, безмятежности. Эти требования сами по себе не являются неприемлемыми, низкими или незаконными, ибо они представляют в терминах материи совершенство формы и субстанции, силы и восторга, которым следует быть естественным истечением, экспрессивным проявлением духа. Когда гностическая сила будет действовать в теле, все это может быть установлено. Тело обращено силой спиритуального сознания в настоящий, пригодный, совершенно отзывчивый инструмент духа.

Закон тела поднимается из подсознания или несознания, но в гностическом существе подсознательное должно будет стать сознательным или подчиненным сверх-разумному контролю, стать пронизанным его светом и действием. Основа несознания с его мраком и неясностью, его препятствиями или медлительными ответами должна будет быть трансформирована в нижнее или поддерживающее сверхсознание.

Гностическое существо, использующее Материю, но использующее ее без материального или виталического привлечения или желания, будет чувствовать, что оно, в этой форме себя, использует Дух с его согласия и разрешения для его собственных целей. Определенная почтительность, даже благоговейное отношение к материи во всех обращениях с ней возможно. Будет определенное уважение к физическим вещам, постижение оккультного сознания в них, их бессловесной воли к полезности и служению, будет поклонение Всевышнему, Брахману в них, забота о совершенном и безошибочном использовании его святого материала для правильного ритма, упорядоченной гармонии, красоты в жизни материи, и в утилизации материи.

По "Лайф Дивайн".

Семь солнц сверх-разума

1. Солнце сверх-разумной Правды, Знания-Силы, Первоначальное сверх-разумное сотворение, нисходит в Сахасрару.

2. Солнце сверх-разумного Света и Воли-Силы как динамическое видение и команда творить, создавать и организовывать сверх-разумные сотворения, нисходит в Аджна-чакру.

3. Солнце сверх-разумного Слова, воплощающего Знание-Силу, уполномоченного выразить и устроить сверх-разумное творение, нисходит в горловой центр.

4. Солнце сверх-разумной любви, Красоты, Блаженства, раскрывающее Душу знания-Силы, чтобы оживлять их гармонизировать сверх-разумное творение, нисходит в Лотос Сердца.

5. Солнце сверх-разумной Силы, динамизирующее мощь и источник жизни, чтобы поддержать сверх-разумное творение, нисходит в пупковый центр.

6. Солнце жизни-Излучения, Силы-Лучи, распространяющие движущие силы и отливающие их в конкретные формации, нисходит в предстательный центр.

7. Солнце сверх-разумной Материи-Энергии и Формы-Энергии, уполномоченное воплотить сверх-разумную жизнь и сделать устойчивым сознание, нисходит в Муладхару.

Из "Планы Верховной Богини".

физическая сверх-разумная трансформация

Мы хотим всецельной трансформации тела и всех видов его деятельности.

Совершенно невозможно для Супраментального завладеть телом прежде того, как осуществляются полные супраментальные изменения в уме и виталическом. Это сконцентрированная эволюция, быстрая, но следующая закону творения, который должен осуществиться.

Предположить, что физическое может быть супраментализировано прежде умственного или виталического - это абсолютная нелепость. Но ум и виталическое не могут быть супраментализированы до тех пор, пока физическое оставлено само по себе как есть, не тронутым сверх-разумным нисхождением.

Садхана в физическом есть скорее насущная необходимость самой работы для сверх-разумного нисхождения. Эффект в отдельном человеке будет все же зависеть от него самого, хотя в будущем будут много большие и быстрые возможности, чем теперь.

Мать о ее переживании трансформации тела 8 июня 1966 года

Теперь это стало самим движением клеточного сознания. Вся слабость, все ответы враждебным внушениям, все ежесекундные явления в клетках - все охвачено в самом движении подношения. И иногда оно приходит в волнах такой степени, что тело чувствует, будто теряет сознание под штурмом, и затем наступает свет такой теплый, такой глубокий, такой сладкий, сильный, он помещает все снова в порядок на места, открывая путь к трансформации. Это очень трудные периоды в жизни тела. У вас чувство, что есть только одна вещь, которая решает - Верховная Воля. Нет более поддержки привычки, знания, воли. Всякая поддержка исчезла, есть только Верховный. Но устремление в клеточном сознании - это абсолютная искренность посвящения, которая санкционирует существование. Малейшая претензия есть альянс с силами распада и смерти. Таким образом, это как песня клеток: "Твоя воля, о Владыка!". Очевидно, что совершенство искренности возможно только в наиболее материальной части сознания. Это там человек может быть, существовать, делать без оглядки на свое собственное бытие, существование, делание - с абсолютной искренностью.

Предстоящая физиологическая трансформация будет значительно большей, чем те изменения, которые произошли в эволюции от неандертальца до современного состояния человека, Полному растворению подлежат пищеварительные и половые органы, расширятся и будут доминировать функции легких, которые являются перспективным физиологическим органом. Человечек станет жить праной, поглощаемой из воздуха.

В этой здоровой и сбалансированной жизни новая гармония будет проявляться в теле, отражая гармонию более высоких сфер, которые дадут ему совершенные пропорции и идеальную красоту формы. Эта гармония будет прогрессирующей, поскольку правда существования никогда не статична, она в постоянном состоянии роста. Все большее и большее всестороннее совершенство будет возможно для тела, как скоро оно научится следовать движению прогрессирующей гармонии.

Должен быть взаимообмен сил, циркулирующих энергий. Необходимость постоянно есть исчезнет. Строение тела будет совершенно другим, все эти выработанные органы исчезнут и будут заменены психологическими функциями.

Безусловная невосприимчивость к болезням в ее полной абсолютности может придти только с супраментальным изменением.

Все это стадии. В реальности вопрос в том, чтобы знать, что из двух в этом беге жизненного пути к трансформации придет первым: то, что хочет трансформировать тело в образ Всевышней правды, или старая привычка этого

тела к разложению до тех пор, пока оно так деформируется, что не может более продолжать жить в своей внешней форме. Это состязание в скорости между Трансформацией и Смертью. Одна из этих двух вещей: завоеванная цель или внезапно прерванная жизнь, что кладет на время конец маршу вперед.

Бессмертие

Смерть не имеет отдельного существования сама по себе, это только результат источника разрушения в теле, и этот источник уже заложен там, он часть физической природы. Смерть приходит потому, что источник распада здесь в подсознательном и в Материи, в которую вы пытаетесь спустить интуицию и над-разум. В то же самое время она не была бы неизбежна, если бы человек мог иметь необходимое сознание и силу. Разложение и смерть не неизбежны, но получить это сознание во всю материальную природу – наиболее трудная вещь из всего, во всяком случае так, чтобы аннулировать источник разложения.

Победа над смертью означает победу над болезнями и над психологической и практической необходимостью смерти тела. Это один из идеалов Йоги, но это может быть выполнено только тогда, когда сверх-разумное пустит корни в материи. Все, что действовало здесь до сих пор, это над-разумная Сила, которая постепенно супраментализируется по частям. Наибольшее, что она может сделать в этом отношении – это отдалить смерть, и это было сделано. Отсутствие смерти в Ашраме в течение стольких лет было обязано этому.

Через непрерывный процесс трансформации возможно будет избежать необходимости распада и уничтожения. Таким образом непреклонный закон смерти не будет иметь причины существовать более.

– Если Вы говорите, что сверх-разум один может победить смерть, то тот, кто стал им, очевидно и следовательно, бессмертен. Логически следует, что Вы бессмертны.

Ваш силлогизм следующий: "человек, который стал сверх-разумным, может победить смерть". Шри Ауробиндо стал сверх-разумным. Шри Ауробиндо победил смерть". Если первая посылка правильна, то вторая посылка преждевременно, заключение, по крайней мере, преждевременно и, во всяком случае, чрезмерно, поскольку "может победить" обращено в "уже победил", т. е. бессмертен. Правильно было бы: "Тот, кто становится полностью супраментален, побеждает смерть". Шри Ауробиндо супраментализируется. Шри Ауробиндо преодолевает смерть". Есть разница между настоящим и будущим. Я никогда не говорил, что я уже супраментален, я всегда говорил, что я достиг надразума и опускаюсь в сверх-разум. Это процесс, и до тех пор, пока процесс не завершен, не может быть сказано "я супраментален". Я говорил о надразумной силе, которая супраментализируется по частям. Надразум в процессе супраментализации – не сверх-разум. Только уже супраментальный может победить смерть.

– Может супраментализация быть сделана по частям –ум первым, виталическое следующее и физическое последним?

Почему бы нет? Опять эта идея, что должно быть немедленное, одновременное, абсолютное чудо и ничего кроме! Если не знать ничего об культурных процессах ума, жизни и всего остального, можно думать только о божественных чудесах. Но чтобы сверх-разумный Дух мог выразить себя в материи, он должен пройти через процесс трансформации ближайшего умственного, виталического и прочего. Поэтому почему не может быть процесса по частям? Бессмертие также может прийти по частям. Первым умственное существо становится бессмертным и не теряется, не растворяется в и после смерти, затем виталическое, в то время как физическое бессмертие приходит только последним. Такова возможная эволюция, узанная путем оккультного знания.

Радость и ананда сверх-разумного существования

За эволюцией бытия зтная-Гносиса будет следовать эволюция бытия блаженства, как последствие существования, дающего блаженство. Если в освобождении души от неведения первым фундаментом является мир, тишина, молчание Вечного и Бесконечного, то совершенная мощь и еще большая формация спиритуального восхождения заменяет это блаженством вечного и Бесконечного. Мир и экстаз прекращают быть различными и становятся одним. Сверх-разум, примиряющий и сплавляющий все различия так же, как все противоречия, выявляет и это единство. Широкая тишина и глубокий восторг все-существования находятся среди его первых шагов самоосознания, но эта тишина и этот восторг, как одно состояние, поднимаются вместе в возрастающую интенсивность и кульминируют в вечном блаженстве. В гностическом сознании в любой стадии будут всегда эти фундаментальные спиритуальные переживания восторга существования во всей глубине существа, но также все движения природы и все действия и реакции жизни и тела будут пропитаны этим. Ничто не может избежать закона Ананды.

Из "Лайф Дивайн".

Божественная жизнь на земле

Гностическое сверх-человечество – следующая отдаленная триумфальная победа, которая будет завоевана духом, спускающимся в земную натуру.

Жизнь гностических существ, ведущих эволюцию к высшему сверх-разумному статусу, может быть характеризована как божественная жизнь, ибо это жизнь во Всевышнем, жизнь начал спиритуального божественного света, силы и радости, проявленных в материальной природе. Это жизнь спиритуального и сверх-разумного

человечества, но это ни эгоистическое сверх-человечество, хватающееся за умственное и виталическое господство над человечеством, но верховная власть Духа над его собственными инструментами, его владение собой и его владение жизнью в силе духа, нового сознания, в котором само человечество найдет свое собственное само-осуществление и само-превышение.

Новая совершенная коллективная жизнь в земной природе требует появления не только отдельных изолированных развитых индивидуальностей, действующих в неразвитых массах, но многих гностических индивидуальностей, образующих новый вид существ и новую общую жизнь, стоящую выше теперешнего индивидуального и общественного существования... Необходимость единства свободы и порядка будет законом коллективной жизни, это будет свободой разнообразной игры Бесконечного в святых душах, порядком сознающих единение душ, который является законом сверх-разумной беспредельности.

Само-устройство и естественный порядок духа будет существовать в общественной жизни различных степеней и стадий развитого гностического бытия. Единство в разнообразии, взаимность и гармония должны быть неизбежным законом общественной и коллективной гностической жизни. Какую форму она сможет принять – будет зависеть от воли эволюционирующего проявления сверх-природы, но это будет ее основным характером и принципом... В гностическом сознании различие не будет вести к разладу, а к спонтанной естественной адаптации, чувству дополнительного изобилия и богатства многостороннего исполнения объекта коллективно познанного и сделанного в жизни... Единственным правилом гностической жизни будет само-выражение духа, воли Всевышнего бытия. Эта воля, это самовыражение сможет проявляться через чрезвычайную простоту или через чрезвычайную сложность и богатство, или в их естественном равновесии, ибо красота и изобилие, скрытая сладость и смех в материальных предметах, веселье и радость жизни – также суть силы и выражения духа. Во всех направлениях дух в определенном порядке Натуры будет определять каркас жизни и ее детали и обстоятельства... Это будет самосотворением, бесконечно выявляющим Бесконечное в форму бытия. Восторг Духа будет всегда нов, формы красоты, которые он принимает – бесчисленны, его божественность – всегда молода и неисчерпаема. Гностическое проявление жизни будет плодотворным, счастливым и постоянным чудом.

Словарь

А

Абхьяса – определенная постоянная практика.

Аватар – воплощение (инкарнация); нисхождение божества на землю; откровение Божества в человеческой природе; Божественное проявление в человеческом образе; слово Аватар означает нисхождение; это – сошествие вниз Божественного ниже черты, отделяющей божественный мир от человеческого мира или состояния.

Авеста – священные книги некоторых древних народов Средней Азии, Азербайджана и Ирана; ранние части Авесты приписываются преданием пророку Заратустре (Зороастру).

Адеша – голос, побуждение, указание.

Аджняна – неведение, незнание.

Адхара (Адхар) – то, в чем сейчас содержится сознание, ум – жизнь – тело; дословно "сосуд, опора, транспортное средство"

Адхарма – все, что противоречит Дхарме (см.)

Акарта – бездействующий.

Акартавья – то, что делать не должно.

Амрита – бессмертие; нектар бессмертия, амброзия, пища или питье богов; бессмертное блаженство божественного экстаза.

Ананда – восторг, наслаждение, блаженство, духовный экстаз; сущностный принцип блаженства; самоблаженство, являющееся самой природой трансцендентного и бесконечного существования.

Анима – "тонкость", одна из восьми йогических способностей (Сиддхи, см.) – способность изменять тело, произвольно уменьшая его физическую массу и плотность.

Аниша – не господин, подчиненный.

Анна – пища; грубая зримая материя; по своему происхождению означает просто субстанцию или существо.

Анрита – ложь; неистинное или ошибочное применение Сатьи (см.) в ментальной или телесной деятельности.

Антахкарана – внутренний инструмент; ум; ум и виталическое в противоположность телу.

Анума (н) та – дающий санкцию.

Апана – одна из пяти Пран (см.); сосредоточена в нижней части туловища, осуществляет руководство низшими функциями, в особенности, выделительными – выделяющими те части пищи, которые должны быть удалены из тела, и те вещества, что порождаются телом; тесно связана с разложением и смертью; дыхание смерти, поскольку отдает из тела витальную силу.

Артха – интерес (один из четырех человеческих интересов); материальные, экономические и другие цели и нужды ума и тела; предмет, вещь; значение, смысл (слова).

Асакти – привязанность.

Асана – фиксированная поза, жестко заданное положение тела в Хатха-Йоге; положение и фиксированная поза (в которой должны сидеть Риши (см.) до тех пор, пока они не получают Сиддхи (см.).

Асиддха – несовершенный.

Асур (а) – божество; в Ведах (см.) и Авесте (см.) не только божество, но и его проявления; в нескольких гимнах упоминается как Титан тьмы; сильный, могущественный Титан, враждебное существо ментализированного витала.

Атмаджняна – знание Сущности.

Атман – Сущность; Дух; изначальная сущностная природа нашего существования; Верховная сущность (по отношению к индивидууму), являющаяся нашей собственной истинной и наивысшей сущностью.

Аханкар (а) – чувство эго; эгоизм; особое эгоистическое чувство, которое дает каждому существу возможность постичь себя как независимую личность; Саттвическая Аханкара – эгоизм, выраженный в чувстве добродетели и правильности, Раджасическая Аханкара – динамический эгоизм; Тамасическая Аханкара – эгоизм, выраженный в невежестве и инертности.

Ашуддха – нечистый. Ашуддхи – нечистота

Б

Брахман – священное или вдохновленное слово, выражающее сердце или душу; Сердце, Ведическое слово или Мантра (см) в самом глубочайшем своем аспекте как выражение интуиции, проистекающей из глубины души или существа; Душа, возникающая из подсознания Человека и достигающая сверхсознательного, а также Творящая Сила, хлынувшая из души, в Веданте Реальность Вечность, Абсолют, Дух, Высшее Бытие, Единый, вне которого ничто не существует, по отношению к вселенной Высший есть Брахман, единственная Реальность, которая является не только духовной, материальной и сознательной субстанцией всех идей и сил, и форм вселенной, но и их источником, опорой и владельцем, космический и супракосмический Дух.

Буддхи – разум; интеллект, воля ума, понимание; мыслящий ум;

распознающий принцип ума и воли одновременно.

Бхава – состояние существа, становление, субъективное состояние, одно из вторичных субъективных становлении Природы (состояния ума, болезни желаний, побуждения страстей, реакции чувств, ограниченная и двойственная игры разума, склонности чувств и моральных ощущений); эмоциональная природа; общее ощущение.

Бхакта – любящий и преданный Божественному

Бхакти – любовь и преданность Божественному.

Бхарта – поддерживающий; хозяин.

Бхога – наслаждение, обладание

Бхокта – тот, кто наслаждается.

Бхрашта – уход с пути Йоги.

Бхукти – наслаждение. Удовольствие.

В

Вайрагья – отвращение, отвращение к миру; полное пресечение привязанностей и желаний.

Вак – речь; Богиня Речи.

Васана – мысль или ментальное ощущение, возникающее из Читты (см.).

Веда – знание; знание Божественного; книга знания, общее имя самой древней индийской священной литературы. Риг-Веда, Яджур-Веда, Сама-Веда и Атхарва-Веда, каждая из которых делится на две части – Мантра и Брахмана; термин "Веда" обычно предназначается для Мантр или метрических гимнов, в особенности гимнов Риг-Веды.

Веданта – конечная цель или кульминация Веды (см.), Упанишад, которая становится видна в заключении Веды; философская система, основанная на Упанишадах и обучающая наивысшему знанию Абсолюта, считающаяся (иногда под именем Уттара-Миманса) одной из шести Даршан (см.)

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org

Вибхути – божественная сила, цветение божественных сил, энергия и значение их знаний, любви, радости, развитой силы бытия, сила Бога в человеке, воплощенная Сила Мира или лидер человечества

Вивека – пронизательность, умение различать.

Виджняна – идеальный ум; свободный духовный или божественный разум, каузальная Мысль; Истина; Гносис; высший ум; всеохватывающий аспект истинного объединяющего знания, великое всеохватывающее сознание, особенная характеристика супраментальной энергии, которая включает в себя всю истину и идею, и цель знания, и видит их всех сразу в их сущности, всеобщности и по отдельности или в различных аспектах

Викара – искажение, разложение, деформация; в философии Санкхьи – продукт или производное Пракрити (см)

Вишуддха – чистый, наименование третьей чакры (см.).

Вриндаван – место на земле в северной Индии, где Кришна (см) танцевал с Гопи (пастушками); у вайшнавов – небеса вечной Красоты и Блаженства

Вьяна – одна из пяти Пран (см), пронизывает все тело и распределяет витальные энергии по всему телу; от нее зависит циркуляция крови и распределение по всему телу сущностной части съеденной и переваренной пищи

Вьякта – проявление

Г

Гхрина – сожаление, отвращение

Гуна – качество, характер, свойство, три Гуны – три образа природы. 1. Саттва – образ света, уравновешенности, мира; сила уравновешивания; переводится также в качестве гармонии, счастья, света; 2. Раджас – образ действия, желания, страсти; кинетическая сила, переводится в качестве борьбы усилия, страсти и действия, 3. Тамас – образ невежества и инерции; сила несознательности, переводится в качестве неспособности и бездействия.

Д

Даршан – видение, самооткровение Божества к своим приверженцам; случай, когда духовная личность в Индии позволяет себе быть увиденной, шесть Даршан – шесть систем ортодоксальной индийской философии Пурва-Миманса, Уттара-Миманса (Веданта), Ньяя, Вайшешика, Санкхья, Йога

Двандва – двойственность, пара противоположностей

Двсша – непривязанность, отталкивание.

Джива – живое создание, существо; индивидуализированный дух, поддерживающий живое существо в его эволюции от рождения к рождению (полный термин – Дживатма).

Джняна – знание, мудрость;

высшее самопознание; сущностный аспект истины объединенного знания, непосредственное духовное осознание высшего Бытия

Джнята – Знающий, Господин

Доша – недостаток, дефект, неясность

Дхарма – буквально – то, что лежит в основе и поддерживает все вещи вместе. Закон, закон бытия, мерило Истины, правило или закон деятельности, коллективная индийская концепция религий, поведений и социальных и моральных правил; один из четырех человеческих интересов – этика поведения и правильный закон индивидуальной и социальной жизни; Самаджа Дхарма – общественный закон, Лаукик Дхарма – правила, традиции, Санатана Дхарма – вечный закон

Дхарма-Санкара – подмена дхармы одной области Дхармой другой

Дхаирья – спокойствие, стойкость

И

Индрии – чувства ощущений;

их десять пять воспринимающих – глаз, ухо, кожа, нос, язык, и пять действующих – пищеварительный, две пары двигательных, речевой и детородный. Объекты Индрии, соответствующие пяти воспринимающим чувствам – форма ("вид"), звук, осязаемость, запах и вкус

Ишвара – господин; Хозяин; Божественный, Бог

К

Кайя-Сиддхи – совершенство тела. Кайя-Шуддхи – очищение тела.

Кади – Мать всего и разрушительница всего; ужасный образ Божественной Матери

Кали-Юга – последняя из четырех эпох. Железная эпоха (см Юга).

Кальпа – эра, мировой цикл.

Кама – вождление, один из четырех интересов человека – удовлетворение желаний всех видов.

Камана – желание, страсть.

Канта – красивый, желанный.

Карана – причина, инструмент.

Карма – деятельность, работа; дело или функция человека; сила, которая посредством своей преемственности и развития как субъективная и объективная

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
сила определяет природу и возможность повторных существовании души на определенных планах

Картавья - то, что должно быть сделано, долг.

Кришна - божество. Господин Ананды (см.). Любви и Бхакти (см.), считается одной из десяти инкарнаций Вишну, как инкарнация Он проявляет единство мудрости (Джняна - см.) и труда и посредством этого руководит и ведет земную эволюцию к единству с Божественным при помощи Ананды, Любви и Бхакти.

Кумбхака - в практических упражнениях Пранаямы (см) удерживание Праны (см.); остановка, задержка естественного дыхания

Кундалини - свернутая в кольцо и спящая змея внутренней Энергии.

Л

Лагхима - "легкость", способность делать тело легким, произвольно уменьшая вес - одно из восьми Сиддхи (см).

Лайя - растворение, исчезновение; уничтожение индивидуальной души в Бесконечном.;

лила - игра, забава, космическая игра

липса - желание, страстное желание, тяга

Лобха - жадность, алчность, скупость, завистливость

М

Майя - всестороннее творческое знание, мудрость, существующая исстари, первоначально выраженная в Ведах (см.), впоследствии обманутая вторичным и производным чувством, хитростью, магией, иллюзией; феноменальное сознание, сила самоиллюзии в Брахмане (см.).

Манявада - доктрина, считающая, что мир есть Майя (см.), т. е. иллюзия.

Майявадин - приверженец Майявады (см.)

Манас - ум; ум присущий в отличие от интеллекта (Буддхи); воспринимающий ум.

Мантра - священный слог, имя или мистическая формула; интуитивное и тайно внушенное выражение в словах, одна из строф Вед, строфы, открывающие тайную силу и являющиеся источником не обычного, но божественного вдохновения

Марга - путь, дорога Махакарана - первопричина. Махас Патха - великий путь

Махима - "огромность", способность произвольно увеличивать физическую массу и плотность - одно из восьми Сиддхи (см)

Мукти - освобождение.

Муладхара - корень, основание сосуда или обиталища, центр физического сознания - нижняя Чакра (см.)

Мумукшутва - стремление к освобождению, желание свободы.

Н

Нади - нервные каналы

Ниграха - подавление, обуздание

Ниргуна - лишенный качеств; Безличный;

П

Парабрахман - высший Брахман (см); высший Непостижимый; Божественный

Парамешвара (Парамешвара) - верховный Господин

Правритги - побуждение к действию и работе; движение вперед и вовне; эволюция души в действии.

Праджна - Сущий, находящийся в глубоком сне (Сушупти - см.), господин и творец вещей. Хозяин Мудрости и Знания

Пракамья - абсолютное страстное желание ума и чувств.

Пракрита - "детальная разработка"; Природа; Природная Сила; Душа Природы; исполняющая или действующая сила.

Прана - жизненная энергия; жизнь; дыхание жизни, пять Пран - пять проводников жизненной силы:

Прана, Алана (см.), Вьяна (см.). Самана (см.), Удана (см.), собственно Прана - превосходящее дыхание жизни, поскольку приносит универсальную силу в физическую систему и предоставляет ее для распределения, действует в верхней части тела

Пранаяма - управление и контроль дыхания, регулируемая циркуляция и задержка витальных токов энергии в теле, посредством дыхательных упражнений

Пратьякша - знание того, что есть, опережающее зрение; непосредственное, прямое знание.

Пуруша - Субъект, Сознательное Бытие; Сознательная Душа, Душа, сущностное бытие, поддерживающее игру Пракрита (см.); Сознание или Сознательный, находящийся позади того, кто является господином, свидетелем, знающим, наслаждающимся, держателем и источником, санкционирующим действия Природы

Пурушотамма - Высший божественный Субъект; Высшее Бытие, которое как меняющееся Бытие, так и Неизменное; Божественное Бытие

Р

Рага - склонность, привязанность; в Индийской классической музыке - особый вид или строй звуков или созвучий.

Рага-Двеша - притяжение и отталкивание, симпатии и антипатии, привязанность и непривязанность

Раджасический- относящийся к качеству действия и страсти - Раджасу (см. Гуна).

Рас, Рас Лила - хоровод Кришны с пастушками в залитых лунным светом рощах Вриндавана, своего рода танец божественного Восторга с освобожденными душами в мире Блаженства, скрытом внутри нас

Риши - видящий.

С

Садхак - тот, кто получает или старается получить реализацию;

тот, кто посредством практической Садханы (см) ищет Сиддхи (см)

Садхана - практика Йоги, практика, посредством которой достигается совершенство (Сиддхи - см.), духовное упражнение и тренировка самого себя.

Сакши - свидетель.

Самадхи - йогический транс, в котором ум приобретает способность выхода из своей ограниченной состоянием бодрствования деятельности в высшее и свободное состояние сознания, в Гите - покой, отсутствие желаний, лишенная огорчений неподвижность Буддхи (см.) в самоуравновешенности и самопознании.

Самана - одна из пяти Пран (см.); сила, расположенная в центре тела и регулирующая чередование Праны и Аланы (см.) в месте их встречи, уравнивающая их и являющаяся наиболее важным фактором в поддержании равновесия витальных сил и их функций; посредник в усвоении пищи.

Самата - равенство, равное отношение ко всему, уравновешенность.

Саньяма - самоконтроль, отказ или самоотделение; концентрация, сознательное руководство или сознательное пребывание, посредством которого человек становится осознющим все, что есть в объекте.

Самкара (Самкара) - смешивание, смешение, путаница.

Санскара - ассоциация, фиксированное представление, впечатление, привычная реакция, формируемая человеческим прошлым.

Сат - бытие, существование; Чистое Существование; все, что истинно; справедливость, высшее или лучшее, или действительное благо.

Саттвический - относящийся к качеству света и чистоты - Саттва (см. Гуна)

Сатья - правда; истина; истина бытия.

Сахасрадала - (также Сахасрара) тысячелепестковый лотос, самый верхний центр сознания - Чакра (см.).

Свабхава - "собственное бытие", "собственное становление"; принцип самостановления; природа, реальная природа; сущностная природа и присущий самому себе принцип бытия каждого становления; чистое качество духа в присущей ему силе сознательной воли и в его характерной силе действия, духовный темперамент, врожденная натура, сущностный характер

Свапна - сонное состояние, сознание, соответствующее тонкому жизненному плану и стоящему за ним умственному плану

Сиддха - совершенный, полный, законченный; совершенная душа, совершенный человек.

Сиддханта - заключение, логический аргумент.

Сиддхи - совершенство, завершение, осуществление целей самодисциплины посредством Йоги; необычайные или оккультные силы

Стхула - грубый.

Стхула Деха - грубое тело - Прана (см.) и физическое вместе.

Сукха - счастье. Сукшма - тонкий. Сукшма Деха - тонкое тело.

Сукшма Прана - тонкая жизненная сила

Сундара - прекрасный.

Сурья - Солнце, Бог Солнца, Господин Истины и Света, дающий лучи Знания, которое просвещает ум; душа и энергия, и тело духовного света.

Сушупти - глубокий сон; Сонное Состояние, сознание, соответствующее Супраментальному плану, присущему гносису, которое находится позади нашего опыта, потому что наше каузальное тело или оболочка гносиса не развито в нас, его способности неактивны в нас, и мы таким образом по отношению к этому плану находимся в состоянии сна без сновидений

Т

Тантра - система Йоги, которая по своей природе является синтетической и ведет начало от великого центрального принципа Природы, от великой динамической силы Природы: в Ведических методах Йоги (т. е. Тримарга - см.) господином Йоги является Пуруша (см.). Сознательная Душа, но в Тантре это скорее Пракрити (см.), Душа Природы, Энергия, исполнительная Сила Воли в универсуме, именно, благодаря изучению и применению секретов Силы Воли, благодаря ее методу, ее Тантре, Тантра-йогин двигался к целям своей дисциплины - мастерству, совершенству, освобождению, блаженству; методом

Интегральная йога. Шри Ауробиндо filosoff.org
тантрической дисциплины является достижение Природы в человеке в проявлении силы духа.

Тапасья - старание, усилие, аскетизм персональной воли, аскетическая сила, аскеза; концентрация воли и энергии для управления умом, витальным и физическим и изменения их или для низведения высшего сознания, или для некоторых других йогических или высших целей.

Тригунатита - находящийся позади или выше трех Гун (см.).

Тримарга - тройственный путь Знания (Джняна Йога), Преданности (Бхакти Йога) и Труда (Карма Йога)

У

Удана - одна из пяти Пран (см.), сила, движущаяся из тела вверх из тела к макушке головы и являющаяся регулярным каналом связи между физической жизнью и более высокой жизнью духа.

Удасината - занимающий место выше - высший по отношению к физическим и ментальным контактам; безразличный.

Упалабадхи - опыт, переживание.

Упасана - служение, поклонение, преданность.

Х

Хашья - активная сторона Сукха (см.); состоит в активном внутреннем состоянии и веселья, которое невраждебно опыту ментального или физического, могущего быть потревоженным.

Ч

Чайтанья - сознание.

Чакра - колесо; круг, центр сознания в тонком теле, ганглийный центр в нервной системе; группа Садхаков (см.).

Чешта - усилия разнообразных видов.

Чит - сущностное сознание.

Читта - основное сознание, вещество ума; основное вещество ментального сознания; пассивная память, "сердце и ум".

Читташуддхи - очищение Читты (см.).

Ш

Шаkti - Энергия, Сила, Крепость, Воля, Мощь; самосуществующая, самопознающая, самоосуществляющая Сила Господина, которая выражает себя в деятельности Пракрити (см.).

Шаkti - покой, мир; духовный покой.

Шива - добрый, благой;

"благоприятствующий". Благословляющий; имя принадлежащей вечности Ипостаси Силы и Господина Тапаса (см.); член индуистской Троицы; его имя ассоциируется, в особенности, с работой по разрушению.

Шубха - свет, наслаждение, благодать

Шуддха - чистый, очищенный.

Шуддхи - очищение.

Ю

Юга - период или эпоха четверичного цикла: Сатья Юга (или Крита Юга) - Эпоха Истины; Трета Юга - Эпоха, в которой три части принадлежат Истине, а одна часть невежеству, отсутствию Истины; Двапара Юга - Эпоха, в которой Истина и Невежество содержатся в равных частях; Кали Юга - Эпоха Невежества, отсутствия Истины; Чатур Юга - все четыре эпохи вместе.

Я

Янтра - механизм, средство, инструмент.

1 Сворачивание (лат)

2 Развертывание (лат.)

3 Раса - вкус, интерес и симпатия к какому-либо виду деятельности

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!