

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

Основы йоги. Шри Ауробиндо.

I. СПОКОЙСТВИЕ – ПОКОЙ – БЕСПРИСТРАСТНОСТЬ

Если ум беспокоен, невозможно заложить прочную основу для Йоги. Первое, что необходимо, это тишина в уме. Кроме того, растворение личного сознания не составляет первоочередной цели Йоги: первоочередная цель состоит в раскрытии личного сознания более высокому духовному сознанию, а для этого также необходима тишина в уме прежде всего.

* * *

Первое, что предстоит сделать в ходе садханы, это утвердить в уме мир и безмолвие. В противном случае у вас, возможно, и будут какие-то переживания, но не будет ничего постоянного. Истинное сознание можно взрастить лишь в безмолвном уме.

Тишина в уме не означает, что в нем не будет никаких движений мысли вообще; но движения эти будут происходить на поверхности, и вы будете чувствовать свое истинное внутреннее существо обособленным от них, взирающим на них, но не захваченным ими, способным наблюдать и судить их, отторгая все то, что должно быть отторгнутым, принимая и сохраняя все то, что является истинным сознанием и истинным опытом.

Покорность ума хороша, но следите за тем, чтобы покоряться лишь истине и прикосновению Божественной Силы. Если вы покорны внушениям и влияниям низшей природы, [1] то не сможете развиваться или даже попадете во власть враждебных сил, которые могут далеко увести вас от истинного пути Йоги.

Стремитесь к Матери для утверждения в вашем уме этой тишины и спокойствия, а также этого постоянного ощущения внутреннего существа, отстраненного от внешней природы [2] и обращенного к Свету и Истине. Силы, стоящие на пути садханы, это силы низшей ментальной, [3] витальной [4] и физической природы. За ними стоят враждебные силы ментального, витального и тонкого физического миров. С ними можно иметь дело лишь после того как ум и сердце обрели общую направленность, сосредоточились в едином устремлении к Божественному.

* * *

Безмолвие – это всегда хорошо; но говоря о молчании ума я не подразумеваю полного безмолвия. Я имею в виду ум, свободный от волнения и беспокойства, устойчивый, светлый и готовый открыться Силе, которая изменит природу человеческого существа. Важно избавиться от привычного вторжения беспокойных мыслей, недостойных чувств, путанных идей, упаднических настроений. Они волнуют и помрачают нашу натуру, осложняя работу Силы; Силе легче работать, когда в уме тишина и покой. Нужно, чтобы вы были способны видеть в себе то, что подлежит изменению, не впадая при этом в уныние и не расстраиваясь; это значительно облегчает изменение.

* * *

Разница между пустым и спокойным умом такова: в пустом уме нет ни мыслей, ни понятий, не происходит никакой ментальной деятельности за исключением неотъемлемо присущего уму бесцельного восприятия вещей; но в спокойном уме неподвижна сама субстанция ментального существа, – настолько неподвижна, что ничто не в состоянии потревожить ее. Если же какие-то мысли и появляются, то возникают они не в уме, а приходят извне и пересекают его подобно стае птиц, пролетающих по небу в безветренную погоду. Они проходят, ничего не меняя и не оставляя никакого следа. Спокойный ум сохраняет свою неподвижность даже тогда, когда через него проходят тысячи образов и самых бурных событий, как если бы сама его ткань была субстанцией вечного и нерушимого покоя. Обретая такое спокойствие, ум вполне может действовать, причем действовать сильно и мощно, но в основе своей он хранит неподвижность, ничего не создавая, но получая все Свыше и воплощая полученное в форму мысли без каких-либо добавлений – спокойно, бесстрастно, хотя и с радостью Истины, утверждая которую он наполняется светом и счастьем.

* * *

Совсем неплохо, если ум погружается в безмолвие, освобождается от мысли и останавливается, – ибо чаще всего именно тогда, когда ум безмолвен, свыше

нисходит всеобъемлющий покой, и в этом покое разворачивается во всей своей необъятной вездесущности постижение безмолвного Я, которое превышает ума. Но когда воцаряется покой и мысль умолкает, витальный ум пытается ворваться сюда и занять освободившееся место, – либо механический ум с той же целью пытается пробудить привычный круг своих тривиальных мыслей. Садхаку нужно быть внимательным, призывая к порядку и выдворяя этих незваных гостей так, чтобы по крайней мере во время медитации ум и витальность пребывали в полном молчании и покое. Лучше всего это удастся в том случае, если вы обладаете сильной и безмолвной волей. Такая воля – это воля пребывающего за умом Пуруши; когда ум спокоен и безмолвен, можно начать сознавать Пурушу – тоже безмолвного, обособленного от деятельности природы.

Нужно быть спокойным, непоколебимым, упроченным в духе; такое молчание ума, такая обособленность внутреннего Пуруши от внешней Пракрити весьма полезна, едва ли не обязательна. Человек не может обрести покой и упрочиться в духе до тех пор, пока существо его захвачено водоворотом мысли или сутолокой витальных порывов. Необходимо отделить себя от них, отстраниться, почувствовать себя отличным от них.

Чтобы узнать, что такое истинная индивидуальность, и воссоздать ее в природе человеческого существа, необходимы две вещи: нужно сознавать свое скрытое за сердцем душевное[5] существо и отличать Пурушу от Пракрити. Ибо истинный индивид сокрыт деятельностью внешней природы человека.

* * *

Великая волна (или море) покоя и непрерывное сознание безбрежной сверкающей Реальности – верный признак фундаментального постижения Высшей Истины, первого ее прикосновения к уму и душе. Лучшего начала или основания для Йоги нельзя и пожелать – оно подобно скале, на которой можно воздвигнуть все остальное. Оно безусловно представляет собой не просто Присутствие, а совершенно конкретное, это Присутствие – и было бы большой ошибкой ослаблять данное переживание каким-то неприятием или сомнением в его достоинствах. Оно не нуждается в определениях, и не обязательно даже пытаться облечь его в некий образ; ибо по природе своей это Присутствие бесконечно многообразно, как бы оно ни проявилось и что бы оно ни проявило, оно неизбежно сделает это само, – если встретит с вашей стороны неизменное приятие. Совершенно верно, это ниспосланная благодать, и единственное, что от вас требуется, открыться этой благодати и с благодарностью ее принять, позволив Силе, которая коснулась вашего сознания, развиваться в вашем существе то, что должно быть развито. Полное преобразование природы не может произойти сразу; оно занимает много времени и осуществляется поэтапно; то, что испытывается в настоящий момент – это лишь посвящение, основа для нового сознания, в котором такое преобразование станет возможным. Сама спонтанность данного переживания указывает на то, что это не продукт ума, воли или эмоций; оно порождается Истиной, пребывающей за их пределами.

* * *

Совершенно верно – отторгать сомнения значит управлять своими мыслями. Но в Йоге – и не только в Йоге – управлять своими мыслями так же необходимо, как управлять своими страстями и желаниями или движениями своего тела. Если человек не управляет своими мыслями, если он не наблюдатель, судья и хозяин своим мыслям, значит он не вполне развит даже в ментальном плане. Уподобляться мячику в игре неподвластных и неподконтрольных ему мыслей для ментального существа ничуть не более предпочтительно, чем уподобляться кораблю без руля и ветрил в бушующем море страстей и желаний, либо становиться рабом плотских влечений и инертности тела. Я знаю, мыслями управлять гораздо сложнее, потому что человек, будучи прежде всего творением ментальной Пракрити, отождествляет себя с движениями своего ума и не в состоянии сразу отделить себя от водоворота мыслей. Человек сравнительно легко может установить контроль над своим телом, по крайней мере над какой-то частью его движений; не так легко, но после некоторой борьбы вполне возможно установить ментальный контроль над своими витальными импульсами и желаниями; однако намного труднее сидеть, подобно йогу у реки, невовлеченно созерцая водоворот своих мыслей. Тем не менее, достижимо и это; всем людям с интеллектуальным уровнем развития выше среднего приходится так или иначе, по крайней мере, в определенные часы и для определенных целей, разделять свой ум на две части – на активную часть, фабрику мыслей, и на тихо господствующую над ней другую часть, которая выступает одновременно Волей и Свидетелем, которая наблюдает мысли и вершит над ними суд, отвергает их и принимает, предписывает им исправления и

изменения, – часть, способную быть самодержавным Хозяином дома-ума. Йогин идет еще дальше – он здесь не только хозяин; несмотря на то, что он в некотором смысле находится в своем уме, он выходит за пределы ума как такового и стоит над ним или вне его, никак не будучи им связан. Его уже не совсем устраивает образ «фабрики мыслей», ибо он видит, что мысли приходят извне, из всеобщего Ума или всеобщей Природы. Иногда они приходят четкими и оформленными, иногда бесформенными, обретая форму уже где-то внутри нас. Наш ум занимается в основном тем, что принимает эти мысле-волны или не принимает их (равно как и витальные волны и волны тонкой физической энергии), а также придает форму мысленной субстанции (или витальным движениям), привходящей из окружающей Природы. Возможности ментального существа не ограничены, оно может быть свободным Смотрителем и Хозяином своего дома. Каждый, кто верит в это и желает этого, вполне способен обретать все большую свободу от своего ума и все большую над ним власть.

* * *

Тихий ум – первый шаг, следующий шаг – безмолвие, но при этом должна сохраняться тишина; под тихим умом я подразумеваю внутреннее ментальное сознание, которое видит, как мысли входят в него и движутся в нем, но не считает, что это оно думает, не отождествляет себя с мыслями и не называет их своими. Мысли и ментальные движения могут проходить по нему как путники, идущие в разных направлениях через молчаливую страну – тихий ум может наблюдать, а может и не наблюдать их, но в любом случае он ничего не предпринимает и хранит молчание. Безмолвие – нечто большее, нежели тишина ума; чтобы установить его, можно изгнать из внутреннего ума разом все мысли, удерживая их снаружи и не давая права голоса; но гораздо легче устанавливается безмолвие, нисходящее свыше, – человек чувствует, как оно опускается вниз, наполняя или окружая собой его личностное сознание, которое затем начинает погружаться в безликое безбрежное безмолвие.

* * *

Каждое из этих слов – «покой, спокойствие, тишина, безмолвие» (peace, calm, quiet, silence) – имеет свой собственный смысловой оттенок, но определить его нелегко. Мир, покой – шанти Спокойствие – стхирата Тишина, молчание – ачаньчалата Безмолвие – нишчала ниравата Тишина – состояние, в котором отсутствует какое-либо беспокойство или волнение. Спокойствие – все еще неподвижное состояние, не подверженное никакому волнению; менее негативное состояние, чем тишина. Покой – еще более позитивное состояние; оно несет в себе ощущение глубокого мирного отдыха и освобождения ото всех забот. Безмолвие – состояние, в котором нет никакого движения – ни ума, ни витальности, ни какого-либо иного; великая неподвижность, которую не может изменить или нарушить никакое поверхностное движение.

* * *

Храните молчание и неважно, если эта тишина будет какое-то время пустой; нередко сознание подобно сосуду, который нужно освободить от нежелательного содержимого; чтобы он смог наполниться чем-то новым, настоящим, верным, чистым, его нужно оставить на некоторое время пустым. Единственное, чего следует избегать, так это повторного наполнения сосуда старым содержимым. Подождите немного, откройте себя и, обратившись вверх, тихо и настойчиво, без спешки и нетерпения призовите покой низойти в ваше безмолвие, – а когда он придет, призовите радость и присутствие.

* * *

Несмотря на то, что спокойствие поначалу кажется чем-то чисто негативным, обрести его так нелегко, что оно само по себе должно рассматриваться как большой шаг вперед. В действительности спокойствие – не негативное состояние, но сама природа Сат-Пуруши и положительное основание божественного сознания. К чему бы вы ни стремились и чего бы ни достигали, должно сохраняться спокойствие. Не обнаружив этого основания, в вас не смогут удержаться даже нисходящие свыше Знание, Сила и Ананда – и вынуждены будут покидать вас до тех пор, пока божественная чистота и покой Сат-Пуруши не установятся здесь постоянно. Стремитесь к покою божественного сознания, но устремлением спокойным и глубоким. Оно может быть не только спокойным, но и страстным, однако в нем не должно быть нетерпения, тревожного ожидания и раджасического рвения. Истинное творение супраментальной Истины может быть создано ею лишь в тихом уме и тихом существе.

* * *

Опыт садханы неизбежно начинается с ментального плана – нужно только, чтобы опыт этот был подлинным и глубоким. Давление воли и понимания на ум и эмоциональное влечение к Богу в сердце – это две исходные движущие силы Йоги, а мир, чистота и спокойствие (сопровожаемые затуханием беспокойства низшего порядка) как раз и есть то первое основание, которое требуется заложить; в начале пути они гораздо более важны, чем соприкосновение со сверхфизическими мирами, видения, голоса или необычные способности. Очищение и спокойствие необходимы в Йоге прежде всего. Можно иметь великое множество переживаний такого рода (миры, видения, голоса и т. п.), но в беспорядочном и неочищенном сознании они как правило беспорядочны и в них все перемешано. Поначалу покой и спокойствие непродолжительны, они приходят и уходят, и чтобы утвердить их в природе человека обычно требуется много времени. Поэтому лучше набраться терпения и неуклонно продолжать делать то, что вы делаете. Если вы хотите, чтобы у вас помимо покоя и спокойствия было что-то еще, пусть это будет полное открытие внутреннего существа и сознания действующей в вас Божественной Силы. Искренне стремитесь к этому с большой настойчивостью, но без нетерпения, – и это придет.

* * *

Наконец-то у вас есть прочное основание для садханы. Это спокойствие, покой и самоотреченность создают ту надлежащую атмосферу, в которую сможет придти все остальное – знание, сила, Ананда. Полностью проникнитесь этим. Оно уходит в моменты увлеченности работой, потому что распространяется только на ум, лишь недавно принявший дар безмолвия. Когда новое сознание окончательно сформируется и обретет полную власть над вашей витальной натурой и физическим существом (безмолвие пока лишь коснулось витального существа, но не овладело им), упомянутый недостаток исчезнет. Нынешнее тихое сознание покоя должно не только углубиться, но и расшириться. Вы должны чувствовать его везде, чувствовать, что в покой погружены не только вы, но и все остальное. Это также поможет вам привнести спокойствие в основу своей деятельности. Чем шире будет становиться ваше сознание, тем больше вы сможете получать свыше. Нисходя в вашу систему, Шакти сможет привносить в нее наряду с покоем также свет и силу. То, что вы ощущаете в себе узким и ограниченным, – это физический ум; он сможет расшириться лишь тогда, когда это более широкое сознание и свет спустятся вниз и овладеют всей вашей натурой. Доставляющая вам страдания физическая вялость уменьшится и исчезнет, по-видимому, лишь тогда, когда в вашу систему низойдет сила свыше. Храните тишину и раскрывайте себя, призывая божественную Шакти утвердить в вас спокойствие и покой, расширить ваше сознание и привнести в него столько света и силы, сколько оно сможет принять и усвоить в настоящий момент. Следите за тем, чтобы не проявлять чрезмерного рвения, так как это может вновь нарушить тишину и равновесие, которые едва установились в вашей витальной натуре. Будьте уверены в конечном результате и дайте Силе время, чтобы она могла делать свое дело.

* * *

Стремитесь, сосредотачиваясь в верном духе и, несмотря на все трудности, вы своей цели достигнете. В этом покое, который присутствует в вас на заднем плане, и который вы находите «чем-то более подлинным», вы и должны учиться жить, учиться воспринимать его как свое я. Все остальное вы должны рассматривать не как свое действительное я, но лишь как поток изменчивых или периодически возникающих движений, которые безусловно сходят со сцены при появлении истинного я. Что вам действительно может помочь, так это покой; поглощенность тяжелой работой способна дать лишь временное облегчение, – хотя для поддержания надлежащего равновесия между различными частями вашего существа какая-то нагрузка необходима. Ощущать покой над головой и вокруг нее – это первый шаг; вы должны породниться с этим покоем, он должен низойти в вас и наполнить собой ум, жизнь и тело, – окружить вас так, чтобы вы жили в нем; ибо этот покой служит знаком Божественного присутствия, и после того как вы обретаете его, начинает появляться и все остальное. Очень важна правдивость речи и мысли. Чем больше вы сможете ощущать ложь как нечто вам не присущее, как нечто привходящее извне, тем легче вам будет ее отторгать и отказываться от нее. Будьте настойчивы, и все у вас выправится, – вы познаете и почувствуете истину постоянного Божественного присутствия, и вера ваша будет подтверждена непосредственным опытом.

* * *

Прежде всего устремляйтесь к Матери и молитесь ей о тишине ума, о чистоте, спокойствии и покое, о пробуждении сознания и глубине преданности, о духовной крепости, которая бы позволила вам смотреть в лицо любым внешним и внутренним трудностям и не сворачивать с пути Йоги вплоть до его завершения. Если пробуждается сознание, если есть преданность и сильное устремление, то ум сможет расти в познавательном плане, – разумеется, если он научился тишине и покою.

* * *

Это вызвано обостренным сознанием и чувствительностью физического существа, в особенности витально-физической его части. Хорошо, что оно становится все более и более сознательным, но физическое существо не должно поддаваться этим обычным человеческим влияниям, которые оно начинает сознавать, не должно позволять им дурно на себя воздействовать или вызывать какие-то нарушения. Тело и нервная система должны обрести такую же беспристрастность и отстраненность, такую же власть над собой, как и ум, что позволит физическому существу знать, с чем оно входит в соприкосновение и не испытывать при этом никаких расстройств. Оно должно не просто страдать, пассивно ощущая происходящее, – оно должно знать, какого рода движения в окружающей атмосфере оказывают на него давление, сознавать их и отторгать, отбрасывать их прочь.

* * *

Путь к освобождению лежит через признание своих слабостей и неверных движений и отстранение от них. Вот прекрасное правило – не судите никого, кроме самого себя до тех пор, пока не сможете смотреть на вещи со спокойным умом и спокойным сердцем. Кроме того, не позволяйте уму делать поспешные выводы на основе каких-то внешних проявлений, а витальности, соответственно, действовать под их влиянием. Во внутреннем существе есть место, где всегда можно оставаться спокойным, беспристрастно и рассудительно взирая на волнения поверхностного сознания и привнося в него необходимые изменения. Если вы сможете научиться жить в этом спокойствии внутреннего существа, то заложите для себя надежное основание.

* * *

Не позволяйте себе волноваться из-за этого. Единственное, что от вас требуется, – неотвратимо стремиться к Божественному, беспристрастно и отстраненно встречая лицом к лицу любые затруднения и любое сопротивление. Для тех, кто желает вести духовную жизнь, на первом месте всегда должно стоять Божественное, а все остальное отойти на второй план. Держитесь отстраненно и смотрите на подобные вещи спокойным внутренним взором человека, посвятившего себя Божественному.

* * *

То, что вы испытываете в настоящее время, относится к ментальному плану, но это движение в верном направлении. Многие садхаки не могут двигаться дальше, потому что открывают витальный план прежде, чем освоят в должной мере ментальный и душевный планы. После нескольких предварительных подлинно духовных переживаний на ментальном плане происходит преждевременное нисхождение на витальный план и начинается великая путаница и неразбериха. Следует остерегаться этого. Еще хуже, если витальная «душа желания» открывается опыту прежде, чем ума коснется что-то духовное. Все время стремитесь наполнить ум и душевное существо истинным сознанием и опытом, подготовить их к раскрытию. В особенности вы должны стремиться к молчанию, покою, спокойной вере, ко все большей широте, все большему знанию, к глубокой и сильной, но вместе с тем тихой преданности. Пусть вас не волнует ваше окружение и его противодействие. Подобные условия на первых порах не редкость, это своего рода испытание. Если вы сможете сохранять невозмутимое спокойствие и продолжать садхану, не позволяя себе волноваться под влиянием обстоятельств, это поможет вам получить столь необходимую вам силу; ибо путь Йоги всегда связан с внутренними и внешними затруднениями, и чтобы преодолеть их садхак должен развивать в себе тихую, твердую и несокрушимую силу.

* * *

Внутренний духовный прогресс зависит не столько от внешних условий, сколько от нашей внутренней реакции на них, – таковым должно быть последнее слово духовного опыта при любых обстоятельствах. Вот почему мы делаем такой упор на необходимости принять и сохранять верное отношение к происходящему, на внутреннем состоянии, независимом от внешних условий, – состоянии спокойствия и беспристрастности в случае, если состояние счастья поначалу недостижимо, – на необходимости все более глубокого погружения во внутрь, что позволяет рассматривать внешнее с внутренней точки зрения, а не жить в поверхностном уме, пребывающем во власти житейских потрясений. Противостоять беспокойным силам жизни и надеяться на победу можно лишь находясь в таком внутреннем состоянии. Первое, чему следует научиться на Пути, – сохранять внутреннюю тишину и непоколебимую волю идти до конца, не позволяя трудностям Пути, его спускам и подъемам сбивать себя с толку или выводить из равновесия. Не делать этого – значит содействовать непостоянству сознания, усугублять те трудности с сохранением полученного опыта, на которые вы жалуетесь. Нить опыта может разворачиваться более-менее постоянно только в том случае, если вы сохраняете внутреннюю тишину и постоянство, – хотя движение это никогда не происходит без периодических остановок и отклонений; но если относиться к ним надлежащим образом, они могут стать периодами осмысления и изживания препятствий, а не отхода от садханы. Духовная атмосфера важнее внешних условий; понимая это и создавая свою собственную духовную атмосферу, в которой бы он мог жить и дышать, человек тем самым создает надлежащие условия для своего прогресса.

* * *

Чтобы вы могли принять в себя Божественную Силу, а она могла действовать через вас во внешнем мире, необходимы три условия: (i) Тишина, беспристрастность – не волноваться ни при каких обстоятельствах, сохранять нерушимую неподвижность ума, наблюдающего игру сил, но не затронутого ею. (ii) Абсолютная вера – вера в то, что все случается к лучшему, но и в то также, что надлежащий результат деятельности будет таким, каким его видит воля человека, направляемая Божественным Светом, – разумеется, если человек действительно смог превратить себя в орудие последнего. (iii) Восприимчивость – способность воспринимать Божественную Силу, чувствовать ее присутствие и присутствие в ней Матери, а также позволять ей действовать, направляя взор, волю и деятельность человека. Если человек может ощущать эту силу и это присутствие, и если такая податливость стала для него привычной, – но податливость лишь Божественной Силе, а не чему-то ей чуждому, – то конечный результат обеспечен.

* * *

Беспристрастность, равное отношение ко всему – очень важная часть этой Йоги; испытывая боль или страдание, нужно сохранять беспристрастность, то есть переносить их со стойкостью и спокойствием, не волнуясь, не расстраиваясь и не погружаясь в уныние, но продолжая свое дело с твердой верой в Божественную Волю. Но равное отношение ко всему не предполагает пассивного приятия. Например, если предпринимаемые усилия временно не дают успеха, следует сохранять беспристрастность, не расстраиваясь и не падая духом, но не следует отказываться от усилий, полагая неудачу знаком Божественной Воли. Напротив, вам следовало бы отыскать причину и смысл неудачи, а затем двигаться дальше с верой в победу. Так и с болезнью – вам не следует волноваться по поводу болезни, но не следует и считать ее проявлением Божественной Воли; рассматривайте ее лучше как несовершенство тела, – несовершенство, от которого нужно избавляться точно так же, как от витальных несовершенств или ментальных ошибок.

* * *

Если нет беспристрастности, саматы, у садханы не может быть прочной основы. Вы должны учиться совершенно спокойно и без какого бы то ни было волнения воспринимать любые неблагоприятные обстоятельства, любое неприятное поведение окружающих вас людей. Это испытание на беспристрастность. Когда все идет хорошо, когда люди симпатичны, а обстоятельства благоприятны, совсем несложно сохранять спокойствие и равное отношение к происходящему; проверить, насколько вы спокойны, умиротворены и беспристрастны, можно лишь в том случае, когда люди и обстоятельства противостоят вам, – и не только проверить, но и укрепить эти качества,

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
довести их до совершенства.

* * *

То, что с вами произошло, показывает, какие условия требуются для состояния, в котором Божественная Сила занимает место эго и руководит деятельностью, превращая ум, витальность и тело в свои орудия. Восприимчивое безмолвие ума, забвение ментального эго, сведение ментального существа к положению свидетеля, тесное соприкосновение с Божественной Силой, открытость существа ее и только ее Воздействию – вот условия, необходимые для того, чтобы стать орудием Божественного. Само по себе безмолвие ума еще не вводит его в супраментальное сознание; между человеческим умом и Сверхразумом существует много состояний, планов или уровней сознания. Безмолвие открывает ум и все существо человека чему-то более значительному – иногда это космическое сознание, иногда переживание безмолвного Я, иногда присутствие или сила Божественного, иногда какой-то более высокий уровень сознания; безмолвие ума представляет собой наиболее благоприятное условие для любых событий такого рода. В этой Йоге оно служит наиболее благоприятным (но не единственным) условием для нисхождения Божественной Силы – сперва на, а затем в индивидуальное сознание, где она затем проводит работу по преобразованию последнего, предоставляя ему необходимый опыт, изменяя все его побуждения и ориентации и проводя его по всем ступеням до тех пор, пока оно не будет готово к последнему (супраментальному) изменению.

* * *

Испытываемое вами чувство такой «цельной глыбы» указывает на нисхождение покоя и силы во внешнее существо, – но главным образом в витально-физическую его часть. Именно покой и сила всегда служили и служат фундаментом, надежным основанием, на которое затем может низойти и прочно встать все остальное (Ананда, свет, знание, Бхакти). Прошлым разом внешнее существо испытывало оцепенение, так как движение было направлено внутрь; теперь, однако, Йогашакти выходит наружу, во вполне сознательную внешнюю природу вашего существа, – делая тем самым первый шаг к утверждению здесь Йоги и йогического опыта. Поэтому оцепенение, которое указывало на тенденцию оттока знания от внешних частей, в данном случае отсутствует.

* * *

Запомните прежде всего, что первым условием благополучной садханы служит внутренняя тишина, вызванная очищением беспокойного ума и витальности. Запомните также, что ощущать присутствие Матери во время выполнения внешней деятельности – значит сделать огромный шаг вперед, невозможный без значительного внутреннего прогресса. Вероятно то, для чего вы не находите слов, но чувствуете таким нужным, это постоянное живое ощущение работающей в вас силы Матери, которая нисходит свыше и осваивает разные уровни вашего существа. Нередко это служит предварительным условием для совместного движения восхождения и нисхождения; со временем оно непременно начнется. Чтобы стать заметными, этим процессам может понадобиться много времени, в особенности при деятельном уме, который не привык к безмолвию мысли. При наличии такой вуалирующей активности Силе приходится действовать главным образом за живым экраном ума и садхак думает, что ничего не происходит, тогда как на самом деле ведется большая подготовительная работа. Если вы хотите ускорить прогресс и сделать его более заметным, этого можно достичь лишь путем выдвигания вашего душевного существа на передний план с помощью постоянного самопринижения. [6] Стремитесь к этому страстно, но без нетерпения.

* * *

Для садханы необходимы крепкие ум, тело и жизненная сила. В особенности следует предпринять шаги, направленные на изгнание из вашей природы тамаса и привнесение в нее крепости и силы. Путь Йоги должен быть живым делом, а не надуманным принципом или застывшим методом, обязательным для всех, невзирая на неизбежно существующие между ними различия.

* * *

Не волноваться, сохранять спокойствие и не терять доверия к происходящему – позиция верная, но кроме того необходимо также принимать

помощь Матери и ни в коем случае не отстраняться от ее заботы. Не следует увлекаться идеями собственной несостоятельности и неспособности откликаться на высшее, чересчур сосредотачиваться на своих неудачах и недостатках, позволяя уму их стыдиться и страдать по их поводу; ибо подобные мысли и чувства в конце концов начинают отнимать у вас силы. В случае затруднений, заминок или неудач нужно спокойно взглянуть на них и так же спокойно и настойчиво призвать необходимую для их преодоления Божественную помощь, не позволяя себе при этом выходить из равновесия, огорчаться или впадать в уныние. Йога – нелегкий путь, и свою натуру невозможно полностью изменить за один день.

* * *

Подавленность и витальные терзания должно быть вызваны излишней напряженностью ваших предшествующих усилий достичь результата, – так что когда уровень сознания понизился, на поверхность вышло обессиленное, обманувшееся в свои надеждах и сбитое с толку витальное существо, которое широко открыло дверь влияниям со стороны враждебной части Природы сомнению, отчаянию и инертности. Вы должны стремиться к созданию прочной основы спокойствия и беспристрастия в витальном и физическом сознании не меньше, чем в ментальном; пусть Сила и Ананда устремляются вниз полным потоком, но в прочный Адхар, способный вместить их – прочность ему придает именно совершенная беспристрастность.

* * *

Фундаментом йогического сознания служат широта и спокойствие, и они же создают наилучшие условия для внутреннего роста и обретения опыта. Если установить в физическом сознании широкое спокойствие, охватывающее и наполняющее собой все тело и все его клетки, оно может стать основой для их преобразования; по правде говоря, без такой широты и спокойствия преобразование вряд ли осуществимо.

* * *

Цель садханы состоит в том, что сознание должно подняться из тела вверх и расположиться над ним, – широко распространяясь за его пределы во все стороны. Тем самым освобожденное сознание открывается всему, что находится над этим местом, над обыденным умом, воспринимает все, что нисходит с вершин, наблюдает отсюда все, что происходит внизу. Тем самым становится возможным удостовериться во всей свободе и управлять всем, что происходит внизу, а также быть приемником или каналом для всего, что спускается вниз и оказывает давление на тело, готовя последнее к тому, чтобы стать орудием высшего проявления, воссозданным в материале высшего сознания и высшей природы. В настоящий момент ваше сознание пытается утвердиться в таком освобождении. Пребывая в этом положении над телом, обнаруживаешь свободу Я, великое безмолвие и нерушимое спокойствие, – но это спокойствие следует привнести также в тело, во все низлежащие планы и утвердить его там как то, что стоит за всеми движениями и объемлет их.

* * *

Если ваше сознание поднимается над головой, это значит, что оно идет за пределы обычного ума к расположенному над ним центру, воспринимающему высшее сознание, – или даже к восходящим уровням высшего сознания как такового. Первым следствием этого является безмолвие и покой Я, которое служит основой высшего сознания; затем они могут низойти на низлежащие уровни, вплоть до тела. Могут низойти также Свет и Сила. Пупок и центры, расположенные ниже его, это центры витального и физического существа; какая-то часть высшей силы могла дойти и до них.

II. ВЕРА – УСТРЕМЛЕНИЕ – САМООТРЕЧЕНИЕ

Эта Йога требует, чтобы вся жизнь без остатка была посвящена исключительно стремлению раскрыть и воплотить Божественную истину.

Недопустимо делить свою жизнь между Божественным и какой-то иной целью и деятельностью, не имеющей ничего общего с поиском Истины. Наималейшее поползновение такого рода обрекло бы Йогу на неудачу. Вы должны войти внутрь себя и принять полное посвящение в духовную жизнь. Если вы хотите добиться успеха в Йоге, то должны оставить все ментальные предпочтения, перестать упорствовать в достижении каких бы то ни было целей и интересов витального порядка, перестать эгоистически цепляться за свою семью, друзей и страну. Что бы ни исходило от вас, будет ли это энергия или действие, все должно быть продиктовано постигнутой вами однажды Истиной, а не более низкими ментальными или витальными мотивами, – продиктовано Божественной Волей, а не личным выбором или предпочтениями эго.

* * *

В сущности ментальные теории не важны, ибо ум создает или принимает те теории, которые обосновывают обращение, изменение общей направленности существа. Самое это обращение, самое ваше внутреннее призвание – вот что важно. Знание о том, что Высшее Существование, Сознание и Блаженство есть, что это не просто негативная Нирвана или не имеющий качеств Абсолют, что это динамическое Божественное сознание может быть постигнуто, обретено не только в потустороннем мире, но и здесь, – такое знание, равно как и последующее признание божественной жизни целью Йоги исходит не от ума. Речь идет не о ментальной теории, – хотя данное воззрение может быть ментально обосновано точно так же, как и любое другое, если не лучше, – а о непосредственном опыте и, прежде чем такой опыт будет получен, о вере души, вере, влекущей за собой приверженность ума и жизненного начала человека. Этим путем может следовать тот, кто обладает непосредственным опытом и соприкасается с высшим Светом, для остальных же он может оказаться затруднительным; этим путем может следовать и тот, кто вступил на него, обладая не опытом, но призванием, кто уверовал и следует велению души.

* * *

Божественный следует иными путями, нежели ум человека, и действует не по нашим шаблонам; невозможно судить о путях Его или предписывать, что Ему следует делать, а чего не следует, ибо нам не дано это знать лучше, чем Божественному. Вообще мне кажется, что если мы признаем Божественного, то безусловные вера и самоотречение требуются как с точки зрения истины, так и с точки зрения преданного Ему служения (Бхакти).

* * *

Правильная позиция в садхане состоит в том, чтобы принимать волю Божественного и следовать ей, не навязывая Божественному волю своего ума и витальности. Лучше не говорить, что «я имею на это право, хочу этого, требую, испытываю в этом потребность, – почему я не получаю этого?» – лучше отдавать себя, вверять себя Божественному, без огорчения и возмущения радостно принимая все, что Он вам преподносит. Тогда вы будете получать именно то, что вам нужно.

* * *

Вера, надежда на Бога, самоотречение и вручение себя Божественной Силе безусловно необходимы. Но упование на Бога не должно становиться оправданием лени, слабости и уступок позывам низшей Природы: ему должно сопутствовать упорное стремление к цели и неустанное устранение всего того, что встает на пути к Божественной Истине. Вверение себя Божественному не должно становиться оправданием, предлогом или поводом для уступок своим собственным желаниям или низшим побуждениям, своему эго или даже силам мрака, принимающим личину Божественного.

* * *

Вам следует просто стремиться быть открытым Матери, отвергая все противное ее воле и не мешая ей проводить в вас свою работу, – а также выполнять для нее всю возложенную на вас работу с верой в то, что выполняете вы ее силой Матери. Если вы будете сохранять такую открытость, то в надлежащее время к вам придут и знание и постижение.

* * *

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org

В этой Йоге все зависит от того, может ли человек открыться Воздействию свыше. Если стремление достичь высшего сознания искренно, а воля терпелива и готова преодолеть все препятствия, подобная открытость в той или иной форме непременно появится. Но в зависимости от степени готовности ума, сердца и тела для этого может понадобиться больше или меньше времени; так что если человеку недостает необходимого терпения, трудности начального периода могут вынудить его отказаться от дальнейших усилий. Метод этой Йоги сводится к тому, чтобы сосредоточиться, предпочтительно в сердце, и призывать Мать наполнить существо своим присутствием и силой, преобразовать сознание действием этой силы; можно сосредоточиться также на голове или между бровями, но многие находят такую форму раскрытия чересчур затруднительной. Непосредственное переживание Воздействия начинается появляться после того как ум погружается в тишину, сосредоточение набирает силу, а устремление интенсивно. Чем крепче вера, тем скорее будет и результат. Во всем остальном человек не должен полагаться лишь на собственные силы, но углублять свое соприкосновение с Божественным и восприимчивость к Присутствию и Силе Матери.

* * *

Неважно, если в вашей натуре имеются какие-то недостатки. Важно только то, что вы остаетесь открыты Силе. Ни один человек не может преобразить себя сам, своими собственными силами; его может преобразить лишь Божественная Сила. Если вы остаетесь открыты, все остальное будет для вас сделано.

* * *

Вряд ли кто-либо обладает волей и стремлением достаточными для того, чтобы одолеть силы низшей природы самостоятельно; даже те, кто пытается это делать, обретают над ними лишь определенную форму контроля, но не полную власть. Воля и стремление нужны для того, чтобы привлечь свыше помощь Божественной Силы и удерживать существо на ее стороне в ее борьбе с низшими силами. Их может покорить лишь Божественная Сила, подкрепляющая духовную волю и душевное устремление сердца.

* * *

Трудно достичь чего-либо с помощью ментального контроля, если это идет вразрез с общей направленностью человеческой природы или натуры данного лица. Терпеливо и настойчиво прилагаемая сильная воля может вызвать желаемую перемену, но обычно это занимает много времени, а первоначальный успех нередко оказывается частичным и перемежается со множеством неудач. Невозможно одной лишь силой мысли автоматически превратить все свои действия в богослужение; необходимо также сильное стремление сердца, способное вызвать какое-то непосредственное постижение или чувство присутствия Того, Кому посвящается служение. Тот, кто любит Бога (Бхакта), надеется на благодать и силу Любимого, а не только на свои собственные силы.

* * *

Вы не можете развиваться потому, что всегда слишком сильно надеялись на свой собственный ум и волю. Если бы у вас вошло в привычку безмолвно уповать на силу Матери, – а не просто призывать ее поддержать ваши собственные усилия, – это препятствие постепенно бы исчезло.

* * *

Всякое искреннее стремление приносит свой плод; если вы искренни, то войдете в божественную жизнь. Быть полностью искренним – значит желать только божественной Истины, все полнее вверять себя Божественной Матери, отвергать все личные притязания и желания помимо одного этого стремления, преподносить в дар Божественному любое житейское дело, выполняя его как возложенную на вас работу и не привнося в него эго. Это основа божественной жизни. Человек не может стать таким сразу, но если он все время стремится к этому, преданно и бесхитростно призывая помощь Божественной Силы, он все больше и больше проникается этим сознанием.

* * *

Невозможно за столь короткое время отречься от себя полностью, ибо отречься от себя полностью значит разрубить узел эго в каждой части своего существа и преподнести это целостное и свободное существо в дар Божественному. Ум, витальность, физическое сознание (и даже каждая их часть) должны последовательно отречься от себя сами, отказаться от своих собственных путей и вступить на путь Божественного. Но человек может с самого начала принять самопосвящение, принять центральное, главное для своей жизни решение посвятить ее Божественному – и осуществлять это решение на каждом шагу любыми доступными в данный момент способами, используя каждую благоприятную возможность для расширения своей самоотдачи. Отречение в какой-то одной сфере облегчает отречение в других сферах и приближает его; но само по себе данное отречение не разрушает и не распутывает других узлов, в особенности тех из них, которые связаны с нынешней личностью и особо ценимыми ею структурами. Нередко такие узлы могут создавать огромные трудности даже после того как центральная воля окончательно утвердилась и правомочность ее решений была заверена практикой.

* * *

Вы спрашиваете, как вам исправить то зло, которое, как вам кажется, вы совершили. Допуская, что дело обстоит именно так, как вы говорите, я полагаю, что исправить его можно только путем превращения себя в сосуд Божественной Истины и Любви. И первые шаги на пути к этой цели состоят в полном самопосвящении и самоочищении, то есть раскрытии себя Божественному и отторжении от себя всего того, что может помешать этому раскрытию стать полным. Никаких иных достаточно эффективных способов исправления ошибок, допущенных в духовной жизни, нет. И чтобы не пасть жертвой глубокого разочарования, человек поначалу не должен просить ни о чем, кроме такого внутреннего роста и изменения. Только свободный человек может освободить других, и в Йоге именно внутренние победы приводят к внешним завоеваниям.

* * *

От личного усилия невозможно избавиться сразу, – да это и не всегда желательно; ибо личное усилие лучше, чем безликая инертность. Личное усилие постепенно должно быть преобразовано в движение Божественной Силы. Если вы ощущаете в себе присутствие Божественной Силы, призывайте ее все полнее направлять ваше усилие, замещать его, преобразуя в нечто принадлежащее уже не вам, но Матери. Произойдет своего рода перенос, замещение сил, действующих в вашем Адхаре, – и это замещение постепенно будет становиться все более полным. Необходимо, однако, душевное равновесие: нужно научиться ясно различать, где Божественная Сила, где элемент личного усилия, а где привнесенная извне примесь низших природных сил. И до тех пор, пока замещение не стало полным, – а это всегда требует времени, – необходимо личное содействие Силе, постоянное согласие с ее деятельностью и постоянное отторжение каких бы то ни было примесей низшего порядка. На данном этапе отказываться от личного усилия не надо – надо все сильнее призывать Божественную Силу принять власть над личными начинаниями и направлять их.

* * *

На начальных этапах садханы не рекомендуется все возлагать на Божественное или рассчитывать получить от него все, не прилагая к тому никаких личных усилий. Это становится возможным лишь тогда, когда душевное существо выдвигается на передний план и оказывает влияние на всю деятельность в целом (и даже в этом случае необходимо проявлять бдительность, постоянно давая свое согласие на происходящее), – или еще позже, на заключительных этапах Йоги, когда сознание непосредственно или почти непосредственно замещается супраментальной силой; но до этого пока еще очень далеко. При иных обстоятельствах такая внутренняя позиция вероятнее всего приведет к инертности и застою. Утверждение о беспомощности человеческого существа справедливо лишь по отношению к самым механическим его частям; в особенности это касается физического сознания, инертного по самой своей природе и приводимого в движение как витальными и ментальными, так и более высокими силами. Но свою ментальную волю или витальный порыв человек всегда может поставить на службу Божественному. Не стоит рассчитывать на немедленный результат, ибо сопротивление низшей Природы или давление враждебных сил нередко может в течение некоторого, и даже весьма продолжительного времени успешно противодействовать необходимой перемене. В этом случае нужно стоять на своем, всякий раз принимая сторону Божественного, отторгая то, что должно быть отторгнуто, открывая себя

истинному Свету и истинной Силе, тихо, непреклонно, без усталости, уныния или нетерпения призывая их вниз до тех пор, пока не почувствуете, что в вас работает Божественная Сила, и что препятствия уступают вам путь. Вы говорите, что сознаете свое невежество и помраченность. Если это просто сознание общего положения дел, то этого недостаточно. Но если вы сознаете свою помраченность в деталях, сознаете, в каких она выражается действиях, с этим уже можно начинать работать; вы должны непреклонно отвергать создаваемые вами неверные действия, превращая свой ум и витальность в тихое и ясное поле деятельности Божественной Силы.

* * *

Прекращать механические движения с помощью ментальной воли всегда гораздо труднее, так как они порождаются ассоциациями или просто механической памятью и привычкой и совершенно независимы от разума или каких-то ментальных соображений. Практика отторжения позволяет в конце концов одолеть их; но на одном только личном усилии это может занять много времени. Вам было бы гораздо легче, если бы вы могли ощущать работающую в вас Божественную Силу. Вверяя себя водительству Силы, нельзя допускать никакой инертности, нельзя позволять, чтобы какая-то часть витального существа сделала это поводом для раскрытия низшим импульсам и желаниям. Йогу можно осуществлять двумя путями, и один из них – путь бдительного ума и витального видения, наблюдения, размышления и последующего решения сделать то или иное. Разумеется, при этом за умом стоит черпаемая или призываемая им Божественная Сила, – в противном случае он не смог бы добиться ничего существенного. Но все же на первом месте тут стоит личное усилие, на которое и ложится большая часть бремени. Второй путь – это путь душевного существа, сознательного раскрытия Божественному не только душевного существа как такового, но также ума, витальности и физического существа; это путь наполнения Светом, озаряющим то, что должно быть сделано, созерцания и ощущения исполнения этого самую Божественной Силой, а также постоянной помощи ей своим сознательным согласием на то, что она делает, и призывом продолжать эту работу. Обычно эти два пути перемежаются до тех пор, пока сознание не откроется полностью, полностью перепоручит всю свою деятельность Божественному. После того как это произошло, садхак освобождается от бремени личного усилия и не несет более никакой ответственности за свою садхану.

* * *

Важна несгибаемая обращенность к цели – не имеет значения, идете ли вы путем подвижничества или самоотречения. Сможет ли человек удовлетвориться чем-то более низким после того, как он уже вступил на этот путь? Если человек несгибаем, то падение для него не имеет значения – он просто поднимается и идет дальше. Если человек несгибаем в своем устремлении к цели, никакая неудача на пути к Божественному не может быть окончательной. И если у вас внутри есть нечто, что ведет вас, – а оно несомненно есть, – то колебания, падения или недостаток веры ничего в конечном счете не меняют. В любом случае нужно идти дальше до тех пор, пока борьба не останется позади и перед вами не откроется прямой путь без терний.

* * *

Огонь – это огонь устремления и внутреннего подвижничества (Тапасья). Когда этот огонь со все возрастающей силой и мощью опять и опять нисходит во тьму человеческого неведения, поначалу кажется, будто он поглощается тьмой и растворяется в ней; однако все новые и новые нисхождения превращают тьму в свет, превращают неведение и бессознательность человеческого ума в духовную сознательность.

* * *

Чтобы практиковать Йогу, необходима воля к победе над всеми привязанностями и обращение к одному лишь Божественному. Самое главное в каждом своем шаге уповать на Божественную Благодать, постоянно обращать свою мысль к Божественному и преподносить себя в дар до тех пор, пока ваш Адхар не откроется и вы не почувствуете, что в нем работает сила Матери.

* * *

Весь принцип этой Йоги состоит в том, чтобы открыть себя Божественному

Воздействию. Оно здесь, над вами, и если вы однажды осознаете его, вам следует затем призвать его низойти в вас. Оно нисходит в ум и тело как Покой, как Свет, как работающая в вас Сила, как Присутствие Божественного (принявшего какую-то форму или нет), как Ананда. Чтобы осознать Божественное, нужно иметь веру и стремиться к самораскрытию. Устремленность, призыв, молитва – все это разные формы одного и того же, и все они эффективны; вы можете воспользоваться той формой, которая вам больше подходит. Другой метод – сосредоточение; сосредоточив свое сознание в сердце (некоторые предпочитают сосредотачиваться в голове или над головой), вы медитируете здесь над образом Матери и призываете ее сюда. Можно использовать то один, то другой метод в зависимости от того, что вам легче дается, или к чему вы испытываете в данный момент большую предрасположенность. Для начала крайне важно установить в уме тишину, отторгая во время медитации все не связанные с садханой мысли и побуждения. В тихом уме начинается постепенная подготовка к обретению непосредственного опыта, непосредственного переживания Божественного Воздействия. Но не следует выходить из терпения, если не все получается сразу; чтобы установить в уме полную тишину, требуется время; продолжайте делать это до тех пор, пока подготовка не будет завершена.

* * *

Цель вашей йогической практики может быть достигнута лишь путем раскрытия существа силе Матери и неизменного отторжения всех эгоистических требований и желаний, всех стремлений помимо стремления к Божественной Истине. Если вы будете делать это как следует, в вас начнут работать Божественные Свет и Сила, и они привнесут в вас все, что служит необходимым фундаментом йогического совершенства – покой, уравновешенность, внутреннюю крепость, беззаветную преданность, все более полную сознательность и самопознание.

* * *

Для вас Истина выражается в том, чтобы чувствовать в себе Божественное, открывать себя Матери и работать на нее до тех пор, пока не осознаете, что все ваши действия осуществляются ею. Вы должны сознавать в своем сердце божественное присутствие, а в своих делах – божественное водительство. Если душевное существо полностью пробудилось, оно без труда сможет глубоко ощутить это водительство и присутствие; после того как душевное существо испытало такое чувство, последнее становится доступным также для ментального и витального существа.

* * *

Единственная истина, заключенная в вашем недавнем переживании, – которое, как вы говорите, кажется вам сейчас таким истинным, состоит в том, что ни вы и никто другой не имеет никаких шансов подняться над низшим сознанием с помощью одного только личного усилия. Вот почему когда вы погружаетесь в это низшее сознание и на какое-то время выпускаете из рук истинное сознание, все усилия представляются вам безнадежными. Но это не так, потому что вы открыты Божественному и не прикованы к низшему сознанию. Пребывая в истинном сознании вы видите, что все вполне осуществимо, хотя к настоящему времени сделаны только самые первые шаги; но шаги для начала вполне достаточные, так как здесь появилась Мощь и Сила. Ибо она действительно может все, и чтобы изменение было полным и окончательным, необходимы лишь время и душевная устремленность.

* * *

Чтобы следовать Воле Матери, необходимо выполнить такие условия: обратиться к ней за Светом, Истиной и Силой; стремиться, чтобы вас не вела и на вас не влияла никакая иная сила; не выдвигать никаких витальных условий и требований; поддерживать в тихом уме готовность воспринять Истину, а не настаивать на своих собственных идеях и построениях. И наконец, необходимо удерживать пробужденное душевное существо на переднем плане – это позволит вам постоянно соприкасаться с ним и знать точно, какова воля Матери; ибо ум и витальность могут ошибочно принимать за Божественную волю какие-то иные импульсы и внушения, тогда как пробужденное душевное существо не ошибается. Достичь полного совершенства в своей работе можно лишь после супраментализации; но если человек соприкасается с Божественным, если он сознает свой ум, витальность и тело и бдительно к ним

Основы Йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
относится, то он может относительно неплохо справляться с работой и пребывая на более низких уровнях сознания. Кроме того, это служит предварительным и едва ли не обязательным условием высшего освобождения.

* * *

Если человека пугает однообразие и он все время ищет чего-то нового, вряд ли он сможет заниматься Йогой, по крайней мере этой Йогой, которая требует неисчерпаемого терпения и упорства. Страх смерти свидетельствует о том, что витал слаб, а это для Йоги также противопоказано. Не легче будет заниматься Йогой и тому, кто пребывает во власти своих страстей, и если он не опирается на подлинное внутреннее призвание, на искреннее сильное устремление к духовному сознанию и единению с Божественным, то легко может пасть и уже не подняться, так что усилия его будут потрачены впустую.

* * *

Что касается погружения в работу, все зависит от того, что вы под этим подразумеваете. Желание погрузиться в работу нередко влечет за собой избыточное усилие, плоды которого несоизмеримы с затратами, и которое сопровождается переутомлением, измождением и, в случае затруднения или неудачи, унынием, утратой веры или отказом от дальнейшей борьбы; либо же оно приводит к подрыву сил. Несмотря на то, что погружение в работу может принести значительные результаты, оно не всегда безопасно, в особенности для тех, кто недостаточно силен или опытен в Йоге; оно небезопасно прежде всего потому, что может вызвать бурные реакции или привлечь такие враждебные, несправедливые или смешанные силы, которые садхак по неопытности будет не в состоянии отличить от сил истины. Оно может привести также к тому, что садхак подменит щедрые дары и истинное руководство Божественного своей собственной ограниченной силой и опытом, своими ментальными и витальными построениями. Люди различны, каждый проходит садхану по-своему. Но вам лично я бы посоветовал избегать чрезмерного рвения, сохраняя постоянную открытость, ровное тихое устремление, радостное доверие и терпение.

* * *

Заявив прежде времени, что он обладает сверхразумом или хотя бы прикоснулся к нему, любой человек поступил бы весьма неразумно. Подобное заявление обычно сопровождается вспышкой сверхэгоизма, каким-то существенным искажением восприятия или грубым срывом, неверным состоянием и неверным побуждением. На мой взгляд, продвижению этого брэнного земного создания к супраментальному преобразованию гораздо более способствовали бы не самомнение и самоутверждение, а некоторая духовная скромность, глубокий несамонадеянный взгляд на себя, спокойное сознание несовершенства своей нынешней природы и ощущение необходимости выйти за пределы своего нынешнего я – не из-за эгоистического честолюбия, но из-за стремления к Божественному.

* * *

То, что вы начали испытывать, – это душевное самоотречение физического существа. В сущности, в жертвенный дар Божественному преподносятся все составные части нашей природы, но для полноты самоотречения необходимо, чтобы в каждой из этих частей и в каждом ее движении росло душевное самоприношение себя Божественному. Наслаждаться Божественным – значит полностью отречься от себя, ощущая, что Божественное Присутствие, Сила, Свет и Ананда обладают всем нашим существом, а не мы обладаем ими к вящему своему удовольствию. Отдаться Божественному, быть обладаемым – гораздо более экстатическое состояние, нежели состояние обладателя. В то же время благодаря такой самоотдаче человек обретает спокойствие и совершенную власть над собой и своею природой.

* * *

Выведите душевное существо на передний план и удерживайте его там, распространяя его власть на ум, витальное и физическое существо так, чтобы оно наделяло их силой своего неуклонного устремления, упования, веры, самоотречения, прямого и непосредственного видения каждого ложного движения природы, обращенного не к Свету и Истине, а к эго и неведению. Устраняйте эгоизм во всех его формах; устраняйте его из каждого движения своего

сознания. Развивайте космическое сознание – пусть эгоцентрический взгляд на мир затеряется в широте и безличности, в ощущении Космической Божественности, восприятии игры вселенских сил, постижении и понимании процесса космического проявления. Найдите вместо эго свое истинное существо – частицу Божественного, которая исходит от Матери Мира и служит орудием космического проявления. Это ощущение себя частицей и орудием Божественного должно быть свободно от какой бы то ни было гордыни, чувства эго, эгоистических притязаний, утверждения своего превосходства, требований или желаний. Ибо если в нем присутствует нечто подобное, значит это ощущение ложное. Большинство тех, кто занимается Йогой, живут на уровне ума, витальности и физического тела, изредка или в какой-то мере воспринимая свет Высшего Ума и Озаренного Ума; но для подготовки к супраментальному изменению необходимо (как только придет ваше время) раскрыться Интуиции и Над-уму, чтобы они могли подготовить к такому изменению все существо и всю природу человека. Тихо позвольте сознанию развиваться и расширяться, и вы будете узнавать об этих уровнях все больше и больше. Очень важны спокойствие, различие, непривязанность (но не безразличие), ибо противоположные качества тормозят процесс преобразования. Они должны сопутствовать напряженности устремления, которая, безусловно, также необходима. Постоянно и неотступно тихо призывайте помощь свыше, работая не спеша и не медля, не усердствуя чрезмерно и не покладая рук. Не пытайтесь поймать или высидеть постижение, – дайте ему явиться изнутри и свыше, точно отмечая, из какой оно области, какова его природа и каковы его пределы. Пускай в вас работает сила Матери, но следите за тем, чтобы деятельность возгордившегося эго или выдающая себя за Истину сила Неведения не примешалась к ней и не заместила ее. Особо стремитесь устранить из своей природы всякую тьму и бессознательность. Таковы основные условия подготовки к супраментальному изменению; все они нелегки, но прежде чем о нашей натуре можно будет сказать, что она готова, все они должны быть выполнены. При наличии верной внутренней позиции (душевной, безэгоистичной, открытой лишь Божественной Силе) данный процесс может быть значительно ускорен. Это единственное, что требуется для содействия общей перемене и может ей помочь, – принятие и сохранение верной установки на содействие переменам в себе.

III. ЗАТРУДНЕНИЯ

На начальных этапах, когда существо еще не готово, всегда возникают сложности, прогресс затруднен, а двери во внутренний мир открываются далеко не сразу. Если в ходе медитации вы каждый раз ощущаете покой и проблески внутреннего Света, если стремление во внутренне возрастает до такой степени, что хватка внешнего мира слабеет и житейские волнения теряют свою силу, то это уже огромный прогресс. Путь Йоги – долгий путь, за каждую пядь земли здесь нужно бороться, преодолевая значительное сопротивление, и более всего садхак нуждается в таком качестве как терпение и упорная целеустремленность с верой, которая остается нерушимой перед лицом всех трудностей, приостановок и видимых неудач.

* * *

Такого рода препятствия на первых этапах садханы – обычное явление. Они обусловлены все еще недостаточной восприимчивостью вашей природы. Вам следует выяснить, где находится препятствие – в уме или витальности, – и пытаться расширять там сознание, призывать туда больше чистоты и покоя, и в этой чистоте и покое искренне преподнести всю эту часть вашего существа в дар Божественной Силе.

* * *

Каждая часть нашей природы желает и далее двигаться по своим старым путям и, насколько это в ее силах, сопротивляется коренному изменению и развитию, так как оно означало бы подчинение ее чему-то высшему и лишало власти над своей собственной территорией, своим обособленным царством. Это и делает процесс преобразования таким долгим и трудным. Ум утомляется, потому что в основе его лежит физический ум с присущим ему началом инертности, ибо

инертность представляет собой основной принцип материи. Постоянные или продолжительные переживания более высокого порядка вызывают в этой части ума чувство истощения, тяжести или утомления. Этого можно избежать путем погружения в транс или самадхи – тело молчит, физический ум скован, внутреннему сознанию в его переживаниях ничто не препятствует. Недостаток трансa состоит в том, что он не решает проблемы бодрствующего сознания; оно остается несовершенным.

* * *

Трудности в медитации, связанные с нашествием всякого рода мыслей, обусловлены не враждебными силами, а обычной природой человеческого ума. С этим затруднением сталкиваются все садхаки, а многих оно преследует продолжительное время. Избавиться от него можно несколькими способами. Один из них состоит в том, чтобы смотреть на мысли, наблюдая демонстрируемую ими природу человеческого ума, но не оказывая им никакой поддержки пока они не устанут и сами не остановятся – Вивекананда рекомендовал этот способ в своей «Раджа йоге». Другой способ состоит в том, чтобы рассматривать мысли как не свои, отстранившись от них в качестве наблюдателя Пуруши и отказывая им в поддержке – мысли рассматриваются как нечто приходящее извне, из Пракрити, и их нужно воспринимать как пересекающих пространство ума случайных прохожих, которые не имеют к вам никакого отношения и нимало вас не интересуют. При этом через некоторое время ум обычно делится на две части – на ментального свидетеля, совершенно спокойного и невозмутимого наблюдателя, и наблюдаемую часть, которую пересекают, или по которой блуждают мысли. В дальнейшем можно установить тишину или безмолвие и в этой части ума. Существует также третий, активный метод, когда пытаются увидеть, откуда берутся мысли, и обнаруживают, что они исходят не от самого человека, а как бы приходят ему в голову извне; замечая появление мыслей, их следует разом отбрасывать прочь еще до того, как они войдут. Пожалуй, это самый трудный метод, и воспользоваться им могут не все, но это кратчайший путь к безмолвию.

* * *

Необходимо следить за неверными движениями в себе и знать их; ибо они служат причиной ваших бед, и если вы хотите обрести свободу, вам следует неизменно отторгать их. Но не думайте о своих недостатках и неверных движениях постоянно. Сосредотачивайтесь главным образом на идеале, который вам предстоит воплотить в жизнь, с верой в то, что поскольку вы видите перед собой цель, она непременно будет достигнута. Постоянная слезка за своими промахами и неверными движениями вызывает уныние и подрывает веру. Чаще обращайтесь свой взор к грядущему свету, а не к нынешней тьме. Вера, воодушевление, уверенность в конечной победе – вот что облегчает движение и ускоряет его. Больше цените испытываемые вами положительные переживания; одно такое переживание гораздо важнее многих промахов и неудач. Когда оно прекращается, не сетуйте и не удручайтесь, но сохраняйте внутреннюю тишину и стремитесь возобновить его в более сильной форме, которая бы дала вам еще более полный и глубокий опыт. Стремитесь к этому постоянно, искренне и всецело раскрывая себя Божественному, но привнося в свое стремление больше тишины.

* * *

У большинства человеческих существ низшая витальность полна серьезных недостатков и движений, отзывчивых к враждебным силам. Постоянная душевная открытость, упорное отторжение подобных влияний, обособление себя от всех враждебных внушений, а также приток спокойствия, света, мира и чистоты Силы Матери в конечном счете непременно освободят вашу систему от осаждающих ее сил. Необходимо все глубже погружаться в тишину, рассматривать эти влияния не как себя, а как нечто навязанное, отделять себя от них и отвергать их, хранить тихое доверие к Божественной Силе. Если ваше душевное существо тянется к Божественному, а ваш ум искренне взывает к освобождению от низшей природы и всякого рода враждебных сил, если вы можете призвать в свое сердце Силу Матери и положиться на нее более, чем на свою личную силу, то осада в конце концов будет снята и на смену ей придут мир и стабильность.

* * *

Будучи невежественной и далекой от Божественного, низшая природа сама по себе не враждебна Свету и Истине, но закрыта для них. Враждебные силы не

просто далеки от Божественного, но противостоят ему; они пользуются низшей природой, развращают ее, наполняя искаженными движениями, через посредство которых влияют на человека и даже пытаются проникнуть в него и овладеть им или, по крайней мере, получить над ним полный контроль. Освободитесь от какого бы то ни было чрезмерного самоуничтожения и привычки погружаться в уныние, сталкиваясь с грехом, затруднением или неудачей. Подобные чувства нисколько не способствуют вашему продвижению, напротив, затрудняют его и служат для него огромным препятствием. Они присущи религиозному, а не йогическому складу ума. На все недостатки своей природы йогину следует смотреть как на общие для всех людей движения низшей Пракрити, спокойно, твердо и неотступно отвергая их с полным доверием к Божественной Силе – без слабости, подавленности или беспечности, а также без возбуждения, нетерпения или ожесточения.

* * *

Правило Йоги состоит в том, чтобы не давать депрессии подавлять вас, отстраняться от нее, выявлять ее причину и устранять последнюю; ибо причина эта всегда заключена в самом человеке, – возможно, это какой-то витальный недостаток, попустительство неверному движению, реакция, вызванная удовлетворением или неудовлетворенностью какого-то мелкого желания. Вам нужно жить более глубокой внутренней жизнью, а не во внешних частях витального и ментального существа, подверженных этим воздействиям. Глубинное душевное существо для них недоступно; оно нерушимо в своей близости к Божественному и взирает на мелкие поверхностные движения как на нечто не присущее истинному Существо.

* * *

По-видимому, пытаясь одолеть трудности и осаждающие вас неверные движения, вы допускаете ошибку, излишне отождествляя себя с ними и рассматривая их как часть своей природы. Вместо этого вам следовало бы отделять себя от них, отсоединяться и отмежевываться, рассматривая их как несовершенные и неочищенные движения всеобщей Природы, как силы, которые проникают в вас извне, пытаясь сделать орудием собственного самовыражения. Благодаря такому рассоединению и размежеванию вам легче будет обнаружить свое внутреннее или душевное существо – ту свою часть, которую не затрагивают и не волнуют эти движения, которая находит их инородными и непроизвольно отказывается им следовать, а также все время чувствует себя обращенной к Божественным Силам и высшим планам сознания или связанной с ними. Найдите эту часть своего существа и живите в ней; способность к этому и составляет истинное основание Йоги. Благодаря такому отстранению вам легче будет найти в себе скрытое за поверхностной борьбой тихое место, откуда вы сможете более успешно взывать о помощи своему освобождению. Божественное присутствие, спокойствие, мир, чистота, сила, радость и необъятность пребывают над вами, ожидая своего нисхождения. Найдите эту скрытую в себе тишину, и ум ваш также станет утихать, при посредстве же тихого ума вы сможете призвать в себя свыше сперва чистоту и покой, а затем Божественную Силу. Почувствовав, как нисходят на вас чистота и покой, вы сможете призывать их вниз опять и опять, пока они не начнут здесь утверждаться; вы почувствуете также Силу, работающую над преобразованием сознания и изменением побуждений вашего существа. Вы будете сознавать в этой работе присутствие и силу Матери. Едва это достигнуто, все остальное становится вопросом времени и постепенного раскрытия в вас вашей истинной и божественной природы.

* * *

Наличие несовершенств, даже многочисленных и серьезных несовершенств не может служить постоянной преградой для продвижения в Йоге. (Я не говорю о возвращении прежней открытости, ибо, судя по моему опыту, за периодом помрачения или борьбы обычно следует новое и более широкое раскрытие, некое расширение сознания и улучшение в том, что было достигнуто в прошлом и кажется, – но только кажется – в настоящий момент утраченным.) Единственная преграда, которая может быть постоянной, – но не обязательно, ибо и она подвержена изменениям, – это неискренность, а ее у вас нет. Если бы несовершенство служило преградой, то ни один человек не мог бы преуспеть в Йоге; ибо несовершенны все и, судя по моим наблюдениям, у меня создается впечатление, что нередко люди, обладающие величайшей способностью к Йоге, обладают или обладали также величайшими несовершенствами. Я полагаю, вам известно замечание Сократа по поводу своего характера; то же самое могли бы

сказать о своей первоначальной человеческой натуре и многие великие йогини. Единственное, что в конечном счете имеет значение в Йоге, это искренность и, в дополнение к ней, терпение продолжать сей путь, – а многие идут по нему даже не обладая терпением, ибо несмотря на мятеж, нетерпение, уныние, отчаяние, усталость и временную утрату веры их толкает к цели сквозь мрак и туман сила более могучая, нежели их внешнее я, сила Духа, потребность души. В данный момент несовершенства могут стать камнем преткновения и вызвать болезненное падение, но они не могут стать постоянной преградой. Более серьезными причинами для задержки могут послужить препятствия, обусловленные каким-то сопротивлением природы, но и оно не вечно. То, что тусклый период у вас затянулся, это тоже не повод для утраты веры в свои способности или свою духовную судьбу. Я полагаю, что чередование светлых и темных периодов знакомо едва ли не всем йогинам за очень редкими исключениями. Если обратиться к выяснению причин этого весьма досадного для нашей нетерпеливой человеческой природы явления, то обнаружится, я думаю, что главные из них две. Первая состоит в том, что сознание человека неспособно выдержать постоянное нисхождение Света, Силы или Ананды, равно как неспособно оно и принять, впитать их в себя сразу; ему требуются периоды усвоения полученного; но усвоение это происходит за завесой поверхностного сознания; нисшедший опыт или постижение удаляется за завесу, а внешнее или поверхностное сознание остается «лежать под паром» и готовится к новому нисхождению. На более продвинутых стадиях Йоги эти темные или тусклые периоды становятся короче, переносятся не так мучительно и, кроме того, скрашиваются ощущением более высокого сознания, которое, хоть и не работает непосредственно на процесс развития, тем не менее не исчезает и придает сил внешней натуре человека. Второй причиной служит сопротивление в какой-то части человеческой природы, – части, которая не почувствовала имевшего место нисхождения, которая не готова или, возможно, не желает меняться, тайно или открыто воздвигая преграду на пути перемен; причем сопротивляется вовсе не обязательно вся часть в целом – нередко это какой-то прочно укоренившийся ментальный или витальный стереотип, какая-то временная инерция физического сознания и т. п. Если человек способен обнаружить в себе эту причину, признать ее, осознать ее следствия и призвать Силу для ее устранения, мрачные периоды могут значительно сократиться и протекать не столь остро. Но в любом случае за завесой все время работает Божественная Сила, и однажды, когда этого может быть меньше всего ожидают, преграда рушится, тучи рассеиваются и вновь появляется солнце. В такие периоды лучше всего по возможности не волноваться, не падать духом, но тихо стоять на своем, оставаясь открытым, обращенным к Свету и ожидая с верой, что он придет; я нашел, что это сокращает продолжительность тяжелых испытаний. Впоследствии, после того как преграда исчезла, оказывается, что достигнут огромный прогресс, и что способность сознания принимать и удерживать полученное значительно возросла. Таково воздаяние за все испытания и превратности духовной жизни.

* * *

Несмотря на то, что осознать Божественную Силу и сонастроить с ней свою природу невозможно без осознания несовершенств последней, было бы все же неверно придавать этим несовершенствам или создаваемым ими трудностям чересчур большое значение, сомневаясь в работе Божественного по причине испытываемых затруднений, или чересчур долго сосредотачивать свое внимание на темной стороне вещей. Поступать так, значит усиливать трудности, давать отсрочку несовершенствам. Я не требую оптимизма в духе Куэ, [7] – хотя от излишнего оптимизма больше пользы, чем от излишнего пессимизма; последователи Куэ предпочитают не замечать трудности, а в этом, как и во всяком другом деле, следует знать меру. Но в вашем случае не приходится опасаться, что вы станете закрывать на них глаза и обманывать себя чересчур осветленной картиной мира; как раз напротив, вы все время чересчур выделяете тени и тем самым сгущаете их, преграждая себе путь к Свету. Веры, больше веры! Веры в свои возможности, веры в работающую за завесой Силу, веры в предстоящую вам работу и дарованное вам водительство. Любое благородное начинание, тем более в духовной сфере, порождает или встречает серьезные и чрезвычайно стойкие препятствия. Препятствия эти бывают как внутренними, так и внешними, и, хотя в большинстве своем они в сущности у всех одинаковы, могут значительно различаться по внешней форме и локализации, «центру тяжести». Но единственная реальная трудность заключается в том, чтобы сонастроить свою природу с работой Силы и Божественного Света. Преодолейте ее, и прочие либо исчезнут, либо отойдут на второй план; даже трудности более общего порядка, свойственные преобразовательной работе как таковой, и потому более устойчивые, будут

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
переноситься гораздо легче благодаря ощущению поддерживающей вас Силы и
возросшей способности следовать за ее движением.

* * *

То, что в памяти не сохранилось никаких воспоминаний об имевшем место переживании, означает просто, что между внешним бодрствующим сознанием и внутренним сознанием, которое испытало это переживание в своего рода самадхи, до сих пор нет надлежащего моста. После того, как высшее сознание создает между ними мост, о пережитом опыте начинает помнить и внешнее сознание.

* * *

Эти колебания в силе устремления и продуктивности садханы неизбежны и переживаются всеми садхаками до тех пор, пока они не подготовят к преобразованию все свое существо. Когда душевное существо выходит на передний план или проявляет активность, а ум и витальное существо с ним согласны, процесс набирает силу. Когда душевное существо остается в тени, низший витал занят своими обычными побуждениями, а ум – своей невежественной деятельностью, то в садхака, если он не очень бдителен, могут проникнуть противостоящие Йоге силы. Вялость, как правило, порождается обычным физическим сознанием, в особенности если садхана не получает активной поддержки со стороны витального существа. Исцелиться от подобной вещи можно лишь путем постоянного привлечения более высокого духовного сознания во все части своего существа.

* * *

Понижение сознания случается время от времени у каждого. Причины бывают разными, – какой-то внешний толчок, что-то еще не измененное или недостаточно измененное в витале, особенно низшем витале, какая-то инерция или помраченность, которая поднимается из физических частей вашей природы. Когда это приходит, храните молчание, открывайте себя Матери, припоминайте надлежащие условия и стремитесь к ясному и невозмутимому распознаванию, которое явило бы вам изнутри причину того, что подлежит исправлению.

* * *

Между двумя движениями всегда бывают паузы подготовки и усвоения. Вы не должны относиться к ним с раздражением или нетерпением, как к досадным заминкам в садхане. Кроме того, поднимая высшую часть природы на более высокий уровень, Сила спускается к низлежащему слою, чтобы поднять и его; этот процесс восхождения и нисхождения зачастую чрезвычайно утомителен, так как ум, который предпочитает восхождение по прямой, и витал, который жаждет быстрее его завершения, не могут понять этого сложного движения или уследить за ним, и посему склонны страдать от него или возмущаться по его поводу. Но преобразование всей природы человека – дело нелегкое, и осуществляющая его Сила знает его лучше, чем наше ментальное неведение или витальное нетерпение.

* * *

Это составляет очень серьезную трудность для Йоги – отсутствие центральной воли, которая возвышается над всеми волнами Пракрити, постоянно пребывая в соприкосновении с Матерью и привнося в природу свое стремление и свою центральную цель. Так как вы еще не научились жить в своем центральном существе, то имеете обыкновение увлекаться любой набегающей на вас волной Силы, не важно какого толка, и на некоторое время отождествлять себя с ней. Это одна из тех вещей, от которых нужно отучиться; вы должны найти свое основанное на душевном существе центральное существо и жить в нем.

* * *

Несмотря на тяжесть этой битвы, не остается ничего иного, как довести ее до конца здесь и сейчас. Беда в том, что вы никогда еще полностью не обращались к действительному препятствию и не преодолевали его. В самой фундаментальной части вашей природы имеется некое прочное образование эго-индивидуальность, которая примешала к вашему духовному стремлению навязчивый элемент гордыни и духовного честолюбия. Эта формация не давала согласия быть разрушенной, чтобы уступить место чему-то более истинному и

божественному. Поэтому когда Мать прилагала к вам свою силу, или когда вы сами притягивали эту силу к себе, упомянутое образование всякий раз мешало ей выполнять работу надлежащим образом. Оно само начинало возводить нечто согласно идеям разума или каким-то притязаниям эго, пытаясь сделать это свое творение «по-своему», своими собственными силами, посредством собственной садахны, собственной тапасьи. В нем никогда не было подлинного самоотречения, простого и свободного вверения себя в руки Божественной Матери. А между тем единственно таким путем можно преуспеть в супраментальной Йоге. Задача здесь состоит не в том, чтобы быть йогиним, Саньясином, Тапасьюви. Задача – преображение, а преображение может быть осуществлено лишь силой бесконечно большей, чем ваша собственная; чтобы осуществить его, надо воистину уподобиться младенцу в руках Божественной Матери.

* * *

Нет причин, по которым вам следовало бы отказаться от надежды на успех в Йоге. Состояние подавленности, которое вы сейчас испытываете, преходящее, и оно посещает временами даже самых сильных садхаков, причем иногда нередко. Единственное, что требуется, – крепко держаться за пробужденную часть существа, отторгать все противоположные внушения и ждать, открывая себя по мере возможности истинной Силе, пока кризис или изменение, стадией которого является эта депрессия, не завершится. Внушения, которые приходят вам на ум и говорят, что вы непригодны для Йоги и должны вернуться к обычной жизни, исходят из враждебного источника. Идеи такого рода всегда нужно отторгать как измышления низшей природы; даже если они исходят из очевидностей, которые кажутся убедительными невежественному уму, они ложны, так как раздувают некое преходящее движение, выдавая его за несомненную и окончательную истину. В вас есть только одна правда, за которую вы должны держаться, – правда существующих у вас божественных возможностей и призыва высшего Света, обращенного к вашей природе. Если вы постоянно помните об этой правде или, на какой-то миг теряя ее из виду, неизменно возвращаетесь к ней, она в конце концов подтвердится несмотря на все трудности, препятствия и заминки. По мере постепенного раскрытия вашей духовной природы все, что оказывает сопротивление, со временем исчезнет. Обращение и отказ от сопротивления витальной части – вот что необходимо. Она должна научиться жаждать лишь высшей истины и воздерживаться от каких бы то ни было поползновений на удовлетворение своих низших импульсов и желаний. Именно такая преданность витального существа привносит в духовную жизнь ощущение полного удовлетворения и радости, проникающей всю натуру человека. При наличии этого невозможно будет даже помыслить о возвращении к обычному существованию. А пока вашей опорой должны быть ментальная воля и душевное устремление; если вы настойчивы, витал в конце концов уступит, будет обращен и вверит себя высшему. Утвердитесь умом и сердцем в решении жить ради Божественной Истины и только ради нее; отторгайте все, что расходится либо несовместимо с ней, и отвращайтесь от низших желаний; стремитесь открывать себя Божественной Силе и ничему иному. Делайте это со всей искренностью, и необходимая вам действенная живая помощь не заставит себя ждать.

* * *

Вы заняли верную позицию. Именно это чувство и позиция помогают вам так быстро справляться с атаками, которым вы иногда подвергаетесь, и которые выбивают вас из верного состояния сознания. Как вы говорите, трудности при таком подходе становятся возможностями; правильно воспринимая затруднение и преодолевая его, человек находит, что какое-то препятствие исчезло, что он продвинулся на шаг вперед. Сомнение, сопротивление в тех или иных частях существа увеличивает трудности – вот почему безусловное принятие, беспрекословное подчинение указаниям Гуру в старых индийских системах Йоги полагалось обязательным; это требовалось не для блага Гуру, а для блага самого ученика.

* * *

Одно дело – видеть нечто, и совсем другое – позволять ему входить в вас. Человеку следует воспринимать множество вещей, видеть и наблюдать их, привносить их в поле сознания и знать, что они собой представляют. Но нет никаких причин, по которым вам следовало бы позволять им входить в вас и овладевать вами. Это может быть дозволено лишь Божественному или тому, что от него исходит. Говорить, что любой свет хорош, было бы все равно, что

говорить, будто любая вода хороша, пусть даже чистая и незамутненная: это было бы неправдой. Прежде чем говорить, что это истинный Свет, человек должен видеть, какова его природа, откуда он исходит, что он несет. Существуют ложные огни и призрачные сияния, а также огни, принадлежащие существам низших планов. Поэтому надо быть начеку и различать их; истинное различие должно придти по мере развития душевной чувствительности, очищения ума и обретения опыта.

* * *

Крик, который вы слышали, был не в физическом сердце, а в эмоциональном центре. Разрушение стены означает разрушение этого или, по крайней мере, какого-то препятствия между вашим внешним и внутренним существом. Большинство людей живут в своей обычной внешней личности, которая пребывает в неведении и нелегко открывается Божественному; но у них есть и внутреннее существо, о котором они не подозревают, и которое легко открывается Истине и Свету. Существует, однако, стена, отделяющая их от этого внутреннего существа, стена мрака и бессознательности. Когда она разрушается, происходит освобождение; чувства спокойствия, Ананды, радости, которые вы сразу же испытали, были следствием этого освобождения. Крик, который вы слышали, был криком вашей витальной части, застигнутой врасплох внезапно разрушения стены и тем, что за ней открылось.

* * *

Сознание обычно заключено в теле, будучи сосредоточенным в мозговом, сердечном и пупочном центрах (ментальном, эмоциональном и чувственном); когда вы чувствуете, что сознание или какая-то его часть поднимается и занимает положение над головой, это означает освобождение сознания из заключения в телесной форме. Ваш ум поднимается туда, соприкасается с чем-то более высоким, нежели обычный ум, и распространяет оттуда вышнюю ментальную волю на остальное с тем, чтобы преобразовать его. Дрожь и жар вызываются сопротивлением, непривычностью этой нагрузки и этого освобождения для тела и витала. Когда ментальное сознание может занимать позицию над головой все время или по своей воле, это первое освобождение становится завершенным (сиддха). Отсюда ментальное существо может свободно открываться высшим планам или космическому существованию с его силами, а также легче и эффективнее воздействовать на низшую природу.

* * *

Божественное Проявление действует методом покоя и гармонии, а не катастрофического переворота. Последний свидетельствует о какой-то борьбе, обычно между конфликтующими витальными силами, но в любом случае борьбе на низшем плане. Вы слишком много думаете о враждебных силах. Такого рода занятия порождают много ненужной борьбы. Обратите ум к чему-то позитивному. Откройтесь силе Матери, сосредоточьтесь на исходящей от нее защите, призывайте свет, спокойствие, покой и чистоту, растите к божественному знанию и сознанию. Идея испытаний – также нездоровая идея, и чересчур настаивать на ней не стоит. Испытания налагаются не Божественным, а силами низших планов – ментальными, витальными, физическими – и допускаются Божественным из-за того, что служат частью обучения души, помогая ей узнать себя, свои силы и те ограничения, которые ей надлежит преодолеть. Мать не подвергает вас ежеминутным испытаниям, она скорее помогает вам ежеминутно приподняться над необходимостью испытаний и затруднений, присущих низшему сознанию. Постоянное сознание этой помощи послужит для вас наилучшей защитой против любых нападений, исходят ли они от враждебных сил или из вашей собственной низшей природы.

* * *

Враждебные силы взяли на себя выполнение определенной функции: проверять состояние индивида, работы, планеты в целом, их готовность к духовному нисхождению и самоосуществлению. На каждом шагу этого путешествия они тут как тут, яростно атакуют, критикуя, внушая, повергая в уныние или подстрекая к бунту, возвращая неверие и нагромождая трудности. Ясно, что они весьма расширенно толкуют те права, которые дает им их функция, и не упускают случая сделать из мухи слона. Маленький пустяковый неверный шаг или ошибка – и они встают на пути, воздвигая на нем в мгновение ока Гималаи препятствий. Но это издревле дозволенное им противодействие призвано служить не просто проверкой или испытанием, а подталкивать нас к тому,

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
чтобы становиться крепче, жаждать более совершенного самопознания, более чистого и сильного устремления, нерушимой веры и нисхождения Божественной Благодати.

* * *

Сила нисходит не затем, чтобы пробуждать низшие силы, но характер ее работы в настоящее время таков, что в ответ на нее происходит восстание низших сил. Требуется утвердить спокойствие и широкое сознание в основании всей Природы, чтобы появление низшей природы выглядело не нападением или борьбой, а так, как если бы Хозяин сил рассматривал неполадки существующего механизма, делая шаг за шагом то, что необходимо для его исправления и изменения.

* * *

Это силы Неведения, которые сперва берут вас в осаду, а затем проводят массированную атаку, чтобы сломить и захватить вас. Каждый раз, когда такую атаку удается отбить, в существе происходит расчистка территории, отвоевывается новое поле для Матери в уме, витале, физике или прилегающих частях природы. Место, занимаемое Матерью в витале, увеличивается, – на это указывает тот факт, что теперь вы успешнее сопротивляетесь таким осадам, тогда как раньше они обычно полностью захватывали вас. Лучше всего встречать подобные трудности, будучи в состоянии призывать присутствие или силу Матери. Вы разговариваете именно с Матерью, которая всегда с вами и в вас. Вот только слушать надо правильно, чтобы никакой другой голос не подделался под нее или встал между вами.

* * *

Ваш разум и душевное существо сосредоточены на духовной цели и открыты Божественному – вот почему это Влияние нисходит в голову и распространяется только до сердца. Но витальное существо, витальная природа и физическое сознание находятся под влиянием низшей природы. По-видимому, эта борьба будет продолжаться до тех пор, пока не произойдет отречение от витального и физического существа, или пока они сами не воззовут к высшей жизни. Отрекайтесь от всего, отвергайте все прочие желания и интересы, призывайте Божественную Шакти открыть вашу витальную натуру и ниспослать во все центры спокойствие, покой, свет, Ананду. Устремляйтесь, ожидая результата с верой и терпением. Все зависит от того, насколько вы искренни, и насколько всеобъемлюще ваше самопосвящение и стремление. Этот мир будет доставлять вам хлопоты до тех пор, пока какая-то ваша часть принадлежит ему. Вы сможете обрести свободу лишь в том случае, если всецело принадлежите Божественному.

* * *

Тот, кому не хватает смелости стойко и терпеливо смотреть в лицо жизни с ее трудностями, никогда не сможет пройти через еще большие трудности садханы. Самый первый урок этой Йоги состоит в том, чтобы научиться встречать жизнь и ее испытания с умом, погруженным в тишину, с непоколебимой отвагой и полным доверием к Божественной Шакти.

* * *

Самоубийство – это нелепое решение; он совершенно не прав, думая, что тем самым обретет мир и покой. Он просто заберет с собой свои трудности в менее благоприятные условия потустороннего существования, а затем принесет их назад в следующую жизнь на земле. Единственный выход состоит в том, чтобы стряхнуть с себя эти нездоровые идеи и обратиться к жизни с тихой отвагой и ясным намерением проделать определенную работу, которая и составит ее цель.

* * *

Садхану должно осуществлять в теле, душа без тела на это неспособна. Оставляя тело, душа отправляется странствовать в иные миры, – но в конце концов возвращается, чтобы прожить другую жизнь в другом теле. И в этой новой жизни перед ней вновь встают все те вопросы, которые она не разрешила ранее. Так что толку покидать тело? Более того, если человек оставляет тело намеренно, то много страдает в иных мирах, а рождаясь опять, попадает в

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
менее, а не более благоприятные условия. Единственно разумный ход состоит в том, чтобы обращаться к этим трудностям в этом теле и в этой жизни и преодолевать их.

* * *

Цель Йоги всегда труднодостижима, но достичь цели этой Йоги труднее, чем какой-либо иной, она лишь для тех, кто призван, способен, готов встретиться с чем угодно, пойти на любой риск, даже риск неудачи, и имеет волю к полной самоотверженности, бесстрастию и самоотдаче.

* * *

Не позволяйте никому и ничему вставать между вами и силой Матери. Успех будет зависеть именно от того, впустите ли вы и будете ли вы хранить ее в себе, откликаясь лишь на истинное вдохновение, а не на какие-то идеи, которые может формировать ваш ум. Даже уместные сами по себе планы и идеи провалятся, если за ними нет истинного духа, истинной силы и влияния.

* * *

Должно быть это затруднение проистекает из недоверия и непослушания. Ибо недоверие и непослушание подобны вероломству (они и есть ложью, основанной на ложных идеях и побуждениях), они вмешиваются в деятельность Силы, делают ее менее ощутимой или мешают полноценно работать, а также ослабляют силу Защиты. Вам нужно верно относиться не только к своему внутреннему сосредоточению, но и к своим внешним поступкам и движениям. Если вы делаете это и ставите все под водительство Матери, то в скором времени обнаруживаете, что трудности уменьшаются или преодолеваются гораздо легче, и все определенно пошло на лад. В случае работы или поступков нужно делать то же самое, что и в случае сосредоточения. Открывайтесь Матери, вверяйте свои действия ее водительству, призывайте мир, Силу, поддержку и защиту, а чтобы они могли выполнять свою задачу, отторгайте все ложные влияния, которые могут вставать у них на пути, порождая ложные, легкомысленные или неосмысленные движения. Следуйте этому принципу, и ваше существо станет одним целым, подчиненным единому правлению, умиротворенным и защищенным Силой и Светом.

* * *

Говоря о верности свету души и божественному Зову, я имел в виду не какое-то прошлое событие или упущение с вашей стороны. Я просто утверждал, что в случае любых кризисов и нападений крайне необходимо отказываться идти на поводу любых внушений, импульсов и соблазнов, настоятельно взывая вместо этого к Истине и Свету. Говорить всякому сомнению и унынию: «Я принадлежу Божественному, вам не одолеть меня»; отвечать всякому внушению нечистоты и несостоятельности: «Я дитя Бессмертия, избранное Божественным; мне надо быть всего лишь искренним с ним и самим собою, – и победа обеспечена; даже если я упаду, то поднимусь вновь»; а всяким побуждениям сойти с пути и встать на службу идеалу помельче отвечать: «Лишь величайшее, лишь Истина способна успокоить мою душу; я выдержу все испытания и невзгоды вплоть до конца божественного путешествия». Вот что я подразумевал под верностью Свету и Зову.

IV. ЖЕЛАНИЕ – ПИЩА – СЕКС

Все обычные витальные движения не относятся к нашему истинному существу и приходят извне; они не принадлежат душе и не возникают в ней, но представляют собой волны общей Природы, Пракрити. Желания приходят извне, входят в подсознательный витал и поднимаются к поверхности сознания. Мы осознаем их лишь тогда, когда они достигают поверхности и ум начинает сознавать их. Желания кажутся нам нашими, потому что мы чувствуем, как они поднимаются из витала в ум, и не знаем, что они пришли извне. Нашему витальному существу принадлежит, равно как и заставляет его реагировать, не само желание, а привычка откликаться на привходящие из всеобщей Пракрити

* * *

В сущности, отторгать желание – значит отторгать элемент жадности, выносить его за скобки сознания как элемент чуждый, не принадлежащий вашему истинному я и внутренней природе. Но отказ потворствовать внушениям желания также служит частью отторжения; воздержание от внушенного действия, если это действие неверное, должно входить в йогическую практику. Подавлением это можно назвать лишь тогда, когда отказ осуществляется неправильно, посредством какого-то ментального аскетического принципа или строгой моральной нормы. Разница между подавлением и сущностным внутренним отторжением – это разница между ментальным или моральным контролем и духовным очищением. Когда живешь в истинном сознании, чувствуешь желания вне себя, чувствуешь, как они входят в ум и витальные части извне, из всеобщей низшей Пракрити. В обычных условиях человек этого не ощущает; люди начинают сознавать желание лишь тогда, когда оно уже здесь, когда оно проникло внутрь и нашло приют или привычное пристанище, и они поэтому думают, что это желание – их собственное, что это часть их самих. Следовательно, первое условие избавления от желания состоит в том, чтобы начать сознавать истинным сознанием; ибо отвергнуть желание при этом становится гораздо легче, чем тогда, когда приходится бороться с ним как с частью себя, которую надлежит исторгнуть из своего существа. Нарост сбросить легче, чем отсечь то, что мы ощущаем частью своей плоти. Легче избавляться от желания и тогда, когда душевное существо выступает на передний план; ибо в душевном существе как таковом нет желаний, в нем есть лишь стремления, а также поиск Божественного и любовь нему, равно как и ко всему с ним связанному. Постоянно ощущаемое присутствие душевного существа само по себе вызывает появление истинного сознания и почти непроизвольно исправляет движения вашей природы.

* * *

Требование и желание – всего лишь две стороны одного и того же, а в случае желания чувство вовсе не обязательно должно приходить в возбуждение или беспокорство; напротив, желание может быть тихо укорененным и постоянным, либо тихо возвращаться опять и опять. Требования или желания приходят из ума или витала, а душевная или духовная потребность – это совсем другое. Душевное не требует и не желает, оно стремится; оно вверяет себя, не выдвигая никаких условий, и не отвращается, когда его стремление не находит отклика сразу, – ибо душевное всецело доверяет Божественному или Гуру, и может ждать должного часа или нисхождения Божественной Благодати. Душевному свойственна настойчивость, но оно оказывает свое давление не на Божественного, а на природу, выделяя своим светом все недостатки, преграждающие путь к постижению, отсеивая в переживании или движениях Йоги все смешанное, невежественное или несовершенное и никогда не удовлетворяясь собой или существующей природой, пока не сделает ее полностью открытой Божественному, свободной от всех форм эго, самоотреченной, простой и верной в занимаемой ею позиции и всех ее движениях. Вот что надлежит утвердить до конца в уме, витале и физическом сознании, прежде чем станет возможной супраментализация всей природы. В противном случае то, что вы обретаєте, оказывается более-менее блестящими озарениями и переживаниями на ментальном, витальном и физическом плане, которые наполовину проливают свет, а наполовину запутывают, будучи вдохновлены каким-то более крупным умом или виталом или, в лучшем случае, из ментальных сфер, что лежат над человеком, посредничая между интеллектом и Над-умом. Вплоть до определенного момента все это может весьма стимулировать и удовлетворять человека, и хорошо для тех, кто желает получить какое-то духовное постижение на этих планах; но супраментальное постижение – нечто гораздо более трудное и взыскательное по части условий осуществления, и труднее всего обеспечить его нисхождение на физический уровень.

* * *

Чтобы полностью избавиться от желания, требуется долгое время. Но если вы можете сразу же отделить его от своей природы и осознать как силу, которая приходит извне и запускает когти в витальное и физическое, избавиться от этого оккупанта будет легче. Вы слишком привыкли ощущать его частью себя или чем-то привитым вам, – из-за этого вам сложнее иметь дело с его движениями и положить конец его старому контролю над вами. Вам следует полагаться главным образом, прежде всего и в основном на Силу Матери и ни

на что иное, сколь бы полезным оно ни казалось. Солнце и Свет могут помочь и помогут, если это истинный Свет и истинное Солнце, но они не в состоянии занять место Силы Матери.

* * *

У садхака должно быть как можно меньше предметов первой необходимости; ибо существует лишь очень немногое, без чего в жизни действительно не обойтись. Все остальное либо облегчает жизнь, либо украшает ее, либо служит предметом роскоши. Йогин имеет право обладать или наслаждаться подобными вещами лишь в двух случаях: (i) Если он пользуется ими в ходе садханы единственно ради упражнения в обладании без привязанности или желания и учится верно применять их – в согласии с Божественной Волей, обращаясь с ними надлежащим образом, с должной организацией, уходом и мерой применения, либо (ii) если он уже достиг истинной свободы от желания и привязанности, так что утрата, лишение или отсутствие таких вещей несколько его не трогает и нимало на него не влияет. Если в нем живет какая-то жажда, желание, требование или претензия на обладание или наслаждение ими, если он испытывает тревогу, горе, гнев или досаду по причине их отсутствия или лишения, значит он внутренне не свободен от них, и то, что он обладает ими, противоречит духу садханы. Даже будучи внутренне свободен от этих вещей, он будет не готов к обладанию ими, если не научился использовать их не ради себя, а ради Божественной Воли, – в качестве инструмента, применяемого посредством верного знания и действия для надлежащего обустройства жизни, проживаемой не для себя, а для Божественного и в Божественном.

* * *

Аскетизм ради аскетизма не является идеалом этой Йоги, но самоконтроль в витале и надлежащий порядок на материальном плане составляют очень важную ее часть, – и даже аскетическая дисциплина более подходит нашей цели, нежели распушенность, полное отсутствие истинного контроля. Господство над материальными благами не означает, что человек должен полными горстями щедро разбрасывать их или портить, едва они ему приходят или еще быстрее. Господство подразумевает верное и аккуратное использование вещей, а также самоконтроль в их использовании.

* * *

Если вы хотите осуществлять Йогу, то должны постепенно встать на йогическую позицию во всех делах, малых и великих. На нашем пути эта позиция состоит не в силовом подавлении, а в отсоединении от желания и беспристрастии, равном отношении к его объектам. Силовое подавление (сюда входит и ограничение себя в пище) представляет собой явление того же порядка, что свободное попустительство; в обоих случаях желание остается: в одном случае оно подпитывается попустительством, в другом – остается скрытым и распаляется подавлением. И лишь когда отступаешь от него, отделяешь себя от низшего витала, отказываясь считать его желания и требования своими, а также культивируешь по отношению к ним полную беспристрастность и невозмутимость сознания, низший витал как таковой сам начинает постепенно очищаться и становится спокойным и беспристрастным. Каждую приходящую волну желания надо наблюдать так же тихо и с той же нерушимой отрешенностью, как если бы наблюдалось нечто, происходящее вне вас, – ей надо позволить пройти, отторгнуть ее от сознания и спокойно поставить на ее место истинное движение, истинное сознание.

* * *

Привязанность к пище, жадность до пищи и страстная тяга к ней, придание ей чрезмерной важности, – вот что противоречит духу Йоги. В осознании того, что нечто имеет приятный вкус, нет ничего плохого; не должно быть лишь желания или тоски по этому, ликования по поводу его получения, равно как и неудовольствия или сожаления по поводу его отсутствия. Человек должен быть спокоен и беспристрастен, не расстраиваться и не досадовать, когда пища невкусная или не изобильная, – съедая ровно столько, сколько нужно, не больше и не меньше. Не должно быть ни тяги, ни отвращения. Постоянно думать о еде и занимать этим ум – совершенно неверный путь избавления от желания поесть. Отведите элементу питания верное место в жизни, маленький уголок, и не сосредотачивайтесь на нем, думайте о других вещах.

* * *

Не занимайте свой ум мыслями о еде. Принимайте ее в нужном количестве (не слишком много, не слишком мало), без жадности или отвращения, как средство, данное вам Матерью для поддержания тела, а также с верным настроем, преподнося ее Божественному в вас; тогда ей не придется порождать тамас.

* * *

Подавление вкуса, расы отнюдь не является частью этой Йоги. От чего надлежит избавиться, так это от витального желания и привязанности, жадности до еды, излишней радости по поводу получения пищи, которая вам нравится, сожаления и недовольства по поводу ее отсутствия, придания пище чрезмерного значения. Как и во многих других случаях, критерием здесь служит беспристрастность.

* * *

Посетившая вас идея отказа от пищи – это ложное вдохновение. Вы можете и далее обходиться небольшим количеством пищи, но не можете обходиться без нее вообще, за исключением относительно коротких периодов времени. Помните, что говорит Гита: «Йога не для того, кто ест слишком много, и не для того, кто отказывается есть вообще». Витальная энергия – это одно, ее можно черпать в больших количествах без пищи, а в результате голодания она нередко увеличивается; но физическая субстанция, без которой жизнь теряет свою опору – это нечто иное.

* * *

Не оставляйте без внимания эту сторону природы (желание поесть) и не превращайте ее в нечто особенное; следует заниматься ею, очищать ее и ставить под контроль, но не придавать ей при этом чрезмерного значения. Существует два способа овладения ею: первый состоит в том, чтобы практиковать отсоединение от желания, учиться рассматривать пищу как чисто физическую необходимость, а витальное удовлетворение желудка и вкус еды как нечто несущественное; второй заключается в способности принимать любую пищу, не делая предпочтений, и находить в ней (как бы ни отзывались о ней другие, хорошо или плохо) одну и ту же расу, – не данной пищи как таковой, а всеобщей Ананды.

* * *

Пренебрегать телом, предоставляя ему постепенно разрушаться, – это ошибка; тело представляет собой инструмент садханы, и его следует поддерживать в хорошей форме. Не следует привязываться к материальной части нашей природы, но не следует также и презирать ее или относиться к ней пренебрежительно. Цель этой Йоги – не только единение с высшим сознанием, но и преобразование (посредством его силы) низшего, включая физическую природу человека. Чтобы есть, не обязательно иметь желание или сильную тягу к пище. Йогин ест не под воздействием желания, а для того, чтобы поддерживать тело.

* * *

В самом деле, при наличии крепкого ума и нервов или динамичной силы воли с помощью голодания можно на время войти в заманчивое для ума состояние внутренней энергии и восприимчивости, а обычных реакций голода, слабости, кишечных расстройств и т. д. можно полностью избежать. Но тело при этом страдает от истощения, а в витале легко может развиться нездоровое состояние перенапряжения, обусловленное избыточным притоком витальной энергии, которую нервная система не в состоянии усвоить или распределить. Нервным людям следует избегать искуса голодания, так как у них оно часто сопровождается галлюцинациями или утратой внутреннего равновесия, либо ведет к ним. Голодание особо опасно, если побуждается чувством протеста или обретает черты голодовки, ибо в этом случае оно потворствует витальному движению, которое легко может стать вредной привычкой, пагубной для садханы. Даже если упомянутых реакций удалось избежать, в голодании все равно не много пользы, так как восприимчивость и энергия свыше должны приходиться благодаря напряженности сознания и сильной воле к садхане, а не под воздействием искусственных или физических средств.

* * *

Преображение, к которому мы стремимся, – нечто слишком обширное и сложное, чтобы придти сразу; ему нужно дать возможность придти поэтапно. Физическое изменение представляет собой последний из этих этапов и, в свою очередь, является постепенным процессом. Внутреннее преобразование не может быть вызвано физическими средствами, как позитивными, так и негативными. Наоборот, само физическое изменение может быть вызвано лишь нисхождением супраментального сознания в клетки тела. Пока это не произошло, по крайней мере тело и обслуживающие его энергии следует частично поддерживать обычными средствами – едой, сном и т. п. Пищу следует принимать в верном настрое, с верным сознанием; сон следует постепенно преобразовывать в йогический отдых. Преждевременный и неумеренный физический аскетизм, Тапасья, может поставить под угрозу ход садханы, нарушая нормальное соотношение сил в различных частях системы и тем самым привнося в нее разлад. В ментальную и витальные части может влиться большая энергия, но нервы и тело могут в результате перенапрячься и утратить прочность необходимую для того, чтобы поддерживать игру этих более высоких энергий. Вот почему крайний физический аскетизм в данном случае не относится к числу существенных составляющих садханы. Нет никакого вреда в том, чтобы поголодать время от времени день или два или уменьшить количество потребляемой пищи до необходимого минимума; но полный отказ от еды на длительный период не рекомендуется.

* * *

Садхаку следует полностью отвращаться от витального и физического вторжения в форме полового импульса, – ибо если он не подчинит половой импульс, в теле его не сможет утвердиться божественное сознание и божественная Ананда.

* * *

Простое подавление или сдерживание желания в самом деле недостаточно и само по себе неэффективно, но это не значит, что желаниям надо потакать; это значит, что желания следует не просто подавлять, а отторгать от своей природы. Место желания должно занимать целенаправленное стремление к Божественному. Что касается любви, то она должна быть обращена исключительно к Божественному. То, что люди называют любовью, это витальный взаимообмен для обоюдного удовлетворения желания, витальное побуждение или физическое удовольствие. Между садхаками этого быть не должно; ибо стремление к подобному взаимообмену или потворствование такому побуждению лишь уводит в сторону от садханы.

* * *

Весь принцип этой Йоги состоит в том, чтобы отдать себя без остатка Божественному и только ему, и благодаря единению с Божественной Матерью-Силой привносить в себя запредельный свет, силу, широту, покой, чистоту, сознание истины и Ананду супраментального Божественного. Поэтому в данной Йоге не может быть места для витальных связей или взаимообменов с другими людьми; любая такая связь или взаимообмен немедленно привязывает душу к низшему сознанию и низшей ее природе, препятствует истинному и полному единению с Божественным и мешает как восхождению к супраментальному сознанию Истины, так и нисхождению супраментальной Ишвари Шакти. Еще хуже, если бы этот взаимообмен принял форму половой связи или сексуального наслаждения, даже если последнее и не сопряжено с внешним действием; поэтому в садхане подобные вещи абсолютно запрещены. Само собой разумеется, что любой физический акт такого рода непозволителен; но любая более тонкая форма также исключена. Лишь став одним с супраментальным Божественным мы можем найти в нем свои истинные духовные связи с другими; в этом высшем единстве не может быть места для такого грубого низко-витального движения. Подчинение полового импульса как подчинение полового центра до такой степени, что половая энергия засасывается вверх, а не выбрасывается наружу и расходуется зря, – в самом деле, сила семени может быть превращена в первичную физическую энергию, которая поддерживает все остальные, ретас может быть превращен в оджас. Но нет ошибки более опасной, чем допускать примесь полового желания и какого-то тонкого удовлетворения последнего, рассматривая это как часть садханы. Это был бы самый скорый и прямой путь к духовному падению и выбросу в окружающую атмосферу таких сил, которые будут блокировать супраментальное нисхождение, вызывая вместо него нисхождение

враждебных сил витального плана, сеющих смуту и несчастье. Чтобы привести сюда Истину и довести работу до конца, это отклонение безусловно требуется устранить, и при первых же признаках появления следует вычеркивать его из сознания. Ошибочно также считать, что хотя от физического полового действия и надлежит отказаться, некое внутреннее его воссоздание тем не менее составляет часть преобразования полового центра. Действие животной половой энергии в Природе служит средством для осуществления определенной цели в структуре погруженного в Неведенье материального творения. Но сопутствующее ему витальное возбуждение создает в окружающей атмосфере самую благоприятную вибрацию для возможного вторжения тех витальных сил и существ, единственное занятие которых состоит в препятствовании нисхождению супраментального Света. Связанное с ним удовольствие представляет деградацию божественной Ананды, а не истинную ее форму. Истинная божественная Ананда в физическом обладает иным качеством, движением и субстанцией; самосущее по сути ее проявление зависит лишь от внутреннего единения с Божественным. Вы сказали о Божественной Любви; но когда к физическому прикасается Божественная Любовь, она не пробуждает грубых низко-витальных склонностей; потворство им лишь оттолкнуло бы ее, вынудив вновь удалиться на высоты, откуда ее было бы уже довольно трудно совлечь вниз в грубость материального творения, которое она одна и может преобразовать. Ищите Божественную Любовь за единственными воротами, в которые она согласна будет войти, – воротами душевного существа, и отвергайте это заблуждение низшего витала. Преобразование полового центра и его энергии необходимо для физической сиддхи; ибо эта энергия служит поддержкой для всех ментальных, витальных и физических сил природы в теле. Она должна быть превращена в массу и движение внутреннего Света, созидательной Силы, чистой божественной Ананды. Только привнесение в этот центр супраментального Света, Силы и Блаженства может изменить ее. Что касается его последующей деятельности, то ее определит супраментальная Истина, а также творческое видение и воля Божественной Матери. Но это будет деятельность сознательной Истины, а не Тьмы и Неведения, которым принадлежат половое желание и наслаждение; это будет мощь сохранения и свободного от желания излучения жизненных сил, а не растрачивания и пустого расточительства. Не воображайте, что супраментальная жизнь будет всего лишь возвышенным удовлетворением желаний витала и тела; ничто не может быть большим препятствием Истине в ее нисхождении, чем эта надежда на прославление животного в человеческой натуре. Ум хочет, чтобы супраментальное состояние было подтверждением его собственных взлелеянных им идей и предубеждений; витал хочет, чтобы оно было прославлением его желаний; физика хочет, чтобы оно было богатым продолжением его утех, развлечений и привычек. В таком случае супраментальное состояние было бы лишь раздутым до предела завершением животной и человеческой природы, не переходом от человеческого к Божественному. Опасно думать о снятии «всех барьеров различения и защиты от того, что пытается низойти» на вас. Вы подумали, что это означало бы в случае нисхождения чего-то не созвучного с божественной Истиной, или даже враждебного ей? Любая враждебная Сила не пожелала бы лучших условий для установления контроля над искателем. Без барьеров следует пропускать только силу Матери и божественную Истину. И даже тогда должно сохранять способность к различению, дабы выявлять все ложное, что приходит под личиной силы Матери и божественной Истины, а также сохранять способность к отторжению, которая отбросит любую примесь. Храните веру в свою духовную судьбу, отдаляйтесь от заблуждения и больше открывайте душевное существо прямому водительству света и силы Матери. При наличии искренней центральной воли каждый случай распознавания ошибки может стать ступенькой к более верному движению и дальнейшему прогрессу.

* * *

В предыдущем письме я вкратце сформулировал свою позицию относительно полового импульса и Йоги. Могу добавить, что мой вывод основан не на каком-то ментальном мнении или предвзятой моральной идее, а на доказательных фактах, на наблюдении и опыте. Я не отрицаю, что пока допускается некое разделение между внутренним переживанием и внешним сознанием, а последнее рассматривается как управляемая, но не преобразуемая низшая активность, вполне можно иметь духовные переживания и продвигаться вперед без полного прекращения половой активности. Ум отделяет себя от внешнего витала (жизненных частей) и физического сознания и живет своей внутренней жизнью. Но лишь немногие могут в самом деле выдерживать эту линию до конца, и как только переживания человека начинают включать в себя жизненный и физический план, с сексом так обращаться больше уже нельзя. Он в любой момент может стать разрушительной, искажающей или выводящей из

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
равновесия силой. По моим наблюдениям, секс, наряду с эго (гордыня, тщеславие, честолюбие), а также раджасической жадью и желаниями, служит одной из главных причин духовных аварий, которые имеют место в ходе садханы. Попытка практиковать непривязанность к сексу, не отказываясь от него полностью, проваливается; попытка сублимировать его, поощряемая многими современными мистиками в Европе, представляет собой в высшей степени опасный и опрометчивый эксперимент. Ибо величайшая неразбериха возникает именно от смешения секса с духовностью. Даже попытка сублимировать его, обращая к Божественному, как в случае мадхура бхавы у вайшнавов, несет в себе серьезную опасность, о чем свидетельствуют нередко наблюдаемые результаты неверного применения упомянутого метода. Как бы там ни было, я нашел, что для садханы этой Йоги, которая стремится не только к сущностному переживанию Божественного, но и преобразению всего существа и натуры человека, совершенно необходимо нацелиться на полное подчинение половой силы: в противном случае витальное сознание остается мутной смесью, и эта муть будет пятнать чистоту одухотворенного ума, серьезно мешая силам тела обратиться вверх. Эта Йога требует полного восхождения низшего или обычного сознания для соединения с духовным, которое находится над ним, а также полного нисхождения духовного (в конечном счете, супраментального) сознания в ум, жизнь и тело для их преобразования. Пока половое желание блокирует путь, полное восхождение невозможно; пока половое желание сильно в витале, нисхождение опасно. Ибо не изгнанное или скрытое половое желание в любой момент может стать причиной примеси, которая отбросит назад истинное нисхождение и использует обретенную энергию для иных целей, либо обратит всю деятельность сознания к ложному переживанию, мутному и обманчивому. Поэтому человек должен убрать это препятствие с пути; в противном случае его продвижение к конечной цели садханы будет либо небезопасным, либо скованным. Противоположное мнение, о котором вы говорите, может быть связано с идеей, что секс представляет собой естественную сторону функционирования человека как витально-физического целого, что он жизненно необходим, подобно еде и сну, и что полное его запрещение может привести к утрате внутреннего равновесия и серьезным расстройствам. В самом деле, подавление внешней половой деятельности, при потакании иным ее проявлениям, может вести к расстройствам системы и умственным недугам. Такова суть медицинской теории, отговаривающей от полового воздержания. Но по моим наблюдениям подобные вещи случаются лишь в случае тайного извращенного потакания сексу, заменяющего нормальную половую активность, либо потакания ему неким тонким витальным образом посредством воображения или невидимого витального взаимообмена оккультного порядка, – я не думаю, что при наличии истинного духовного усилия подчинить секс воздержание может принести какой-то вред. В настоящее время многие европейские врачи считают, что подлинное половое воздержание полезно; ибо тогда элемент ретаса, который обслуживает половой акт, превращается в другой элемент, питающий ментальные, витальные и физические энергии системы, – и это подтверждает индийскую идею Брахмачарьи, преобразования ретаса в оджас и подъем его энергий вверх для превращения в духовную силу. Что касается метода подчинения, то оно не может быть достигнуто путем одного лишь физического воздержания, – это комбинированный процесс, построенный на отсоединении и отторжении. Сознание отступает от полового импульса, ощущает его не своим, а чем-то чуждым, навязанным ему силой Природы, чем-то таким, с чем оно отказывается соглашаться или отождествляться – явное движение отторжения каждый раз отбрасывает этот импульс вовне все дальше и дальше. Ум остается не затронут им; спустя некоторое время витальное существо, главная его опора, также отходит от него и, наконец, половой импульс лишается поддержки физического сознания. Это продолжается до тех пор, пока даже подсознательное не сможет больше пробуждать его во сне, и из внешней Природы-силы не будет больше исходить никакого движения, направленного на возжигание этого низшего огня. Такова схема в случае, когда предрасположенность к сексу упорно не желает оставлять человека; но есть и такие, кто способен окончательно устранить ее путем быстрого и полного изгнания из натуры. Это, однако, встречается не часто. Следует сказать, что полное устранение полового импульса представляет собой одну из самых сложных вещей в садхане, и надо быть готовым к тому, что для этого потребуется время. Но некоторые добивались полного его исчезновения, а практическая свобода, нарушаемая лишь случайными движениями во сне, – явление довольно обычное.

* * *

Что касается полового импульса. Считайте его не чем-то греховным, ужасным и одновременно притягательным, а ошибкой и неправильным движением

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
низшей природы. Полностью отторгайте его, не вступая с ним в борьбу, а отступая от него, выходя из него, отсоединяясь от него и отказываясь ему уступать; рассматривайте его как нечто не ваше, нечто навязанное вам внешней силой Природы. Не соглашайтесь с этим навязыванием ни под каким предлогом. Если в вашем витале что-то соглашается с ним, настаивайте, чтобы соответствующая часть взяла свое согласие обратно. Призывайте Божественную Силу, чтобы она помогла вам в этом. Если вы будете делать это тихо, решительно и терпеливо, то в конце концов ваша внутренняя воля одержит верх над привычкой внешней Природы.

* * *

Нет причин унывать до такой степени или воображать, что вы пали в Йоге. Это вовсе не знак того, что вы непригодны для Йоги. Это просто означает, что отторгнутый сознательными частями половой импульс нашел себе прибежище в подсознательном, вероятно где-то в низшей витально-физической и самой физической части сознания, где еще остались области, не открытые стремлению и свету. Сохранение во сне вещей, отторгнутых в бодрствующем состоянии сознания, – вполне обычное явление в ходе садханы. Средство избавления от этого таково: (i) привносить более высокое сознание, его свет и его деятельную силу вниз, в более темные части натуры, (ii) постепенно становиться более сознательным во сне, с внутренним сознанием, сознающим ход садханы во сне, как в бодрствующем состоянии, (iii) налагать бодрствующую волю и стремление на тело во время сна. Один из способов достижения последнего – сделать перед сном сильное и сознательное внушение телу, что этого произойти не должно; чем более конкретным и физическим будет это внушение и чем непосредственнее оно будет направлено на половой центр, тем лучше. Результат может последовать не сразу или быть непостоянным; но если вы знаете, как делать внушение такого рода, обычно оно в конце концов берет верх: даже когда оно не предотвращает сновидения, очень часто оно пробуждает сознание во время сна как раз вовремя, чтобы оно могло предотвратить нежелательные последствия. Было бы ошибкой позволять себе впадать в депрессию даже из-за повторяющихся неудач в садхане. Надо быть спокойным, настойчивым и более упорным, чем сопротивление.

* * *

Если вы искренне избавляетесь от полового импульса, связанные с ним проблемы обречены сокращаться. Сложность состоит в том, что какая-то часть вашей натуры (особенно низший витал и подсознательное, которое активно во сне) хранит память об этих движениях и привязана к ним, а вы не открываете ее и не заставляете принимать Силу и Свет Матери, которые бы ее очистили. Если бы вы делали это вместо того, чтобы сетовать, беспокоиться и цепляться за идею своей неспособности избавиться от подобных вещей, если бы вы тихо, со спокойной верой и терпеливой решимостью настаивали на их исчезновении, отделяя себя от них, отказываясь принимать их или вообще считать частью себя, то спустя некоторое время они утратили бы свою силу и начали сокращаться.

* * *

Беспокойство по поводу секса имеет серьезные основания лишь до тех пор, пока он встречает согласие со стороны ума и витальной воли. Если он изгнан из ума, то есть если ум отказывается с ним мириться, тогда как витальная часть на него отзывается, он приходит в форме большой волны витального желания и пытается с помощью заключенной в ней силы смести ум. Будучи изгнан также из высшего витала, сердца и динамически присваивающей жизненной силы, секс находит приют в низшем витале и приходит в форме исходящих оттуда более мелких внушений и побуждений. Изгнанный с низшего витального уровня, он спускается в темное инертно воспроизводящее физическое и приходит в форме ощущений в половом центре и механического отклика на внушение извне. Изгнанный и оттуда, он спускается в подсознательное и является в форме сновидений и ночных поллюций, которые могут даже не сопровождаться сновидениями. Но куда бы он ни отступал, он некоторое время все еще пытается действовать с этой базы или укрытия, причиняя беспокойство и стараясь вновь получить санкцию более высоких частей до тех пор, пока не будет достигнута окончательная победа, и он не будет изгнан даже из прилегающего или окружающего сознания, которое служит продолжением нашей личности во всеобщую или универсальную Природу.

* * *

Первое, чего вы должны тщательно избегать, когда душевное распространяет свое влияние на витал, – это какого бы то ни было смешения ложного витального движения с движением душевным. Вождение представляет собой извращение или деградацию, которая не дает любви утвердиться в своих правах; и поэтому когда в сердце возникает движение душевной любви, нельзя позволять войти туда вождению или витальному желанию, – подобно тому как когда свыше нисходит сила, личные амбиции и гордыню следует удерживать от нее подальше; ибо любая примесь извращения искажает душевное или духовное действие и препятствует истинному его осуществлению.

* * *

Пранаяма и другие физические упражнения вроде Асан не обязательно искореняют половое желание – напротив, благодаря чрезвычайно усиленному витальной силы тела они могут иногда ужасно раздувать и силу половых тенденций, которые лежат в основе физической жизни и потому всегда покоряются с трудом. Единственное, что надо делать, – отделять себя от этих движений, находить свое внутреннее я и жить в нем; тогда эти движения больше не будут казаться вам вашими собственными, а предстанут навязанными внешней Пракрити внутреннему я или Пуруше. В этом случае их легче отбрасывать или сводить на нет.

* * *

Такого рода сексуальное нападение во сне не очень зависит от пищи или чего-либо внешнего. Это механическая привычка в подсознательном; когда половой импульс отторгнут или не допущен в бодрствующих мыслях и чувствах, он приходит в такой форме во сне, ибо тогда задействовано лишь подсознательное, а сознательный контроль отсутствует. Это знак того, что половое желание было подавлено в бодрствующем уме и витале, но из субстанции физической природы не удалено. Чтобы удалить его, надо сперва проследить за тем, чтобы в бодрствующем состоянии не затаилось никакой сексуальной фантазии или чувства, а затем твердо явить свою волю телу и, особенно, половому центру, что ничего подобного во сне быть не должно. Сразу это может и не увенчаться успехом, но если упорствовать долгое время, обычно это дает результат; подсознательное начинает подчиняться.

* * *

Умерщвление плоти – не средство избавления от полового импульса, хотя и может служить временным отвлекающим маневром. Ощущение-восприятие расценивается как приятное или неприятное виталом, главным образом витально-физической его частью. Сокращение рациона обычно не дает постоянного эффекта. Оно может дать ощущение увеличения физической или витально-физической чистоты, облегчить систему и понизить уровень определенных видов тамаса. Но половой импульс вполне может приспособиться к сокращенному рациону. Такие вещи преодолимы, но не физическими средствами, а путем изменения в сознании.

* * *

Ваши затруднения с избавлением от первобытного в своей природе не исчезнут до тех пор, пока вы будете пытаться изменить свою витальную часть единственно или главным образом с помощью ума и ментальной воли, призывая себе на помощь в лучшем случае неопределенную и безличную божественную силу. Это старая проблема, которая никогда не решалась до конца при жизни, так как за нее никогда не брались по-настоящему. На многих путях йоги она стоит не столь остро, поскольку их цель заключается не в преобразении жизни, а уходе от нее. При такой цели стремлений может быть достаточно умирить витал с помощью ментального и морального принуждения, или утихомирить его, погрузив в нечто вроде сна и оцепенения. Есть даже такие, кто предоставляет виталу свободу, чтобы тот по возможности истощал себя, в то время как обладатель его учится быть вне этого и не обращать на него внимания; ведь это всего лишь старушка-Природа, что вертится от полученного в прошлом толчка и отпадет с утратой тела. Не достигнув успеха в применении этих методов, садхак иногда просто ведет двойную внутреннюю жизнь, так и разрываясь до конца между своими духовными переживаниями и витальными слабостями, увеличивая свою лучшую часть и уменьшая, насколько можно, свое внешнее существо. Но для нашей цели ни один из этих методов не подходит. Если вы хотите по-настоящему подчинить и преобразовать витальные движения,

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
добиться этого можно лишь при условии, что вы позволите своему душевному существу, живущей в вас душе полностью пробудиться, взять власть в свои руки и открывать все остальное постоянному прикосновению Божественной Шакти, навязывая уму, сердцу и витальной натуре человека свой собственный путь чистого служения, искреннего стремления и совершенно бескомпромиссного побуждения ко всему божественному. Нет иного пути, и искать пути более удобного не имеет смысла. Нанья пантха видьяте аяная.

V. ФИЗИЧЕСКОЕ СОЗНАНИЕ – ПОДСОЗНАТЕЛЬНОЕ – СОН И СНОВИДЕНИЯ – БОЛЕЗНЬ

Наша цель – супраментальное постижение, и на каждой стадии нам следует делать все, что необходимо для этого или способствует этому в данных условиях. В настоящее время требуется подготовить физическое сознание; для этого надлежит утвердить в физической и низших витальных частях полную беспристрастность и покой, а также полную самоотверженность, свободную от желаний и притязаний личного порядка. Другое сможет придти в надлежащее ему время. А сейчас требуется именно душевное раскрытие в физическом сознании, наличие в нем постоянного присутствия и водительства.

* * *

То, что вы описываете, это материальное сознание; оно в основном подсознательно, а сознательная его часть механична, движется по инерции под воздействием сил или привычек низшей природы. Повторяя все время одни и те же неразумные и неосмысленные движения, оно привязано к существующему, уже устоявшемуся заведенному положению вещей и не желает меняться, воспринимать Свет или подчиняться высшей Силе. А если и желает, то неспособно на это. А если и способно, то обращает действие, привнесенное Светом или Силой, в новую механически осуществляемую рутинную операцию, начисто лишая его тем самым души и жизни. Оно темное, глупое, ленивое, оно наполнено неведением и инертностью, тьмой и медлительностью тамаса. Именно в это материальное сознание мы стремимся привнести сперва вышний (божественный или духовный) Свет, Силу и Ананду, а затем Супраментальную Истину, которая составляет цель нашей Йоги.

* * *

То, что вы начали сознавать, это главным образом физическое сознание; оно почти у всех такое: когда полностью погружаешься в него, чувствуешь, что оно как у животного, темное и беспокойное, либо инертное и глупое, но в любом случае не открытое Божественному. Оно может фундаментально измениться лишь в результате привнесения в него Силы и вышнего сознания. Не расстраивайтесь, когда эти вещи показывают себя, просто понимайте, что они подлежат изменению. Здесь, как и везде, требуется прежде всего тишина, требуется удерживать сознание в молчании, не позволять ему возбуждаться и поднимать шум. Затем, в тишине, надлежит призывать Силу, чтобы очистить весь этот мрак и изменить его.

* * *

«Во власти внешних звуков и внешних телесных ощущений», «контроль, который бы позволил по желанию оставить обычное сознание, отсутствует», «существо стремится прочь от Йоги и только» – все это несомненно соответствует физическому уму и физическому сознанию, когда они обособляются, так сказать, и занимают весь передний план, отодвигая назад все остальное. Когда какую-то часть существа выдвигают вперед для проработки и изменения, очень часто она появляется именно таким все-захватывающим образом: деятельность этой части начинает доминировать, как если бы ничего другого не существовало, и, к сожалению, поле сознания заполняется и упорно удерживается прежде всего тем, что подлежит изменению, свойственными данной части нежелательными состояниями и трудностями. В физической части это инертность, помраченность и недееспособность, которые накатываются и упорно не желают уходить. Единственное, что остается в этой неприятной фазе, быть более упорным, чем физическая инертность, и настойчиво прилагать постоянное усилие – никакой неустанной борьбы, только

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
неуклонная настойчивость – к тому, чтобы проделать широкий и постоянный проход даже в этом заградительном монолите.

* * *

Такие колебания в сознании на протяжении дня – едва ли не общее для всех явление в садхане. Когда связанная с нею работа ведется в сфере физического сознания, очень усиливается и становится заметным принцип цикличности, передышки, возвращения к обычному или более низкому состоянию из достигнутого, но еще не утвердившегося более высокого состояния сознания. Ибо физической природе присуща инерция, которая не сразу позволяет интенсивности, свойственной вышнему сознанию, стать постоянной – физическое всегда откатывается к чему-то более обычному; вышнему сознанию и его силе приходится долго работать, возвращаясь опять и опять, прежде чем они смогут стать обычными и постоянными в физической природе. Не беспокойтесь и не падайте духом из-за этих колебаний или заминок, сколь бы длительными и утомительными они не были; следите только, чтобы все время хранить молчание и внутреннюю тишину, а также быть как можно более открытым высшей Силе, не позволяя никакому в самом деле враждебному состоянию завладеть вами. За исключением враждебной волны, все остальное – инерция несовершенств, которых хватает в избытке у каждого; эти несовершенство и инерцию Сила должна проработать и устранить, но для последнего требуется время.

* * *

Вам не следует позволять себе унывать из-за упорства, проявляемого движениями вашей низшей витальной природы. Некоторые из них склонны упорствовать и возвращаться до тех пор, пока вся физическая природа не будет изменена путем преобразению наиболее материального сознания; до тех пор их давление возвращается опять и опять в форме механической привычки – иногда с новой силой, иногда слабее. Отведите от них всю жизненную силу, отказывая им в каком-либо одобрении, ментальном или витальном; тогда механическая привычка будет не в силах воздействовать на мысли и действия и, в конечном счете, исчезнет.

* * *

Муладхара представляет собой центр физического сознания как такового, все, что находится ниже него в теле – чисто физическое, и чем ниже, тем подсознательнее; но самое средоточие подсознательного находится ниже уровня тела, подобно тому как средоточие высшего сознания (сверхсознательного) находится над телом. В то же время ощущается подсознательное может где угодно, – оно ощущается как нечто пребывающее под движением сознания и в определенном смысле поддерживающее его или стягивающее к себе вниз. Подсознательное служит главной опорой всех привычных движений, в особенности физических и движений низшего витала. Когда что-то изгоняется из витала или из физики, очень часто оно спускается в подсознательное, сохраняясь там как бы в зародыше, и всплывает вновь, когда для этого появляется возможность. Вот почему так трудно избавиться от привычных витальных движений или изменить характер; ибо получая поддержку или подкрепляясь из этого источника, сохраняясь в этой форме, ваши витальные движения, даже будучи вытесненными или подавленными, вновь выходят на поверхность и возобновляются. Деятельность подсознательного иррациональна, механична, циклична. Оно не слушается рассудка или ментальной воли. Изменить его можно лишь путем привнесения в него высшего Света и Силы.

* * *

Как и у других основных частей природы, у подсознательного есть всеобщее и индивидуальное измерение. Но существуют также разные части или планы подсознательного. Все на земле основано на Бессознательном, как его называют, хотя на самом деле это вовсе не бессознательное, а полная «под»-сознательность, подавленное или свернутое сознание, в котором есть все, но ничто не сформулировано и не выражено. Подсознательное лежит между этим Бессознательным и сознающим умом, жизнью и телом. Оно несет в себе потенциал всех примитивных реакций на жизнь, которые пробиваются к поверхности из безжизненных и инертных прядей Материи и благодаря постоянному развитию формируют медленно разворачивающееся и выражающее себя сознание; подсознательное содержит в себе их не в форме идей, восприятий или сознательных реакций, а в форме текучей субстанции этих вещей. Все, что сознательно испытывается, также тонет в подсознательном не в форме точных,

хотя и незримых на поверхности воспоминаний, а в форме смутных, но устойчивых впечатлений пережитого, которые могут в любое время всплыть в качестве сновидений, механического повторения прошлых мыслей, чувств и действий, в качестве нарушающих действие и взаимодействие «комплексов» и т. д. и т. п. Подсознательное служит главной причиной того, почему все повторяется и остается по-старому, изменяясь лишь по видимости. Оно служит причиной того, что характер, как говорится, изменить нельзя, равно как и причиной постоянного возвращения того, от чего, как вы надеялись, вы избавились навсегда. Все семена, все Самскары разума, витала и тела находятся там, – это главная опора смерти и болезни и последняя (неприступная казалось бы) цитадель Неведения. Все, что было вытеснено, но не удалено полностью, погружается в него и остается здесь как семя, готовое в любой момент проснуться или дать всходы.

* * *

Подсознательное – это наша эволюционирующая основа; наша скрытая натура им не исчерпывается, равно как не исчерпывается им и наш исток. Но из подсознательного может что-то подниматься, обретая форму в сознающих частях, так что из этого источника берет начало множество наших мелких витальных и физических инстинктов, движений, привычек и черт характера. Существуют три сокровенных источника нашей деятельности – сверхсознательный, подпороговый (сублиминальный) и подсознательный, но ни один из них мы не контролируем и даже не сознаем. То, что мы сознаем, это поверхностное существо, которое представляет собой лишь некий упорядоченный набор средств. Источником всего служит всеобщая Природа, индивидуализирующая себя в каждом человеке; ибо эта всеобщая Природа хранит в нас некоторые типичные формы движения, личности, характера, способностей, предрасположенностей и склонностей, совокупность которых, образовавшаяся в настоящее время или до нашего рождения, мы обычно называем собой. Значительная их доля находится в заведенном движении, будучи задействована в известных нам сознательных частях поверхностного существа, еще больше сокрыто в других, неизвестных нам трех частях, пребывающих над или под поверхностью сознания. Но на поверхности мы представляем собой существо, постоянно приводимое в движение, изменяемое, развиваемое или воспроизводимое волнами всеобщей Природы, которые входят в нас либо прямо, либо опосредованно, через других, через обстоятельства, через разные промежуточные инстанции и каналы. Некоторые из этих волн проникают прямо в сознательные части и действуют там, но наш ум не ведает об их источнике, присваивает их себе и считает своими; часть волн тайно входит в подсознательное или погружается в него и ждет благоприятной возможности, чтобы подняться на поверхность сознания; немало их идет в подпороговое и может в любое время оттуда выйти – или не выйти, оставшись там в качестве неиспользованного материала. Часть волн отсеивается и отторгается, отбрасывается, выбрасывается или сливается в океан всеобщего. Наша натура это постоянная деятельность притекающих к нам сил, из которых (или, лучше сказать, из малой части которых) мы делаем то, что хотим или можем. То, что мы делаем, кажется неизменным и окончательно сформированным, но в действительности все это представляет собой игру сил, поток, в котором нет ничего неизменного или устойчивого; видимость устойчивости создается постоянным повторением и возвращением одних и тех же вибраций и образований. Вот почему несмотря на то, что говорят по этому поводу Гораций и Вивекананда, и несмотря на консервативное сопротивление подсознательного, нашу натуру можно изменить; но это трудная работа, так как Природа действует преимущественно в режиме упорного повторения и возвращения. Что касается вещей, которые возвращаются несмотря на то, что мы отторгаем и выбрасываем их из своей натуры, – тут имеет значение, куда их выбрасывать. Очень часто имеет место такая схема. Ум отторгает нечто ментальное, витал – витальное, физика – физическое, и все оно возвращается обратно в соответствующую сферу всеобщей Природы. Когда это происходит, отторгнутое остается сперва в окружающем нас сознании, которое мы несем с собой, и с помощью которого сообщаемся с внешней Природой, и нередко оно оттуда упорно стремится назад до тех пор, пока не будет отторгнуто абсолютно, или отброшено, так сказать, столь далеко, что больше не может к нам вернуться. Однако когда отторгаемое думающим или волеизъявляющим умом сильно поддерживается виталом, оно покидает ум, но погружается в витал и свирепствует там, пытаясь прорваться наверх, вновь оккупировать ум и добиться нашего ментального одобрения или завоевать его. Когда высший витал – сердце или более широкие витальные силы – отторгает его, оно погружается ниже и находит приют в низшем витале с его массой мелких текущих движений, которые наполняют собой нашу заурядную повседневную жизнь. Когда его

отторгает и низший витал, оно погружается в физическое сознание и пытается удержаться благодаря инерции или механическому повторению. Отторгнутое даже оттуда, оно идет в подсознательное и является нам в сновидениях, в пассивности, в крайнем тамасе. Последнее пристанище Неведения – Бессознательное. Что касается волн, которые возвращаются из всеобщей Природы, это естественная тенденция низших сил – пытаться увековечить свое действие в индивиде, восстанавливая то, что они в нем воздвигли, а он снес; так что находя свое воздействие отторгнутым, они возвращаются, и нередко с новой силой, даже с огромным неистовством. Но когда окружающее сознание очищено, долго это продолжаться не может, – если только «Враждебные» не приложили к тому руку. И хотя тогда они в самом деле могут атаковать, но если садхак занял надежную позицию во внутреннем я, они в состоянии лишь атаковать и откатываться. Это верно, что большую часть себя, – точнее, большую часть своих предрасположенностей, тенденций реагирования на всеобщую Природу, мы приносим из прошлых жизней. Наследственность оказывает сильное влияние только на внешнее существо; кроме того, даже оно принимает не все наследственные влияния, а лишь созвучные тому, чем нам суждено быть или, по крайней мере, не препятствующие этому.

* * *

Подсознательное соткано из привычек и воспоминаний, и, когда есть такая возможность, все время упорно воспроизводит старые подавленные реакции и рефлексы ментальной, витальной и физической природы. С помощью еще более упорной настойчивости высших частей существа его надо учить отказываться от своих старых реакций и усваивать новые, истинные.

* * *

Вы не представляете, сколь значительная часть обычного естественного существа живет в физическом подсознании. Именно там хранятся привычные ментальные и витальные движения, и оттуда они поднимаются в бодрствующий ум. Будучи вытеснены из высшего сознания, они находят себе приют в этой пещере Пани.[8] Когда им больше не позволено свободно появляться в бодрствующем состоянии, они являются во сне, в форме сновидений. Окончательно они прекращаются лишь тогда, когда их выметают из подсознательного, и сами их семена уничтожаются просветлением этих скрытых слоев. По мере того, как ваше сознание будет проникать внутрь все глубже и в эти закрытые низшие части будет проникать вышний свет, то, что сейчас возвращается к вам, исчезнет.

* * *

Несомненно, можно притягивать силы снизу. Это могут быть скрытые божественные силы, которые поднимаются снизу в ответ на ваше усилие, и тогда это обращенное вверх движение завершает движение и усилие божественной силы свыше, помогая привнести ее в тело. Или это могут быть откликнувшиеся на призыв темные силы, что принесет либо тамас, либо беспокойство – временами громадные глыбы инертности или огромную неразбериху и беспокойство. Низший витал – очень темный план, и может быть с пользой открыт лишь тогда, когда другие планы над ним уже широко раскрыты свету и знанию. Тот, кто сосредотачивается на низшем витале без такой предварительной подготовки вышних планов и без надлежащего знания, скорее всего падет жертвой многочисленных недоразумений. Это не значит, что связанные с этим планом переживания не могут возникнуть до того или даже в самом начале; они действительно приходят сами по себе, но им не должно позволять занимать слишком много места.

* * *

Во внутреннем теле имеется Йога-Шакти, которая спит или лежит в свернутом состоянии, бездействует. Когда занимаешься Йогой, эта сила разворачивается и поднимается вверх, чтобы встретиться с ожидающими над нами Божественным Сознанием и силой. Когда это происходит, подъем пробужденной Йога-Шакти нередко ощущается как развертывание свернувшейся змеи, которая делает стойку и начинает подниматься все выше и выше. Когда она встречает наверху Божественное Сознание, силе его становится легче нисходить в тело, так что ее работа над изменением природы человека становится ощутимой. Ощущение того, что ваше тело и глаза обращаются вверх, служит частью того же движения. Именно внутреннее сознание и тонкий внутренний взор в теле смотрят и движутся вверх, пытаясь встретиться с

* * *

Если вы спускаетесь в нижние части или сферы своей природы, то все время должны следить за тем, чтобы поддерживать неусыпную связь с более высокими, уже преобразованными уровнями сознания и с их помощью привносить Свет и Чистоту в эти низлежащие, еще не преображенные области. При отсутствии такой бдительности человек поглощается не преобразованным движением низших уровней, что ведет к помрачению и прочим неприятностям. Безопаснее всего оставаться в высшей части сознания и оказывать из нее давление на нижнюю с тем, чтобы изменить ее. Это возможно, требуется только обрести соответствующую сноровку и привычку. Обретая такую способность, вы облегчаете свое продвижение, делаете его более гладким и менее болезненным.

* * *

Ваша практика психоанализа было ошибкой. Она не облегчила, а усложнила работу по очищению, во всяком случае, на какое-то время. Психоанализ Фрейда не имеет ни малейшего отношения к Йоге. Он выхватывает определенную часть, самую темную, наиболее опасную и нездоровую часть природы – подсознательный уровень низшего витала, – выделяет некоторые из самых нездоровых ее проявлений и приписывает ей вкупе с этими проявлениями значение, несоразмерное с их действительной ролью. Современная психология младенческая наука, действующая торопливо, неумело и грубо. Как и во всех младенческих науках, здесь дает буйные всходы универсальная особенность человеческого ума – брать какую-то частную или частичную истину, неоправданно обобщать ее и пытаться затем объяснить все поле Природы на языке ее узких терминов. Более того, раздутое значение подавленных половых комплексов представляет собой опасную ложь, которая может оказывать пагубное влияние, и которая имеет тенденцию фундаментальным образом загрязнять ум и витал, а не очищать их. Верно, что подпороговое у человека составляет самую большую часть его природы и несет в себе тайну незримых движущих сил процессов, которые протекают на поверхности сознания. Но подсознательное низшего витального уровня, кроме которого психоанализ Фрейда кажется ничего не знает, – да и здесь знает лишь некоторые плохо освещенные уголки, – это не более чем ограниченная и самая низшая часть подпорогового целого. Подпороговое я стоит за внешним человеком и поддерживает его в целом; оно содержит в себе больший и более действенный ум за поверхностным умом, больший и более мощный витал за поверхностным виталом, более тонкое и более свободное физическое сознание за поверхностным телесным существованием. И под ними оно открывается более низким подсознательным областям, а над ними более высоким сверхсознательным. Если человек хочет очистить и преобразовать свою природу, он должен подняться именно к этим более высоким областям, открыться их силе и изменить с ее помощью как подпороговое, так и поверхностное существо. Даже это следует делать осторожно, без спешки и торопливости, следуя высшему водительству и все время сохраняя верную позицию; ибо иначе совлеченная вниз сила может оказаться слишком сильной для слабого и помраченного природного каркаса. Но начинать с открытия низшего подсознательного, рискуя поднять со дна всю грязь и муть, – значит усиленно призывать неприятности. Сперва следует сделать высший ум и витал сильными и прочными, наполнить их нисходящим свыше светом и покоем; после этого можно открыть подсознательное или даже углубиться в него с большей безопасностью и каким-то шансом на быстрое и успешное изменение. Система избавления от чего-либо с помощью анубхавы также может быть опасной; ибо на этом пути с легкостью можно еще больше запутаться вместо того, чтобы обрести свободу. Две психологические мотивировки применения этого метода хорошо известны. Первая, идея умышленного истощения, может быть признана обоснованной лишь в отдельных случаях, особенно когда некоторая природная склонность имеет слишком сильную хватку, когда связанное с ней влечение слишком сильно, чтобы от него можно было избавиться с помощью вичары или путем отторжения ложного движения и замещения его истинным; если это принимает крайние формы, садхаку иногда даже приходится возвращаться к обычному образу жизни и получать истинный опыт его на фоне нового ума и воли, а затем, когда препятствие устранено или готово к устранению, опять приступать к садхане. Но этот метод умышленного потакания опасен, хотя в некоторых случаях без него в самом деле не обойтись. Он приносит успех лишь тогда, когда существо обладает очень сильной волей к постижению; ибо тогда потакание природным влечениям порождает сильное чувство разочарования и реакцию вайрагьи, вследствие чего воля к совершенству может быть привнесена в непокорную

часть природы. Вторая мотивировка анубхавы приемлема для более широкого класса случаев; ибо чтобы отторгнуть что-либо от существа, надо сперва осознать это, ясно ощутить, как оно действует, и найти его подлинное место в хозяйстве природы. Затем можно приступать к его устранению, если это совершенно неверное движение, или преобразованию, если оно представляет собой выродившуюся форму более высокого и истинного движения. Именно это или что-то в этом роде, но грубо и неверно пытается делать психоанализ на основе элементарного и недостаточного знания. Действительно, чтобы изучить низшие движения и иметь с ними дело, неизбежно приходится извлекать их на свет, поднимать на уровень сознания; ибо без этого полное их изменение невозможно. Но по-настоящему преуспеть в этом можно лишь тогда, когда вышний свет и сила уже достаточно работоспособны для того, чтобы рано или поздно преодолеть силу тенденции, подлежащей изменению. Многие под предлогом анубхавы поднимают враждебное движение в сферу сознания, но вместо того, чтобы отторгнуть, оказывают ему поддержку своим согласием, находят оправдания для его продолжения или повторения, продолжая таким образом играть с ним, потворствуя его возвращению и увековечивая его; в результате оно укореняется настолько, что когда они хотят от него наконец избавиться, то обнаруживают себя беспомощными в его когтях, и только ужасная борьба или вмешательство божественной благодати могут освободить их. Некоторые поступают так из-за какого-то витального пунктика или извращения, другие исключительно по незнанию; но в Йоге, как и в жизни, незнание не освобождает от ответственности и не принимается Природой в качестве оправдательной причины. Эта опасность существует в случае неверного обращения с любыми невежественными частями природы; но нет ничего более невежественного, опасного, неразумного и упорного по части возвращения, чем подсознательный низший витал и его движения. Преждевременно или неверно подняв его для анубхавы, можно затопить сознательные части тьмой и грязью, отравив тем самым всю витальную и даже ментальную природу. Поэтому всегда следует начинать с позитивных, а не негативных переживаний, привнося в подлежащие изменению части сознательного существа спокойствие, свет, невозмутимость, чистоту, божественную стойкость или что-то иное божественной природы; лишь после того, как это было в должной мере сделано и возникла прочная позитивная основа, можно безопасно поднимать в сознание из подсознания скрытые враждебные элементы, чтобы разрушить и устранить их с помощью божественного спокойствия, света, силы и знания. Даже в этом случае самопроизвольно поднимающегося низшего материала будет вполне достаточно, чтобы дать вам столько анубхавы, сколько потребуется для избавления от препятствий; но тогда вы будете иметь с ними дело под вышним внутренним руководством, что гораздо менее опасно.

* * *

Мне вообще трудно принимать всерьез этих психоаналитиков, когда они дотошно пытаются исследовать духовный опыт в дрожащем свете своих факелов, хотя, пожалуй, так и следует к ним относиться, ведь полу-знание вещь мощная и может стать большим препятствием на пути к подлинной Истине. Эти новые психологи напоминают мне детей, которые разучивают основы некой не вполне адекватной азбуки и ликоут по поводу сложения вместе таких букв, как подсознательное и таинственное подземное супер-эго, воображая, что их первая книга смутных начал (к-о-т – кот, д-о-м – дом) заключает в себе самое суть истинного знания. Они смотрят снизу вверх и объясняют вышние огни особенностями низшей помраченности; но корни их вверху, а не внизу, упари будхна эшам. Сверхсознательное, а не подсознательное составляет истинную основу вещей. Значение лотоса надлежит искать не путем анализа загадок грязи, из которой он произрастает; загадку его надлежит искать в небесном архетипе лотоса, который вечно цветет в горнем Свете. Кроме того, эти психологи избрали себе бедное, темное и ограниченное поле исследований; прежде, чем вы сможете познать часть, вы должны познать целое, – и должны понять высшее прежде, чем по-настоящему сможете понять низшее. Это сулит надежду на более возвышенную психологию, которая ждет своего часа, и с появлением которой сии жалкие блуждания во тьме исчезнут и обратятся в ничто.

* * *

Поскольку основа у сна подсознательная, обычно он приводит к падению на низлежащий уровень, если только сон не сознательный; единственное верное средство против этого – делать сон все более и более сознательным: а пока это не достигнуто, следует кроме того в бодрствующем состоянии неизменно противостоять упомянутой тенденции к опусканию и не позволять накапливаться

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
эффекту ночной монотонии. Но такие вещи всегда требуют постоянного усилия, дисциплины и времени, иногда долгого времени. Не следует отказываться от усилия из-за того, что непосредственного результата не видно.

* * *

Ночью сознание почти всегда опускается ниже уровня, достигнутого в ходе садханы в бодрствующем состоянии, если только во время сна нет особых переживаний возвышающего характера или обретенное йогическое сознание в самом физическом не стало таким сильным, что может противодействовать тяге подсознательной инерции. В обычном сне сознание тела – это физическое подсознательное, сознания в котором совсем мало, и оно не такое пробужденное и живое, как у остального существа. Остальное существо отстраняется от тела, и часть его сознания уходит в иные планы и сферы, где испытывает переживания, которые отражаются в сновидениях. По вашим словам, во сне вы идете в очень плохие места и испытываете там вещи вроде упомянутых вами; но это вовсе не обязательно говорит о том, что с вами что-то не в порядке. Это означает просто, что вы, как и все, идете в витальный мир, а витальный мир полон таких мест и таких переживаний. Вам следует не столько избегать ходить туда, ибо полностью избежать этого невозможно, а идти туда с полной защитой, пока не станете хозяином этих сфер супрафизической Природы. Это одна из причин, почему вам следует вспоминать Мать перед сном и открывать себя Силе; ибо чем привычнее это станет для вас и чем успешнее вы будете это делать, тем большей будет ваша защита.

* * *

Не все из этих снов просто сны, не все носят случайный, бессвязный или подсознательный характер. Многие из них представляют собой записи или транскрипции переживаний витального плана, на который человек проникает во сне, некоторые – сцены или события тонкого физического плана. События и действия там нередко напоминают события и действия физической жизни, происходят в той же среде и с теми же людьми, хотя обычно в деталях обстановки имеются некоторые или значительные различия. Но это может быть также контакт с другой средой и другими людьми, неизвестными в физической жизни или не принадлежащими физическому миру вообще. В бодрствующем состоянии вы сознаете лишь некоторое ограниченное поле своей природы и ее деятельности. Во сне вы можете начать живо сознавать то, что лежит за пределами этого поля – более широкую ментальную или витальную природу, недоступную в бодрствующем состоянии, или тонкую физическую либо подсознательную природу, которая содержит многое из того, что действует в вас также в состоянии бодрствования, но не различается. Все эти темные зоны надлежит очистить, иначе изменение Prakriti будет невозможным. Вам не следует позволять себе беспокоиться из-за гнета витальных или подсознательных сновидений – ибо эти два вида сновидений составляют большую часть того, что испытывается во сне, – стремитесь избавиться от них и тех форм активности, на которые они указывают, быть сознательными и отторгать все, кроме божественной Истины; чем больше вы проникаетесь и руководствуетесь ею в состоянии бодрствования, тем больше будет очищаться этот низший материал сновидений.

* * *

Ясно, что описываемые вами сновидения – это символические сны витального плана. Они могут символизировать все, что угодно: игру сил, скрытую структуру и ткань поступков или переживаний, действительные или возможные события, существующие или предполагаемые движения или изменения во внутренней или внешней природе. Робость, на которую указывало опасение во сне, относилась вероятно не к сознательному уму или высшему виталу, а была чем-то подсознательным в вашей низшей витальной природе. Эта часть всегда ощущает себя маленькой и незначительной, и легко впадает в страх быть поглощенной большим сознанием – страх, который у некоторых поначалу может доходить едва ли не до паники, смятения или ужаса.

* * *

Совершенно очевидно, что все сновидения такого рода представляют собой образования, которые нередко встречаются на витальном, реже – на ментальном плане. Иногда это образования вашего собственного ума или витала; иногда это образования, созданные другими умами, их точные или видоизмененные

транскрипции в вас; иногда приходят образования, созданные нечеловеческими силами или существами иных планов. В физическом мире эти вещи не существуют и не обязательно обретут здесь существование, но они тем не менее могут влиять на физическое, если созданы с такой целью или намерением и, ежели им позволить, могут осуществить соответствующее событие или смысл – ибо чаще всего носят символический или схематичный характер – во внутренней или внешней жизни. Следует просто наблюдать их и понимать, с чем имеешь дело, а если они вышли из враждебного источника, отторгать их или разрушать. Существуют и другие сны, представляющие собой описание или транскрипцию того, что действительно происходит на иных планах и в иных мирах, где условия отличны от наших. Опять же, некоторые сны носят чисто символический характер, а некоторые указывают на существующие в нас движения и предрасположенности, известные либо неизвестные уму в состоянии бодрствования, или используют старые воспоминания, или же пробуждают то, что пассивно хранится либо все еще активно в подсознательном, – массу разнообразного материала, который подлежит изменению или устранению по мере восхождения к высшему сознанию. Зная, как толковать сновидения, с их помощью можно раскрыть множество тайн нашей природы и природы других людей.

* * *

Это неправильно – пытаться бодрствовать по ночам; когда тело лишают необходимого ему сна, оно наполняется тамасом и делается неспособным поддерживать сосредоточение на должном уровне в часы бодрствования. Правильный метод состоит в том, чтобы не подавлять сон, а преобразовывать его, особенно учиться быть все более и более сознательным во сне. Если это достигнуто, сон превращается во внутренний режим работы сознания, во время которого садхана может продолжаться как и в бодрствующем состоянии, а кроме того появляется возможность проникать на другие, отличные от физического планы сознания, и получать доступ к широчайшему диапазону информативных и полезных переживаний.

* * *

Сон незаменим, но его можно изменить; ибо вы можете стать сознательными во сне. Если вы сознательны во сне, ночь можно использовать для более высоких задач при условии, что тело получает надлежащий ему отдых; ибо сон предназначен для отдыха тела и обновления витально-физических сил. Неверно отказывать телу в еде и сне, как это хотят делать некоторые под влиянием аскетических идей или импульсов, – это лишь истощает физическую опору, и хотя йогическая, равно как и витальная энергия может долго поддерживать деятельность перенапряженной или слабеющей физической системы, приходит время, когда тянуть ее дальше становится трудно или даже невозможно. Телу надлежит давать то, что требуется для его собственной эффективной работы. Умеренное, но достаточное питание (без жадности или желания), достаточный сон, но не тяжелого тамасического характера – это должно быть правилом.

* * *

Описываемый вами сон, в котором есть светлое безмолвие, или сон, в котором есть Ананда в клетках тела, – это, очевидно, самые лучшие состояния. Остальные часы, которых вы не сознаете, могут быть периодами глубокого сна, когда вы выходите из физического и попадаете на ментальный, витальный или другие планы. Вы говорите, что ничего не сознавали, – но может быть вы просто не помните, что происходило; ведь при возвращении происходит нечто вроде обновления или обнуления сознания, когда все пережитое во сне, за исключением может быть самого последнего или самого впечатляющего события, уходит из физического сознания, и оно как бы лишается содержания. Существует и другое бессодержательное состояние, состояние инертности, не просто пустое, а тяжелое и ускользающее из памяти; но оно встречается тогда, когда человек глубоко и целиком погружается в подсознательное, как бы проваливается под землю; это весьма нежелательное состояние, оно помрачает, опускает и зачастую отнимает силы, а не обновляет их, – прямая противоположность светлomu безмолвию.

* * *

Это был не полусон, не четвертьсон и даже не одна шестнадцатая; ваше сознание удалялось внутрь, – в таком состоянии оно остается сознательным, но закрытым для внешних вещей и открытым лишь для внутреннего опыта. Вы должны ясно различать эти два совершенно разные состояния: одно – нидра,

другое самадхи, по крайней мере, начальная его стадия (не нирвикальпа, разумеется). Такое втягивание внутрь необходимо потому, что активный ум человеческого существа поначалу слишком обращен ко внешним вещам; чтобы жить во внутреннем существе (внутреннем уме, внутреннем витале, внутреннем физическом, душевном), ему приходится уходить внутрь полностью. Но с помощью тренировки можно добиться того, чтобы оставаться сознательным во внешнем мире, и все же жить во внутреннем существе и произвольно входить в состояние втягивания внутрь или излияния вовне; тогда вы сможете ощущать в состоянии бодрствования ту же плотную недвижимость и тот же вливающийся поток сознания более великого и чистого, как и в состоянии, которое вы ошибочно назвали сном.

* * *

Такая физическая усталость в ходе садханы может возникать по разным причинам: (i) Она может возникать оттого, что вы получаете больше, чем готово усвоить физическое. Это лечится тихим отдыхом в сознательной неподвижности, принимая силы извне исключительно с целью восстановления крепости и энергии. (ii) Она может быть обусловлена пассивностью, принявшей форму инертности – инертность понижает сознание до обычного физического уровня, который быстро устает и предрасположен к тамасу. Это лечится возвращением в истинное сознание и отдыхом в нем, а не в инертности. (iii) Она может быть вызвана просто перенапряжением тела в результате недостаточного сна или отдыха. Тело служит опорой Йоги, но его энергия не бесконечна и требует бережливого к себе отношения; ее можно пополнять, черпая из океана всеобщей жизненной Силы, но и этот способ имеет свои пределы. Определенная умеренность необходима даже в стремлении к прогрессу умеренность, а не безразличие или праздность.

* * *

Болезнь указывает на какое-то несовершенство или слабость в физической природе, либо на ее открытость прикосновению враждебных сил, а также нередко связана с каким-то помрачением или дисгармонией в низшем витале, физическом уме, либо где-то еще. Очень хорошо, если человек в состоянии полностью избавиться от болезни с помощью веры и йогических способностей или благодаря притоку Божественной Силы. Но очень часто это возможно лишь отчасти, поскольку Силе открыта еще не вся натура или не вся она может откликаться ей. Может быть так, что ум обладает верой и откликается Силе, а низший витал и тело за ним не следуют. Или, если ум и витал готовы, может не откликаться тело, или откликаться частично, так как привыкло отзываться на силы, которые вызывают определенное заболевание, а привычка в материальной части натуры вещь очень упрямая. В этом случае можно воспользоваться и физическими средствами, но не в качестве основных, а в качестве помощи или материальной поддержки действия Силы. Никаких сильнодействующих средств, – только те, которые оказывают благотворный эффект, не беспокоя тело.

* * *

Приступ болезни представляет собой наступление низшей природы или враждебных сил, которые пользуются какой-то слабостью, открытостью или отзывчивостью натуры, – как и все другие подлежащие удалению пришлые вещи, такие наступления осуществляются извне. Если человек в состоянии чувствовать их приближение, если у него есть сила и привычка отбрасывать их прежде, чем они проникнут в тело, он может не болеть. Даже если кажется, что наступление начинается изнутри, это означает только, что оно не было обнаружено до того, как проникло в подсознательное; а сила, которая внедрилась в подсознательное, рано или поздно разворачивает оттуда наступление и захватывает всю систему. Если вы чувствуете болезнь сразу после проникновения, это объясняется тем, что вы не смогли обнаружить ее, пока она была снаружи, хотя наступление в данном случае осуществлялось прямо, а не через подсознательное. Такие нападения в лоб встречаются очень часто; еще чаще они происходят по касательной, прокладывая путь через тонкую витальную оболочку, которая служит нашей главной защитной и способна останавливать их до проникновения в материальное тело. В этом случае человек может ощущать какие-то последствия, например, озноб или насморк, но полномасштабного вторжения болезни не происходит. Если же наступление удастся остановить еще раньше или если витальная оболочка сама по себе сопротивляется и остается крепкой, сильной и неповрежденной, болезни не будет вообще; наступление не окажет никакого физического воздействия и не

оставит следа.

* * *

Разумеется, можно воздействовать на болезнь изнутри и лечить ее. Только это не всегда легко, так как в Материи много сопротивления, инертного сопротивления. Требуется неослабная настойчивость; поначалу человека может постигнуть полнейшая неудача, симптомы могут даже усилиться, но постепенно способность управлять телом или каким-то конкретным заболеванием окрепнет. Опять же, сравнительно легко вылечить внутренними средствами случайный приступ болезни, гораздо сложнее сделать тело невосприимчивым к этой болезни в будущем. Труднее иметь дело с хроническим заболеванием, – оно исчезает более неохотно, чем случайное расстройство. Пока контроль над телом не совершенен, эти и другие трудности и ограничения в использовании внутренней силы сохраняются. Если вы посредством внутреннего действия можете хотя бы предотвратить обострение, это уже что-то; затем с помощью абхьясы следует укреплять эту силу, пока она не сможет лечить. Заметьте, что пока это не произошло, полностью отвергать помощь физических средств не нужно.

* * *

Лекарства – это крайнее средство, к которому следует прибегать, когда в сознании что-то не отвечает Силе или отвечает ей поверхностно. Очень часто невосприимчивой оказывается какая-то часть материального сознания – в других случаях, хотя бодрствующий ум, жизнь и физика в целом соглашаются на избавляющее воздействие, на пути его встает подсознательное. Если на него откликается и подсознательное, то даже малейшее прикосновение Силы может не только вылечить данное заболевание, но практически исключить возможность его появления в будущем.

* * *

Ваша теория болезни – кредо довольно опасное, ибо болезнь надлежит устранять, а не принимать ее или радоваться ей. Что-то в существе наслаждается болезнью, можно даже превратиться связанную с ней и любую другую боль в форму наслаждения; ибо боль и наслаждение представляют собой разные формы вырождения изначальной Ананды, так что их можно превращать друг в друга или сублимировать до исходной основы, Ананды. Верно также, что человек должен быть в состоянии переносить болезнь спокойно, бесстрастно, стойко, даже с признательностью, поскольку она представляет собой нечто такое, через что надо пройти в ходе обретения опыта. Но принимать ее и радоваться ей значит помогать ей продолжаться и далее, а этого делать не следует; ибо болезни искажают физическую натуру, подобно тому как вождление, гнев, ревность и т. д. искажают витальную натуру, а ошибки, предубеждения и потворство лжи искажают натуру ментальную. Все эти вещи должны быть устранены, и первым условием этого служит их отторжение, тогда как принятие оказывает прямо противоположный эффект.

* * *

Прежде чем войти в физическое тело, все болезни проходят через нервную или витальную-физическую оболочку тонкого сознания и тонкого тела. Если человек сознает тонкое тело или обладает тонким сознанием, он может остановить болезнь на подходе и препятствовать ее проникновению в физическое тело. Но она может придти и незаметно, или во сне, или через подсознательное или внезапным броском в момент, когда человек потерял бдительность; тогда ничего не остается, кроме как выбить ее с позиций, уже занятых ею в теле. Самозащита с использованием упомянутых внутренних средств может стать такой сильной, что тело будет практически невосприимчивым к болезни, как у многих йогов. И все же «практически» не означает «абсолютно». Абсолютный иммунитет может придти только с супраментальным изменением. Ибо на низлежащих уровнях иммунитет возникает благодаря Силе, действующей наряду со многими другими, и может быть расстроен в результате нарушения достигнутого равновесия, – тогда как на супраментальном уровне невосприимчивость к болезни есть закон природы; в супраментализированном теле иммунитет к болезням был бы автоматическим, внутренне присущим его новой натуре. В этом различие между Супраментальной Природой и йогической силой, которая действует на ментальном и более низких планах. То, что в сознании ума и тела приобретается и удерживается Силой Йоги, супраментальному присуще внутренне и существует не благодаря

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
достижению, а по природе – оно самосуще и абсолютно.

Примечания

1

Природа – синоним всеобщей Пракрити. – прим. пер.

2

Натура – синоним личностного измерения Природы или Пракрити («моя натура»). – прим. пер.

3

Ментал – ум (букв. «умственный, мысленный»); непосредственно переживаемая мысленная сфера в целом. Ментальный – имеющий отношение к менталу. Ментальное существо – ментал как относительно самостоятельное образование, независимое от воли человека. Ментальный мир, ментальный план синоним ментала как определенной сферы человеческого опыта; иногда всеобщее или коллективное измерение ментала. – прим. пер.

4

Витал – жизненность (букв. «жизненный»); непосредственно переживаемая эмоционально-чувственная сфера в целом. Витальный – имеющий отношение к виталу. Витальное существо – витал как относительно самостоятельное образование, независимое от воли человека. Витальный мир, витальный план синонимы витала как определенной сферы человеческого опыта; иногда всеобщее или коллективное измерение витала. – прим. пер.

5

В данном случае я отступаю от основанной энтузиастами самиздата традиции перевода слова *psychic* как «психическое». Традиционный перевод неверен как по букве (*psychic* – типичный «ложный друг переводчика»), так и по духу, поскольку убивает смысл этого важнейшего понятия интегральной йоги,

Основы йоги. Шри Ауробиндо filosoff.org
синонима «души» (soul). – прим. пер.

6

То есть приношения себя в качестве жертвенного дара Матери – прим. пер.

7

Эмиль Куэ (1857–1926) – французский психотерапевт и гипнотизер, популяризатор метода самовнушения («каждый день мне становится все лучше и лучше»). – прим. пер.

8

Горная пещера на краю света; демоны Пани, противники Индры, изображаются в «Ригведе» как лживые, лишенные веры и культа существа. – прим. пер.

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!