

LIVING WITHIN

The Yoga Approach to
Psychological Health and Growth

Selections from the Works of
SRI AUROBINDO
and
THE MOTHER

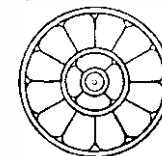
Compiled with an Introduction by
A. S. Dalal

В ГЛУБИНАХ СОЗНАНИЯ

Йога:
психическое здоровье и рост духа

Из произведений
Шри Ауробиндо
и
Матери

Составитель и автор введения - А. С. Далал
Перевод с английского А. П. Ксендзюка



ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ

Первое издание 1987 г.
Второе издание 1987 г.
Первое русское издание 1994 г.

В глубинах сознания. Йога: психическое здоровье и рост духа. Из произведений Шри Ауробиндо и Матери. Перевод с англ. А. П. Ксендзюка. - Одесса: Хаджибей, 1994 г. 156 с.

Воспроизводится по изданию: Living within. The yoga approach to psychological health and growth. Selections from the works of Sri Aurobindo and the Mother. Pondicherry: Sri Aurobindo Ashram, 1987, 180 p.

Данное издание представляет собой сборник фрагментов из бесед и сочинений великого индийского философа, духовного учителя, основателя Интегральной Йоги Шри Ауробиндо (Ауробиндо Гхош, 1872-1950), а также его ближайшей сподвижницы и последовательницы, известной под именем Мать (Мирра Ришар, 1878-1973). Компильция посвящена проблемам психического и духовного здоровья, разрешению трудностей, возникающих в процессе йогической практики. Предлагаются методы гармонизации внутренней жизни и рецепты излечения различных недугов.

Книга рассчитана на широкий круг читателей, интересующихся психологией и вопросами духовного развития.

© Sri Aurobindo Ashram, 1987

4700000000 - 001
III----- Без обьявл.
M 246(01) - 94

© Перевод с английского
А. П. Ксендзюка, 1993

ISBN 5-86268-020-9

© Издательство "Весть"
Издательство "Хаджибей"
Одесса, 1993

Эта компильция, состоящая из фрагментов опубликованных работ Шри Ауробиндо и Матери, посвящена применению Интегральной Йоги в области психического здоровья и духовного развития. Чтобы согласовать материал, содержащийся в книге, с современным представлением о психическом здоровье, в качестве заголовков, определяющих тему раздела, использовались общепринятые в этой области термины и понятия.

Источники, фрагменты из которых здесь представлены, указаны в списке примечаний.

О ПУНКТУАЦИИ

Многоточие, состоящее из близко расположенных точек (...), указывает на короткую паузу. Оно часто используется в тех отрывках, которые представляют собой извлечения из бесед Матери.

Многоточие, состоящее из далеко расположенных точек (. . .), указывает на пропуск слова или фразы в отрывке.

„Учиться жить внутри, действовать всегда изнутри...“

Шри Ауробиндо
(Письма о Йоге, Юбилейное издание, т. 23, с. 1012.)

„... только проникнув внутрь, за покровы поверхностного разума, и живя внутри, во внутреннем разуме, внутренней жизнью, в глубочайшей сокровенности нашего бытия, мы можем прийти к полному самосознанию...“

Шри Ауробиндо
(Жизнь божественная, Юбилейное издание, т. 19, с. 736.)

„Индивидуальность должна обрести себя, свое истинное существование; сделать это можно, только проникнув внутрь, живя внутри и изнутри...“

Шри Ауробиндо
(Жизнь божественная, Юбилейное издание, т. 19, с. 1027.)

ВВЕДЕНИЕ

Нашему психологическому состоянию обычно присущи постоянные волнения различной глубины и силы. Среди этих обычных волнений – страх, беспокойство, депрессия, чувство неуверенности, тревожность, гнев, ревность, подозрительность и т.д. Такие волнения считаются „нормальными“, пока удерживаются в определенных рамках. Когда они становятся чрезмерными, то о человеке говорят, как о „психически нездоровом“. Когда волнения достигают крайних пределов и заметно выводят человека из строя, считается, что он страдает психическим заболеванием. Таким образом, психическое здоровье обычно понимается как отсутствие явных психологических расстройств.

Все большее число людей, однако, находят такую точку зрения на душевное здоровье неудовлетворительной по двум причинам. Во-первых, ясно, что душевное здоровье заключается в определенных качествах, которые создают позитивное чувство психического благополучия: покой, внутреннюю защищенность, уверенность, самообладание и т.д. Простое отсутствие заметных расстройств не свидетельствует о психическом здоровье. Во-вторых, люди начинают понимать, что не только наиболее острые чувства, такие, как тревога, депрессия, возбуждение и т.п., наносят вред психическому здоровью. Даже такие мелочи, как постоянная болтливость и рассеянность ума, навязчивая тяга к различным объектам желаний, повторяющиеся приступы пассивности и т.д., которые мало кто считает психологическими расстройствами, все чаще признаются вредными для внутреннего благополучия, показателями недостатка душевного здоровья.

Таким людям йога может предложить нечто ценное, так как йога – это психологическая методика, цель которой заключается в радикальном изменении сознания, что должно привести к состоянию неизменного и безусловного покоя, свободы и радости. Совершенное йогическое состояние описывается не только как свобода от всех волнений, но и как защищенность от них в силу своих позитивных качеств.

Любая система психологического лечения основана на определенной концепции природы человека: что собой представляет человек, что для человеческой природы есть

норма, что такое нарушение нормы, или патология. Таким образом, чтобы применять любой метод психологического лечения, необходимо иметь концепцию человеческой природы и психических расстройств, на которую метод и опирается. Эта вводная глава посвящена разъяснению природы человека, его психологических расстройств и душевного здоровья в свете Интегральной Йоги Шри Ауробиндо и Матери. Не усвоив этих разъяснений, будет трудно понять многое из того, о чем идет речь в этой книге.

Составные части человеческого существа

Человек - сложное соединение многих различных элементов. Мы смутно осознаем только поверхностные. Помимо тела и его ощущений мы до некоторой степени осознаем в себе разные психологические элементы, - мысли, чувства, желания, порывы и т.д., которые обычно смешиваются в общую массу и в таком виде называются „разумом“. Однако, с точки зрения Интегральной Йоги, мы состоим из разных, явно отличных друг от друга компонентов. Шри Ауробиндо писал об этом так:

„Слово „разум“, употребляемое в обычном смысле, имеет в виду, не различая, сознание в целом, так как человек - ментальное существо и ментализирует все...“¹

„Каждый аспект нашего существа - ментальный, витальный, физический - имеет собственное сознание, отделенное от других, хоть и связанное с ними взаимодействием, но в бодрствующем состоянии нашим внешним умом и чувством все они смешиваются вместе.“²

Три аспекта человека, указанные выше (ментальная, витальная и физическая), составляют внешнее существо, каждый аспект которого имеет свою особую природу и свои характеристики. Ниже приведено краткое описание каждого из этих аспектов, сделанное Шри Ауробиндо:

„... в языке этой Йоги слова „разум“ и „ментал“ употребляются для специального обозначения той части природы, которая имеет дело с познавательной способностью и интеллектом, с

понятиями, с ментальными или мысленными восприятиями, с реакцией мысли на объект, с подлинно мыслительными движениями и образами, ментальным видением и волей и т.д., то есть с тем, что является частью интеллекта. Следует быть внимательным, чтобы отличить ум от витального, несмотря на то, что в витальное глубоко проникает элемент ума. Витальное - это жизненная природа, состоящая из желаний, ощущений, чувств, страстей, энергии действия, воли, направленной на исполнение желания, из реакций души желания (desire-soul) в человеке и из всего, что относится к инстинкту обладания и к другим подобным ему инстинктам - злобы, страха, алчности, похоти и т.д., то есть из того, что принадлежит данной области природы. Ум и витальное перемешаны на поверхности сознания, но это совершенно различные силы, и за обычным поверхностным сознанием их отличия становятся видны, открывается разница между ними, зная о которой можно разобраться в этой каше на поверхности.“³

„Тело.. обладает собственным сознанием и действует, опираясь на него, не имея никакого отношения к ментальной воле и даже вопреки этой воле, а наш поверхностный ум почти ничего не знает о сознании тела, чувствует его только приблизительно, видит только последствия его действий, с огромным трудом догадываясь об их причинах.“⁴

„Во многих случаях, например, когда дело касается здоровья и болезни, во всех автоматических процессах тело действует само по себе и не подчиняется разуму. Если оно испытывает утомление, то может пассивно сопротивляться воле разума. Оно может затемнять разум тамасом, инертностью, тупостью, влияниями подсознательного, не давая ему действовать. Рука, конечно, поднимется, если получит приказ, но

¹ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), с. 320

² Там же, с. 347

³ Там же, сс. 320-321.

⁴ Там же, с. 347.

заставить ноги ходить уже труднее - их надо учить, чтобы они оставили привычку ползать и выпрямились так, как это необходимо при ходьбе. Если вы впервые пытаетесь заставить руку провести прямую линию или играть на музыкальном инструменте, она не сможет и не станет это делать. Ее надо учить, тренировать, пока она не станет делать то, что требуется, автоматически. Все это доказывает, что существует сознание тела, которое может действовать по приказу разума, но это сознание надо пробудить, обучить, превратить в хороший и сознательный инструмент.⁵

(Нужно заметить, что сознание тела - только часть общего физического сознания, которое распространяется как на витальное, так и на ментальное.)

Подразделяемые части

Так как различные части организма взаимосвязаны и воздействуют друг на друга, внутри каждой составной части образуются подразделы. Помимо чистого ума существует его часть, взаимодействующая с витальным и называемая витальным умом. Существует также часть ума, связанная с физическим, которая называется физическим умом. Из числа этих подразделяемых частей три имеют отношение к предмету данной книги и будут описаны ниже. Это физический ум, витальный ум и витальное физическое.

Физический ум - это аспект разума, который близок по своим характеристикам к физическому сознанию. Среди главных характеристик физического - инертность, склонность действовать механически, склонность к повторению, скованность и беспорядочность движений. Все это отражается в физическом уме, принимая форму ментальной вялости, неуверенности, нечеткости, рассеянности, механических реакций на внешние объекты и стереотипного мышления. Та часть физического ума, что ближе всего к физическому, называется механическим умом - он действует, как машина, которая бесконечно вращается вокруг любой возникшей мысли.

Витальный ум испытывает влияние витальных сил и движений, так что не может мыслить свободно и независимо от

них. Функция витального ума - не мышление и не рассуждение, а мечты и воображение, связанные с успехом или с провалом задуманного, радостью или страданием, удачей или неудачей.

Витальное физическое относится к части физического, смешанного с витальным. Именно эта область участвует в нервных реакциях и рефлекторных ощущениях. Она также является носителем боли.

С точки зрения Интегральной Йоги каждая часть внешнего существа имеет присущие ей психологические проблемы. Последующие разделы описывают проблемы, связанные с той или иной частью человека.

Расстройства, связанные с разумом

Есть мнение, что коренная причина всех психологических нарушений лежит в природе разума. Специфическая характеристика ментального сознания заключается в том, что оно является самосознающим, то есть, может объективизировать себя. Одна часть разума может отделиться и наблюдать за остальным, как за объектом. Такая часть служит как бы зеркалом, отражающим его состояние. Объективизирующая природа разума объясняет само осознание психологических проблем. Кроме того, страдание от любого нарушения усиливается некоторыми свойствами ума, такими, как память, предчувствия, воображение и присущая разуму потребность (несмотря на свою по сути неспособность) понять и найти решение проблем, приведших к расстройству.

В то время, как простое осознание через объективизацию принадлежит собственно разуму, воображаемые страхи, которые пугают его, исходят из области разума, смешанного с виталом - витального ума.

Другое проявление витального ума в связи с психологическими нарушениями можно наблюдать в так называемых „защитных механизмах“, имеющих отношение ко всем психическим заболеваниям. Защитным механизмом называют средства, при помощи которых болезненные переживания, такие, как тревога, стыд и т.д., устраняются с поверхности сознания. Один из главных защитных механизмов - это рационализация, при помощи которой разум тайно вступает в сделку с виталом, придумывая благовидные объяснения и оправдания для импульсов и желаний витала. Шри Ауробиндо утверждает:

⁵ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), сс. 323-324.

„Витальное формировалось, следуя импульсам, без рассуждений о какой-либо стратегии. Единственная стратегия, которую он понимает, - это некоторые тактические приемы, с помощью которых он может достичь желаемого. Это не имеет ничего общего с голосом разума и мудрости, но любопытно, что по мере возникновения у человека необходимости разумно объяснять свои действия, витальный ум развил собственную стратегию: научился понуждать разум находить объяснения, причины для оправдания собственных чувств и порывов.“⁶

Еще один пример защитного механизма - это проекция, при помощи которой мы пытаемся приписать чувство или мотив другому человеку, на самом деле не испытывающему этого чувства и не руководствующемуся этим мотивом. Такое явление возникает благодаря тому, что познавательные функции восприятия и суждения у большинства людей находятся под сильным влиянием витальных чувств и порывов. По этому поводу Мать заметила:

„Органы чувств испытывают влияние психологического состояния индивидуума, потому что между восприятием глаза и восприятием мозга есть еще кое-что. Это очень тонкая вещь: мозг воспринимает зрительные впечатления через нервы, здесь нет оценки, восприятие, можно сказать, моментально, но между глазом и клеткой мозга, которая реагирует и оценивает (восприятие), существует короткий переход. А как раз оценка в мозгу и происходит под влиянием чувств. Незначительная вибрация между тем, что видит глаз, и тем, что воспринимает мозг, часто искажает реакцию. И дело совсем не в вере, так как даже самые искренние люди не знают, что происходит, даже самые спокойные, не испытывающие никаких эмоций, оказываются таким образом под влиянием, не сознавая присутствия этой незначительной искажающей вибрации.

Только когда вы полностью победили в себе все симпатии и антипатии, возможна правильная оценка. Пока существуют вещи, привлекающие или

отталкивающие вас, невозможно точное функционирование органов чувств.“⁷

То, что называется проекцией, - просто чрезмерное усиление повседневных искажений нашего восприятия и наших суждений витальным умом, о котором говорилось в приведенном выше отрывке.

Менее явные формы нарушений, свойственных разуму, имеют отношение к тому виду ума, что смешивается с физическим сознанием, - к так называемому физическому уму. Механическая и хаотичная активность физического сознания, о которой говорилось выше, проявляется в непрерывном и бессвязном движении мысли, которое превращает ум в настоящий базар, где мысли бродят безо всякого порядка.

Именно с хаотической природой физического ума связаны его неустойчивость и восприимчивость к воздействию физических объектов, что во многом определяет способ мышления большинства людей. Говоря об этой восприимчивости обычного мышления к внешним факторам, Мать замечает:

„Каждый считает, что у него есть собственный образ мыслей. Вовсе нет. Он полностью зависит от людей, с которыми человек беседует, от прочитанных книг или от настроения. Образ мыслей зависит также от состояния пищеварения, от того, находитесь вы в закрытом помещении без необходимой вентиляции или на открытом воздухе; он зависит от того, окружает ли вас прекрасный ландшафт, и даже от того, светит солнце или идет дождь! Вы не осознаете этого, но думаете обо всем совершенно по-разному, находясь в зависимости от массы вещей, до которых вам вроде бы нет никакого дела!“⁸

Большинство людей, не сознающих хаотичности физического ума и его неустойчивости, не считают эти качества ума нарушениями. Только когда обращаешься к дисциплине, цель которой - успокоение ума и контроль над умственной активностью, обнаруживаешь наличие этих глубоко укоренившихся нарушений.

⁶ Письма о Поле (Юбилейное издание, т. 24), с. 1329.

⁷ Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 4), с. 11.

⁸ Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 6), сс. 258-259.

В глубинах сознания

Еще одна характеристика физического сознания, влияющая на разум, - это его склонность к механическому повторению, что проявляется в автоматическом повторении мыслей и слов. Опять-таки, многие либо не сознают таких повторяющихся мыслей, либо эти мысли не тревожат их, пока не примут неприятного характера - например, станут злобными, постыдными или похотливыми; их навязчивая природа станет явной, когда вы не сможете остановить их.

Еще одно психологическое нарушение, связанное с физическим умом, возникает от затемненности физического сознания, приводя к постоянным сомнениям. В этом случае также, хотя подобное явление и свойственно самой природе физического ума, осознаваемым оно становится, только когда проявляет себя в навязчивом поведении, например, в стремлении бесконечно перепроверять, закрыта ли дверь и выключен ли газ.

К одной из форм сомнения, терзающего физический ум, приводит его способность колебаться при возникновении нескольких желаний, влекущих в разные стороны. Когда такие колебания становятся чрезмерными и парализуют действие, они считаются патологическим симптомом. Однако, в более мягкой форме, нерешительность - нормальная характеристика для тех, у кого достаточно активен физический ум. Касаясь такой черты характера, как нерешительность, Шри Ауробиндо говорит: „Те, кто не могут сделать выбор, имеют нерешительность витального происхождения, а это вызывается обычно чрезмерно активным физическим умом, видящим слишком много объектов или слишком много аспектов одновременно.“⁹

Из всего сказанного о расстройствах физического ума становится ясно, что неврозы навязчивости, характеризующиеся навязчивыми идеями, таким же поведением, нерешительностью и т.д., главным образом связаны с работой физического ума.

Расстройства витального происхождения

Витальное, как и разум, имеет определенные, присущие ему проблемы. Будучи местом пребывания желаний и их источником, витальное порождает одно из главнейших психологических нарушений, хотя лишь очень немногие способны осознать желание как расстройство. То, что желание

представляет собой расстройство или страдание, хорошо разъяснено в слове Матери на вопрос: Откуда возникает желание?

„Будда сказал, что оно возникает из неведения. Это более или менее так. В человеке есть нечто, полагающее, что оно нуждается в чем-то еще, чтобы обрести удовлетворение. Доказательством того, что это неведение, служит склонность человека, получившего удовлетворение, больше не стремиться к объекту желания, по крайней мере, в девяносто девяти с половиной случаях из ста. Я считаю, что по своему происхождению это - скрытая потребность в росте, подобно тому, как у низших форм жизни любовь превращается в потребность глотать, поглощать, соединяться с другим объектом. Это самая примитивная форма любви в низших формах жизни - брать и поглощать. Ну, а потребность брать и есть желание. Так что, если мы обратимся к самым глубинам бессознательного, можно сказать, что источник желания - это любовь, Любовь в самой темной и бессознательной форме. Это потребность в соединении с чем-то, притяжение, потребность брать.“

„Например, вы видите нечто, кажущееся вам или действительно являющееся прекрасным, очень гармоничным, очень приятным; если вы обладаете истинным сознанием, вы испытываете радость созерцания, прикосновения сознания к чему-то прекрасному, гармоничному, и все. На этом все заканчивается. Вы обретаете радость от того, что такая вещь существует. Среди художников часто встречаются те, кто обладает чувством прекрасного. Например, художник может видеть прекрасное создание и наслаждаться созерцанием красоты, изящества, гармонии движений, и этого достаточно, этим все и заканчивается. Он совершенно счастлив, совершенно удовлетворен, потому что видел нечто прекрасное. Обычное сознание, обычное во всем, тупое, как и всякое обычное сознание, как только видит что-то прекрасное, будь то предмет или человек, хоп! - „Я хочу это!“ Это печально, вы знаете. К тому же, здесь нет даже радости от

⁹ Письма в Лозе (Юбилейное издание, т. 21), с. 1326.

красоты, здесь только муки желания. Радость теряется, ничего не давая взамен, потому что в самом желании нет ничего приятного. Вы только испытываете беспокойство, и все.¹⁰

Главным в приведенном отрывке является то, что „муки желания“ представляют собой расстройство витального происхождения. Пока господствует витальное сознание, вы находитесь в „неприятном состоянии“ желания, и охранить внутренний покой невозможно.

Витальное является источником не только желания, но и многих других беспокойных чувств. Одним из самых главных беспокойств витального является страх. Как правило, люди постоянно испытывают страх, но очень немногие осознают его постоянное скрытое присутствие. Как пишет Мать:

„Нормальное человеческое состояние исполнено опасений и страхов; если вы внимательно понаблюдаете за своим умом в течение десяти минут, то обнаружите, что девять из десяти минут он полон страхов - по поводу множества вещей, больших и маленьких, близких и далеких, видимых и невидимых, и хоть ваше сознание обычно не замечает их, это ничего не меняет.“¹¹

Таким образом, неудивительно, что тревожность, „выматывающий страх“ - самый распространенный психиатрический симптом.

Тесно связаны со страхом и такие серьезные расстройства витального, как злость и депрессия. Мать об этих двух чувствах говорит следующее:

„... вы почти постоянно находитесь в обычном состоянии витального, когда малейшая неприятность легко и незаметно вводит вас в депрессию - депрессию, если вы человек слабый, если же вы человек сильный - вызывает бунт. Всякое желание, которое не удовлетворено, всякий порыв, встречающий препятствие, каждый контакт с внешним, вызывающий неудовольствие, легко и

незаметно вызывает депрессию или бунт, и это привычное положение вещей.“¹²

В то время, как депрессия всеми воспринимается как неприятное и нездоровое состояние, далеко не многие понимают, что противоположность депрессии, то есть, ярость (названная в приведенном выше отрывке бунтом), также представляет собой нарушение. Достаточно рассмотреть психосоматические последствия ярости, чтобы убедиться в этом.

Помимо желаний, депрессии и злости, о которых говорилось выше, существует множество других витальных проявлений, ведущих к психологическим нарушениям. Одним из таких проявлений, заслуживающих внимания из-за широкой распространенности в наше время, является нетерпеливость. Так как желание, если оно не контролируется ментальной волей и не погашается противодействующим желанием, обладает врожденным стремлением к немедленному удовлетворению, нетерпение можно назвать существенной чертой витального. Чем сильнее желание, тем сильнее нетерпение. Именно эта тенденция витального лежит в основе лихорадочной спешки современной цивилизации и является одним из главных признаков, характеризующих по Фрейдману и Розенману поведение типа А, которое, как установили эти исследователи, играет решающую роль при возникновении заболеваний коронарных артерий, сердечных болезней и гипертонии. (В одном из отрывков, содержащихся в данном сборнике, Мать упоминает об этих „болезнях спешки“, пророчески указывая на последствия, проявляющиеся в широком распространении в наши дни инфарктов и сердечных приступов.)

Но не только неприятные чувства, вроде тех, о которых мы говорили выше, могут приводить к нарушениям. Возбуждение, вызываемое приятными чувствами, также ведет к определенным психофизиологическим нарушениям. Интересное подтверждение этому факту нашли два ученых-медика, Холмс и Рейх, разработавших Индекс Жизненных Перемен - список, который дает статистическую оценку различным событиям в жизни по степени стресса, которому подвергается средний человек в результате каждого из них. Список включает в себя не только несчастные случаи: смерть супруга, лишение работы

¹⁰Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 7), сс. 37-38.

¹¹Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 3), с. 57.

¹²Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 8), с. 192.

и т.д., но и счастливые события - брак, выдающиеся личные успехи и др. Любопытно, что список указывает на более высокую частоту возникновения стрессов у тех, кто находится в отпуске или празднует Рождество, по сравнению с теми, кто отбывает наказание за незначительные нарушения закона! Холмс и Рейх связывают стресс, вызываемый различными жизненными событиями, с той адаптацией, которой человек вынужден отвечать на изменения, происходящие в результате события. Однако основополагающий фактор, нарушающий гомеостатическое равновесие, безусловно, эмоциональный, и имеет витальное происхождение.

Эти данные медицинских исследований подтверждают мнение Интегральной Йоги о том, что страдание присуще самой природе нетрансформированного витального, и, следовательно, даже то, что переживается как приятное возбуждение, ведет к расстройствам.

Что подавление витального приводит к нарушениям, хорошо известно в психиатрии и в йоге, и на этом нет необходимости подробно останавливаться. Чего психиатрия не признает, так это возникновения расстройств в результате свободного выражения витала. Хотя большинство психиатров и рекомендует умеренность в удовлетворении желаний, такие рекомендации основаны на здравом смысле и соображениях физиологии, но не на психиатрических принципах. Ведь психиатрия не знает никаких особых психологических нарушений, возникающих в результате чрезмерного удовлетворения желаний. А что касается нормального выражения желаний, то это считается не только совершенно правильным, но и необходимым для поддержания психологического здоровья.

Йога, напротив, считает желание само по себе нарушением. Метаспихология такой точки зрения выражена в следующих словах Матери:

„Желать - значит, утверждать слабость; требование чего-либо доказывает отсутствие требуемого. Желать - значит, быть бессильным; это значит признать нашу ограниченность и нашу неспособность преодолеть ее.“¹³

¹³Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 1), с. 354.

Свободная игра желаний может привести „к довольно серьезным нарушениям.“¹⁴

Сущностная болезненность нетрансформированной витальности отчасти проявляется в мазохистской склонности погрязать в нарушениях:., длительное время цепляясь за них. В следующем отрывке из письма Шри Ауробиндо говорится об этой особенности:

„ . [такова] природа человеческой витальности - склонность хранить любое прикосновение горя, злости, раздражения и т.п., или любого рода эмоциональное, витальное, ментальное нарушение, преувеличивать его, продлевать его, не давать ему уйти, возвращать его, даже когда причина нарушения исчезла и ее следовало бы забыть; всегда помнить и оживлять его при любой возможности. Это распространенная черта человеческой природы и совершенно обычное явление.“¹⁵

Расстройства физического происхождения

Наиболее явная черта физического сознания - это инертность, или Тамас. Индивидуум, в котором преобладает физическое сознание, медленно реагирует на возбуждение. Требуется сильный раздражитель, чтобы вызвать эмоциональную реакцию в тамасическом человеке. Мать заметила о таких людях:

„ . им всегда нужны новые впечатления, драмы, убийства, самоубийства и т.п., чтобы вызвать в себе отклик. . . Ничто не делает человека более испорченным и жестоким, чем тамас. Именно эта потребность в возбуждении, постепенно расшатывающая организм, заставляет человека выходить из себя.“¹⁶

Именно по причине инертности физического сознания воспринимаемое обычным человеком как приятно интенсивный стимул, для индивида с преимущественно физическим сознанием оказывается слишком слабым и тусклым. Чтобы

¹⁴Там же, т. 4, сс. 178-179.

¹⁵Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 21), сс. 1357-58.

¹⁶Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 5), с. 415.

ощутить приятное возбуждение, такой тамасический индивид нуждается в сильном раздражителе, который на обычного человека действует неприятно или даже болезненно. Такое состояние представляет собой психологическое нарушение, потому что является формой мазохизма - состояние, в котором индивид находит приятным то, что большинство людей считает болью. Таким образом, некоторые формы мазохистских расстройств связаны с физическим сознанием:

Одним из аспектов инерции является пассивность, которая проявляет себя как слабость воли. Шри Ауробиндо говорит об этом так:

„Она [слабость воли] - первый результат нисхождения в физическое сознание или явного его выхода на поверхность. . . Физическое сознание наполнено инерцией - оно не желает двигаться, оно желает, чтобы им двигали любые силы, такова его привычка.“¹⁷

„Физическое сознание, или, по крайней мере, внешние его области, как я уже говорил, инертны по своей природе - они стремятся следовать за любыми силами, которым привыкли подчиняться, а не действовать по собственной инициативе. Когда налицо сильное влияние физической инерции или когда опускаешься в эту область сознания, разум, как „материальная Природа, испытывает невозможность вольного действия.“¹⁸

Слабость воли может рассматриваться некоторыми как категория скорее нравственная, чем явление психопатологии. Однако мы должны признать, что слабость воли - это нарушение протекания вольного акта и как таковое относится к психопатологии в той же степени, что и расстройства двух других важнейших психологических функций - мышления и восприятия.

То, что в психиатрии называют поведенческими отклонениями, также частично связано с физическим сознанием, так как сила привычки возникает из инерции и механического повторения, свойственных ему. Шри Ауробиндо разъясняет:

„Сила прежних впечатлений в физическом существе очень велика, потому что сознание было сотворено, чтобы проявить себя в материи посредством повторяемых впечатлений - а также через привычные реакции сознания на эти впечатления, что, как я думаю, психологи и называют поведением.“¹⁹

„Физическое является слугой определенных сил, создающих привычку и управляющих им через силу привычки. Пока разум не противится, вы не замечаете рабства; но если разум откажется соглашаться, вы почувствуете эту зависимость, силу, движущую вами вопреки воле разума. Сила очень упорна и повторяет свои действия, пока привычка, внутренняя привычка, раскрывающаяся во внешнем поступке, не будет уничтожена. Это напоминает механизм, который, будучи однажды пущен в ход, вечно повторяет одно и то же движение.“²⁰

Как указывалось выше, часть физического, взаимодействующая с витальным и называемая витально-физической, управляет нервными реакциями. Так как нервная деятельность вовлечена во все психологические нарушения и в большинство физиологических тоже, Шри Ауробиндо замечает: „Оно [витально-физическое] также в значительной степени ответственно за большую часть расстройств и заболеваний разума и тела, которым подвержено физическое существо в Природе.“²¹

Подсознательное и его расстройства

Мы еще не упоминали подсознательное - часть человека, которая с эволюционной точки зрения является более ранней и более примитивной, чем физическое сознание. Оно включает в себя те скрытые области ментального, витального и физического, которые не проявляются в бодрствующем сознании. Все, что проникает в наше сознание, сохраняется в подсознательном. Кроме того, все подавленное в сознании, но не

¹⁹Там же, с. 1441.

²⁰Там же, с. 1442.

²¹Письма о Поке (Юбилейное издание, т. 22), с. 348.

¹⁷Письма о Поке (Юбилейное издание, т. 21), с. 1439.

¹⁸Там же, сс. 1441-42.

искорененное, также оказывается в подсознательном. Следующие отрывки из писем Шри Ауробиндо развивают сказанное выше о природе подсознательного и касаются некоторых наиболее серьезных расстройств, связанных с этой частью организма.

„То в нас, что мы совершенно точно можем называть подсознательным, поскольку оно ниже уровня разума и сознательной мысли, примитивное и темное, охватывает чисто физические и витальные элементы нашего телесного существа, нементализированные, не учитываемые разумом, не контролируемые им в действии. Оно может включать в себя скрытое и темное сознание, действующее, но не воспринимаемое нами, работающее на уровне клеток и нервов, а также всей телесной субстанции, регулируя их жизненный процесс и автоматические реакции. Оно охватывает также те низшие функции скрытого чувственного ума, который сильнее проявляется в животной и растительной жизни.“²²

„... все, переживаемое сознательно, уходит в подсознание и не только через скрытое запоминание, но и в виде неясных, однако настойчивых впечатлений - они могут всплывать в любое время в виде сновидений, механических повторений прежних мыслей, в виде ощущений, поступков и т. д., в виде “комплексов”, прорывающихся в каком-то действии и при каких-то обстоятельствах и т. д. и т. п. Подсознательное - главная причина того, что все повторяется, и если происходят изменения, то только внешние. Именно поэтому говорят, что характер изменить невозможно, поэтому не-престанно возвращается то, от чего, казалось бы, вы избавились навсегда. Здесь находятся все семена и санскары ума, витала и тела. . . А также все, что подавлено, от чего не удалось избавиться полностью, попадает туда и

²² Жизнь Божественная (Юбилейное издание, т. 19), сс. 733-34.

остается в виде семени, готового ожить и прорасти в любое мгновение“²³

„Это известный закон психологии: все, подавленное сознательным умом, остается в подсознательном и возникает вновь либо в бодрствующем состоянии, когда снят контроль, либо во сне. Сам по себе ментальный контроль не может ничего полностью устранить из человеческого существа. Подсознательное обычного человека включает в себя большую часть его витального, его физического ума, а также скрытого сознания тела.“²⁴

„Прочная привычка к повторному возникновению одних и тех же явлений в нашем физическом сознании, из-за которой от них трудно избавиться, в значительной степени вызвана поддержкой подсознательного. Подсознание наполнено иррациональными привычками.“²⁵

„... говоря о подсознательном, мы подразумеваем ту скрытую часть нашего существа, в которой нет бодрствующего сознания и связного мышления, воли или чувства, нет организованных реакций, но которая, тем не менее, неявно воспринимает впечатления от всех явлений и хранит их в себе, а также все виды побуждений, устойчивых и привычных реакций, примитивно повторяющихся или принимающих странные формы, в которых они могут прорываться в сновидение или в бодрствующее состояние. Ведь если эти впечатления воскресают по большей части в сновидении несвязным и беспорядочным образом, то они могут проникать и проникают в наше бодрствующее сознание в виде механического повторения старых мыслей, старых ментальных, витальных и физических привычек или в виде неясных стимулов к ощущениям, действиям, эмоциям, которые не имеют источника в нашем

²³ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), сс. 354-355.

²⁴ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), с. 898.

²⁵ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), с. 356.



Astrolotos.ru



Астролотос

сознательном мышлении или воле и часто оказываются даже противоположными по отношению к сознательному пониманию, выбору и велению разума. В подсознательном находится темный механизм, полный Санскар, от которых трудно избавиться, впечатлений, ассоциаций, закрепившихся представлений, привычных реакций, сформировавшихся в прошлом, здесь - темный витал, наполненный семенами привычных желаний, чувств, нервных реакций, здесь находится самая темная материя, которая управляет состоянием нашего тела в значительной большей степени, чем следовало бы. Именно подсознательное в основном несет ответственность за наши болезни: хронические или повторно возникающие заболевания развиваются, безусловно, благодаря воздействию подсознательного и его упорной привычке к повторению, его памяти обо всем, что оставило след в сознании тела.²⁶

Менее явными расстройствами, связанными с подсознательным, являются результаты пренатальных воздействий родителей на ребенка. Состояние сознания родителей в момент зачатия считается в психологии йоги мощным фактором, обуславливающим физические, интеллектуальные и характерологические дефекты и недостатки, которые могут проявиться у ребенка. Отвечая на вопрос, не возникла ли порочность, наблюдаемая у некоторых детей, от того, что родители не хотели иметь ребенка, Мать категорически утверждает наличие подсознательного воздействия родителей на новорожденного. Она говорит:

„Возможно, это результат подсознательной порочности родителей. Говорят, что люди избавляются от своих пороков, воплощая их в детях. В каждом есть своя собственная Тень. Есть люди, проецирующие ее наружу - это никак не освобождает от нее, однако их и это устраивает! Хотя именно они "награждают" ею ребенка, разве не ясно? Совершенно очевидно, что состояние сознания, в котором находятся родители (в момент зачатия) имеет основополагающее значение. Если у

них грубые и низкие мысли, дети обязательно отразят их в себе. И все эти дети - плохо развитые, плохо воспитанные, неполноценные (особенно с точки зрения умственных способностей, где им многого не достает), дети полусознательные, полусформировавшиеся - рождаются из-за пороков в состоянии сознания у родителей, когда совершалось зачатие. Так же, как состояние сознания в последние мгновения жизни имеет решающее значение для будущей судьбы умирающего, сознание родителей в момент зачатия накладывает своего рода отпечаток на ребенка, и он вынужден носить его всю жизнь. Так что, такие, казалось бы, незначительные вещи - настроение момента, мгновенный подъем или упадок, все, что происходит в данный отрезок времени (кажется, что это совсем неважно, но влечет за собой огромные последствия) - приводят в мир неполноценного или порочного ребенка, в конечном итоге - несчастного. А люди не осознают этого. „Потом, когда ребенок начинает вести себя отвратительно, они бранят его. Им следовало бы ругать себя в первую очередь: „В каком ужасном состоянии я, должно быть, находился, когда зачал этого ребенка!“ Потому что все дело в этом.“²⁷

Психическое здоровье и интегральная йога

Из предыдущих описаний различных психологических расстройств ясно, что с точки зрения Интегральной Йоги психическое здоровье заключается в том состоянии сознания, где вы свободны от беспокойных влияний физического, витального, ментального и подсознательного. Для этого требуется обнаружить в своем "я" то, что не является ни физическим, ни витальным, ни ментальным, и поддерживать с ним контакт. Интегральная Йога признает существование компонентов нашего "я" под или над внешними проявлениями разума, витального и телесного. Особенно важной в Интегральной Йоге является та область, которая называется психическим существом. Так как слово „психический“ обычно используется в различных значениях, мы приводим ниже

²⁶ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), с. 353.

²⁷ Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 5), сс. 412-413.

слова Шри Ауробиндо, разъясняющие употребление этого термина в Интегральной Йоге.

„Слово психический используется в английском языке для называния всего, что отличается от внешнего разума, жизни и тела, или находится глубже их, оно также указывает на все оккультное или супрафизическое; но такое употребление ведет к путанице и к ошибкам, и мы должны полностью отказаться от него.“²⁸

„В терминологии Йоги под психическим имеется в виду элемент души в природе, чистый дух или частица божества, которая стоит за разумом, жизнью и телом (это не эго), но которую мы осознаем весьма смутно. Это часть Божества, вечно сохраняющаяся при переходе из одной жизни в другую и накапливающая жизненный опыт при помощи своих внешних инструментов. По мере накопления этот опыт начинает проявляться в развивающейся психической личности, которая всегда стремится к добру, истине и красоте, пока в конце концов не окажется достаточно сильной и готовой обратить свою природу к Божеству. Она (личность) тогда сможет продвинуться вперед, прорвав ментальные, витальные и физические экраны, управлять инстинктами и трансформировать природу. Природа больше не вынуждает действовать душу, напротив, Душа, Пуруша заставляя природу исполнять свои требования.“²⁹

„Слово душа в английском языке имеет весьма расплывчатый смысл, этим словом часто обозначается все нефизическое сознание, включая и витальное с его желаниями и страстями. Вот почему следует термин "психическое существо" употреблять таким образом, чтобы различать

²⁸ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), с. 292.

²⁹ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 24), с. 1605.

божественное от инструментальной части природы.“³⁰

„Душа - искра Божественного Духа, которая поддерживает существование индивидуальной природы; разум, жизнь, тело - инструменты для проявления внешней природы. У большинства людей душа скрыта за покровами действующей внешней природы; они принимают витальное существо за душу, потому что именно оно оживляет и заставляет двигаться тело. Но это витальное существо состоит из желаний и исполняющих сил, добрых и злых. Это душа желаний (desire-soul), а не истинная душа. Когда же истинная душа (психе) выходит на передний план и начинает влиять на действия инструментальной природы, а затем и управлять ими, человек побеждает желания витального и превращается в часть божественной природы.“³¹

Как указано выше, психика скрыта за внешней природой разума, жизни и тела. Однако, психика оказывает постоянное, хоть и не прямое влияние на внешнее существо. Есть краткие моменты или более длительные периоды в жизни большинства из нас, когда мы находимся под усиленным влиянием психики. В эти моменты или периоды мы испытываем определенное состояние внутреннего комфорта, переживаемое в разное время по-разному - как чувство покоя, веры, радости, силы, любви, вдохновения или просто доброго отношения ко всему. Критерием такого состояния психологического благополучия, каковое возникает от контакта с собственной психикой и обязано своим происхождением не просто „хорошему самочувствию“, является независимость психического состояния от внешних условий - приятного окружения, хорошего здоровья и т.д. Наоборот, это состояние часто возникает вопреки неблагоприятным внешним условиям.

Вот как описывает Мать состояние психического здоровья, говоря о том, какими поначалу бывают люди, приехавшие жить в Ашрам Шри Ауробиндо. Она говорит:

„Некоторые из них приезжают под влиянием ментального вдохновения, либо для служения, либо для учебы; другие

³⁰ Письма о Йоге (Юбилейное издание, т. 22), с. 290.

³¹ Там же, с. 300.

приезжают в надежде заняться йогой, найти Божество и слиться с Ним; наконец, есть те, кто желает посвятить себя полностью божественной работе на земле. Их всех заставило прийти психическое существо, чья цель - вести человека к самореализации. Они пришли под влиянием психики, вышедшей на передний план и управляющей их сознанием; у них есть психический контакт с людьми и предметами. Все кажется им прекрасным и добрым, их здоровье крепнет, их сознание становится более озаренным; они ощущают счастье, покой и благополучие; они считают, что достигли предела возможностей своего сознания. Этот покой, полнота и радость даются им психическим контактом, который у них естественным образом возникает повсюду, во всем и со всеми. Это приводит к открытости истинному сознанию, царствующему здесь и сказывающемуся на всем. Пока есть эта открытость, сохраняются мир, покой и радость вместе со своими непосредственными результатами: прогрессом, здоровьем и выносливостью физического, покоем и доброжелательностью витального, ясным пониманием и широтой ума, и общим чувством благополучия и удовлетворенности.³²

Приведенный выше отрывок описывает, что с точки зрения Интегральной Йоги следует считать состоянием „психического здоровья“. В описанном состоянии можно отметить две вещи. Во-первых, состояние психологического благополучия описано в рамках физического („здоровье и выносливость физического“), витального („покой и доброжелательность витала“) и ментального („ясное понимание и широта ума“), а также как всеохватывающее чувство внутреннего комфорта („общее чувство благополучия и удовлетворенности“). Во-вторых, такое состояние психического здоровья объясняется выходом психики на передний план и тем, что она управляет сознанием, создавая „психическую связь с людьми и предметами“.

Квинтэссенция психического здоровья, с точки зрения Интегральной Йоги, заключается в изменении сознания, в переходе из состояния, где правит в основном внешнее сознание физического, витального или ментального, к тому, что в большей и большей степени отражает внутреннее, или высшее сознание. Только через такое изменение сознания можно освободиться от психологических проблем, присущих, как говорилось выше, обычному физическому, витальному и ментальному сознанию, в котором мы находимся большую

часть жизни. По Интегральной Йоге наиболее предпочтительным считается изменение сознания в плане его „психизации“, когда разум, витальное и физическое подпадают под воздействие психики. Такое изменение может происходить постепенно, если эта задача - раскрытие самого сокровенного существа - становится в нашей жизни самой главной. Перед тем, как раскрыть свое глубинное существо, человек обычно входит в контакт с областями, что лежат между внутренним и внешним. Такая связь с промежуточными уровнями, называемыми в Интегральной Йоге сублиминальными (т.е. лежащими за пределом обычного восприятия - прим. перев.) или внутренними областями существа, освобождает человека от беспокойств внешнего сознания. Но лишь через психизацию можно не только полностью избавиться от тревог, но и трансформировать внешнее сознание так, чтобы исчезли все нарушения и воцарилось неизменное состояние психического здоровья.

Задача этой книги, составленной из трудов Шри Ауробиндо и Матери, - представить читателю некоторые принципы и методы Интегральной Йоги для устранения психических нарушений и достижения положительного душевного здоровья. Читатель, для которого собраны здесь эти фрагменты, вовсе не обязан заниматься йогой, ему достаточно быть просто открытым йогическим целям. Так что, методы Йоги, приемлемые только для тех, кто ею занимается, сюда не включены. Однако некоторые выдержки имеют прямое отношение к практическим методам Йоги.

Как указывалось на предыдущих страницах, йога Шри Ауробиндо различает психологические нарушения согласно тому, к какой части или к какому плану существа они относятся. Так что, фрагменты этого сборника расположены в разделах, посвященных различным планам существа, подобно тому, как они рассматриваются в йоге Шри Ауробиндо.

Многие методы и принципы Интегральной Йоги имеют отношение ко всей природе и могут применяться в случае нарушений в любой области. Таким общим методам и принципам посвящен отдельный раздел в начале книги. Тот же раздел включает в себя методы и принципы, не только избавляющие от расстройств, но и способствующие общему здоровью организма. Последний раздел, озаглавленный „Развитие и владение собой: упражнения“, также посвящен методам достижения позитивного психического здоровья.

³²Собрание сочинений Матери (Юбилейное издание, т. 12), с. 45.

ОБЩИЕ МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ

Один путь - безмолвие, тишина, покой

Утоление боли показывает, как следует поступать со всем человеческим естеством, ибо сходны с физическими причины и психического, и витального дискомфорта и расстройств. Оставаться внутренне спокойным, исходить из убеждения и опыта, что единственный путь - спокойствие и открытость, чтобы Сила могла действовать.1

*

Покой и тишина - отличные лекарства от болезней. Если мы можем достичь покоя в наших клетках, мы исцелены.2

*

Необходимое условие для лечения - покой и тишина. Любое возбуждение, любая нервозность продлевают болезнь.3

*

Овладей покоем в глубинах своих и направь его в клетки тела. С покоем вернется здоровье.4

*

Покой в нервах; без него не бывает крепкого здоровья.5

*

Самый верный способ излечиться от чего угодно - сохранять покой и сосредоточенность, не мешая Силе свыше делать свое дело. Если это делается должным образом, вовремя

и достаточно долго, с твердой верой и сильной волей, то нет болезни, способной противостоять ей [Силе].6

*

Установите покой и безмолвие в теле, это даст вам силу противостоять атакам болезни.7

*

Покой и непосредственное знание находятся в психическом существе, оттуда они распространяются на разум, витальное и физическое. Во внешнем физическом сознании могут остаться помехи и тревожить либо физический ум, либо нервы, иногда вызывать телесные недомогания в организме. Но все это может и должно пройти. Даже болезни могут пройти полностью по мере возрастания покоя и силы в нервах и в физических клетках, - желудочные боли, слабость зрения и все что угодно.8

Развитие сознания

В обычной жизни люди воспринимают витальные движения, злость, желание, вожделение, секс и т.д. как естественные, допустимые и вполне законные вещи, как часть человеческой природы. Лишь в той степени, в какой общество осуждает их или требует держать их в жестких рамках, в пределах приличия, человек пытается контролировать себя, чтобы соответствовать общественным представлениям о нравственности и правилах поведения. Хотя именно здесь, как и во всех прочих явлениях духовной жизни, человеку необходимо полностью подчинить их своей власти. Борьба здесь более ощутима не потому, что эти влечения проявляются у садхаков сильнее, чем у обычных людей, а из-за напряженности борьбы между духовным разумом, требующим контроля, и витальными порывами, бунтующими и желающими продолжать действовать в новой жизни, как и прежде. Что же касается мнения, будг садхана пробуждает явления такого рода, правда здесь только в том, что, во-первых, обычный человек многое в себе не распознает, ибо витальность маскирует влечения, удовлетворяет желания, не давая разуму понять что за сила стояла за этим - иными словами, многое из того, что делается якобы из побуждений альтруизма, филантропии, служения идеалам, на самом деле, подсказано



эгоизмом, ищущем себе оправданий; Йога же требует раскрытия таких мотиваций, их распознавания и освобождения от них. Во-вторых, некоторые вещи в обычной жизни подавляются, но, оставаясь в подавленном состоянии, не исчезают; они могут воскреснуть в любое время, выразиться в различных неврозах, а также в других расстройствах разума, витала и тела, причем их подлинная причина останется невыясненной. Это явление было недавно открыто европейскими психологами. Они сделали на нем сильный акцент и даже преувеличили его значение в своей новой науке, названной психоанализом. То же самое и здесь: упражняясь в садхане, человек начинает осваивать подавляемые импульсы и избавляться от них - это можно назвать пробуждением, но это не значит, будто они пробуждаются к действию, они пробуждаются сознанием только для того, чтобы избавиться от них.9

*

В самосовершенствовании первый шаг - это осознание себя, различных аспектов своего "я" и их деятельности. Вы должны научиться различать их, чтобы четко знать происхождение внутренней активности, множества импульсов, реакций, противоречивых побуждений, заставляющих вас действовать. Это кропотливое исследование, требующее большой настойчивости и искренности. Природе человека, особенно его ментальной природе, свойственна произвольная склонность оправдывать свои мысли, чувства, слова и поступки. Только очень внимательно изучив эти порывы, предоставив их на суд нашего высшего идеала с искренним желанием подчиниться его приговору, мы можем надеяться развить в себе ту проницательность, что никогда не совершит ошибку.10

*

Но, Возлюбленная Мать, ведь человек способен развивать свое сознание, не так ли?

Вполне! Только для этого надо немного поработать внутри. Надо отвлечься от внешнего.

Почти все живут внешним, всегда, всегда внешним. Для них только одна вещь и существует - внешнее. Если им приходится

покидать поверхность, некоторым кажется, что они падают в дыру. Есть люди, которые, если их увести с поверхности, вдруг чувствуют, что катятся в пропасть - настолько они несознательны!

Они осознают только некий тонкий слой. И это все, что они знают о себе, о явлениях, о мире - какой тонкий слой! Порой мне встречались такие случаи... Я пыталась обратить некоторых людей к их внутренней сути, и тут же они чувствовали, что падают в пропасть, иногда - в черную пропасть. Это абсолютное не-сознание. И такое падение, падение в то, что кажется небытием, происходит очень часто. Людям говорят: „Сядьте и попытайтесь помолчать, побыть в полной тишине“, но это их страшно пугает.

Нужна довольно длительная подготовка, чтобы почувствовать прилив жизни, уходя с поверхности сознания в его глубины. Это уже значительный прогресс. А затем наступает кульминация, и чувство падения в черную дыру возникает, если вам, напротив, нужно по той или иной причине вернуться во внешнее сознание... Это чувство возвращения в глупую, безжизненную серость, хаотическую мешанину беспорядочных вещей с невероятно тусклым светом, и все кажется таким бестолковым, бесцветным, таким мертвым, что удивляешься, как можно оставаться в этом состоянии - точно на другом краю света, где все нереально, иллюзорно, беспорядочно и мертво!11

Не анализ, а наблюдение

Мать имела в виду не самоанализ и не копание в себе: логические методы годятся для неодушевленных объектов, а живое они умерщвляют; это не духовные методы. Мать говорила не об анализе, а о видении себя и всех движений жизни в себе и в природе, о пристальном наблюдении за личностями и силами, которые действуют на уровне нашего бытия, за их побуждениями, их стремлениями и возможностями, о наблюдении столь же увлекательном, как развитие сюжета пьесы или романа, о живом созерцании и постижении того, что в нас происходит, следствием чего является активное освоение этой внутренней вселенной. Сухим и неинтересным это становится, только если применять аналитический и рационалистический ум, а не прямое интуитивное видение, свойственное движению жизни. Если вы ведете такое наблюдение (с внутренней, духовной точки

зрения, а не с позиций интеллекта или этики), тогда вам будет относительно легко избавиться от затруднений. . . Разумеется, чтобы добиться наилучшего результата, можно сделать только одно - выйти из игры вашей природы и стать Контролирующим Свидетелем или Зрителем-Актером-Режиссером. Это и происходит, когда вы занимаете такую позицию самосозерцания.12

Ваши занятия психоанализом были ошибкой. . . Психоанализ Фрейда меньше всего соотносим с йогой. Он занимается определенной областью - самой темной, самой опасной и нездоровой областью природы, подсознательным слоем низшего витала, выделяет некоторые из его наиболее патологических проявлений и приписывает им непропорционально важную роль. Современная психология - наука, которая находится в младенчестве, действует необдуманно, неуклюже, грубо. Здесь, как и во всех зарождающихся дисциплинах, дает себе волю общая привычка человеческого ума - ухватить частичную или локальную истину, бесосновательно обобщить ее и попытаться объяснить все сферы Природы, исходя из этих узких представлений. . .

Это верно, что значительная часть природы человека находится за пределом его восприятия и содержит в себе тайны невидимого механизма, объясняющие причины действий на поверхности. Но подсознательное низшего витала (а это, видимо, все, о чем имеет представление психоанализ Фрейда, и даже там ему известны лишь немногие плохо освещенные уголки) - не более, чем узкая и очень примитивная область сублиминального целого. . . В первую очередь следует укрепить и сделать устойчивым высший разум и витальное, наполнить их светом и покоем свыше, а потом уже вы можете открываться подсознательному и даже погружаться в него с большей безопасностью для себя, будучи способным в какой-то мере менять его к лучшему.13

Воля

Покой не является обязательным предварительным условием для действия воли. Когда человек в тревоге, очень часто именно воля должна успокоить его.14

Воля - это часть сознания, она должна быть главным инструментом, которым человек управляет действиями природы.15

Сила воли применяется неправильно, когда ее сопровождает напряжение и борьба. Воля должна быть спокойной и крепкой, призывая высшее сознание и силу.16

Если воля используется постоянно, то человек медленно, но все же привыкает подчиняться ей, его действия начинают соответствовать воле, а не витальным импульсам и желаниям. Что касается последних (чувств и желаний), если им не потакать поступками или воображением и не поддерживать волей, если их просто наблюдать и отвергать по мере возникновения, тогда после некоторой борьбы они теряют свою силу и исчезают.17

Чтобы трансформация была подлинной, помехи следует устранить из всех частей организма. Сила может только помочь или дать возможности для трансформации, но не заменить необходимую работу быстрым и простым актом. Ваш ум и внутреннее существо должны поделиться своей волей с остальным организмом.18

Пока нет постоянного действия Силы свыше или глубинной воли изнутри, волевое усилие ума необходимо.19

Осознание - это первый шаг к победе, но для победы, кроме того, необходима сила, бесстрашие и воля.20

Отдых и расслабление

Истинный отдых заключается во внутренней жизни, основанной на покое, тишине и отсутствии желаний. Другого отдыха не существует, потому что без этого машина продолжает работать, хотите вы того или нет. Внутреннее мукти - единственное средство.²¹

*

Я знала людей с выдающимися способностями, замечательных художников, которые, стоило им „расслабиться“, становились попросту глупыми! Они вели себя самым вульгарным образом, как плохо воспитанные дети - они расслаблялись. Все происходит от „необходимости“ расслабиться, а что это значит для большинства людей? Обычно это означает опуститься на более низкий уровень. Они не знают, что для истинного расслабления следует подняться на ступень выше, подняться над самим собой. Если вы опускаетесь вниз, утомление ваше еще более возрастает и приводит к отупению. Кроме того, каждый раз, когда вы оказываетесь внизу, увеличивается груз подсознательного - тот огромный груз подсознательного, который подобен цепям на ногах, который надо чистить и чистить, если вы хотите двигаться к вершине. Но этому научить трудно, сначала надо испытать самому, а потом уже учить других.

Этого никогда не говорят детям, им позволяют делать всевозможные глупости под предлогом того, что им нужно расслабиться.

Человек не снимает утомление, позволяя себе опуститься. Напротив, желая отдохнуть, он должен подниматься на возможно более высокий уровень, где он обретет внутренний покой, свет, энергию вселенной. И постепенно он войдет в соприкосновение с Истиной, что и составляет смысл его существования.

Если вы в единении с ней достигнете совершенства, всякая усталость исчезнет напрочь.²²

*

Отдых не должен быть падением в бессознательное и тамас. Отдых должен стать восхождением к Свету, к совершенному

Покою, абсолютной Тишине, отдыхом, который выводит нас из тьмы. Тогда это настоящий отдых, отдых-восхождение.²³

*

Как часто мы встречаем в жизни людей, которые становятся пацифистами, потому что боятся войны, которые стремятся к отдыху, еще не заслуженному ими, которые удовлетворяются небольшим прогрессом, делая его в своем воображении и мечтах замечательным достижением, чтобы можно было оправдать остановку на полпути!

В обычной жизни это происходит постоянно. Безусловно, это влияние буржуазного идеала, убивающего человека. Именно он довел человека до нынешнего состояния. „Работай, пока ты молод, накапливай богатство, добивайся положения в обществе; будь предусмотрителен, думай о будущем, составляй капитал, становись чиновником - чтобы затем, когда тебе стукнет сорок, можно было „посидеть“, попользоваться своим доходом, а потом - пенсией, и, как говорится, наслаждаться заслуженным отдыхом. Сесть, остановиться на пути, не двигаться вперед, улечься спать, сойти в могилу раньше времени, перестать жить ради цели жизни - остановиться!

В то мгновение, когда вы перестаете двигаться вперед, вы начинаете пятиться назад. В то мгновение, когда вы всем удовлетворены и ни к чему более не стремитесь, начинается умирание. Жизнь - это движение, это усилие, поступь, направленная в будущее, подъем в гору, жажда новых откровений, будущих достижений. Нет ничего опасней, чем желание отдохнуть. Именно в действии, в усилии, в движении вперед следует находить покой, истинный покой, рожденный абсолютным доверием к божественной Милости, отсутствием желаний, победой над эгоизмом.

Истинный покой приходит от расширения, универсализации сознания. Станьте огромным, как мир, и вы всегда будете в покое. В гуще действия, в самом центре борьбы вы познаете покой бесконечности и вечности.²⁴

Сон

Поступать со своим телом по собственной прихоти нельзя. Если телу приказать спать всего 2-3 часа в сутки, то при наличии сильной воли, оно подчинится, но в конце концов может переутомиться или даже заболеть, не получая

необходимого ему отдыха. Йоги, уменьшающие время сна, добиваются успеха только после длительной тапасы, занимаясь которой они обучаются контролировать силы Природы, управляющие телом.25

*

Ослабление нервной системы чаще всего связано с недосыпанием. Большая ошибка - спать меньше, чем необходимо. Семь часов - это минимум. Если у вас очень сильная нервная система, можете сократить сон до шести часов, иногда даже до пяти, но такое бывает редко и этого не следует делать без необходимости.26

*

И при различных лихорадках, и при психических нарушениях сон оказывает очень полезное действие, его отсутствие крайне нежелательно - это пренебрежение лечебным средством.27

*

Сон может быть очень важным способом достижения сосредоточенности и внутреннего знания. Сон - это школа, которую нужно пройти, зная, как там учиться, чтобы внутреннее существо не зависело от физической формы, осознавало себя и управляло своей жизненной энергией. Существуют целые области в нашем организме, которым нужна неподвижность и полубессознательность внешнего существа, тела, так как в этом случае они могут жить собственной жизнью, независимо.

Но люди не знают об этом, они спят, потому что спят, так же, как едят, как живут - это своего рода инстинкт, полусознательный импульс. Они даже не задаются вопросом... Вот вы спрашиваете: зачем человек спит? Но существуют миллионы и миллионы людей, которые спят, никогда не задавая себе этот вопрос. Они спят, потому что чувствуют сонливость, они едят, потому что чувствуют голод, совершают глупости по велению своих инстинктов, не думая, не рассуждая; но для знающих, сон - это школа, замечательная школа, где нам преподают такие уроки, каких не бывает наяву.

Это тоже школа жизни, только здесь иные цели. Человек хочет двигаться вперед максимально быстро, и он должен знать, как использовать ночь с такой же эффективностью, как и дневное время. Обычно люди совершенно не знают, что делать, и стараются не засыпать, добиваясь при этом лишь физического, витального, а порой и психического расстройства.

Физическому и всем телесным частям организма необходим полноценный отдых, но покой не должен превращаться в бессознательность - это одно из условий. И витальное должно находиться в покое и тишине. Если все отдыхает, внутреннее существо, которое редко входит в контакт с внешней жизнью, потому что во внешней жизни слишком много шума и слишком мало сознания для него, получает возможность проявиться, осознать себя и, пробудившись, стать активным, чтобы воздействовать на низшие сферы, установив с ними сознательный контакт. Это истинная причина сна, не говоря уж о том, что в нынешних условиях жизни отдых и активность должны чередоваться.

Тело нуждается в отдыхе, но очень немногие люди, как я уже сказала, знают, как спать. Они спят в таких условиях, что сон их не освежает, и они вряд ли получают достаточный отдых. А ведь это целая наука.28

*

В любом случае одно вы можете делать совершенно без опасений: перед сном сосредоточьтесь, снимите все напряжение с физического организма, попытайтесь... то есть, попробуйте добиться того, чтобы тело лежало на кровати, как мягкая тряпка, чтобы в нем ничего не дергалось и не сжималось. Расслабьте его полностью, как будто это действительно что-то вроде тряпки. Потом витальное: успокойте его насколько возможно, сделайте его максимально спокойным и тихим. А потом и разум - попытайтесь ввести его в состояние, где совершенно отсутствует активность. Вы должны направить в мозг силу великого покоя, великой тишины, не следить за мыслями, не прилагать усилий - просто прекратить все движения, заменив их, насколько возможно, тишиной и покоем.

Сделав это, вы можете помолиться или создать в себе устремленность (в соответствии с тем, что больше подходит вашей натуре), попросить сознания и покоя, защиты от всех

враждебных сил во время сна, сосредоточения на стремлении „и защищенности, попросить Милость присмотреть за вами во сне - после чего ложитесь спать. Это и значит спать в наилучших из всех возможных условий. Что случится потом, зависит от ваших внутренних импульсов, но если будете делать это настойчиво, ночь за ночью, через некоторое время результаты проявятся.

Обычно, вы знаете, человек ложится в постель и пытается заснуть как можно скорее, затем приходит состояние полного незнания, как себя вести, и все. Но если вы будете делать регулярно то, что я вам только что рассказала, это обязательно даст результаты. В любом случае это отлично помогает избежать нападений, которые обычно происходят по ночам: вы преспокойно ложитесь спать, а просыпаетесь больным. Это очень плохо, это значит, что вы ночью подверглись нападению в состоянии полной бессознательности.²⁹

*

... конечно, если вы хотите спокойно проспать ночь, вам не следует усиленно заниматься перед сном. Если вы читали что-то, требующее сосредоточения, ваша голова будет продолжать работать, и вы не сможете хорошо выспаться. Когда ум продолжает работать, человек не отдыхает.

В идеале, как вы понимаете, следует войти в состояние полного покоя, неподвижности тела, совершенной успокоенности витала, абсолютного безмолвия ума - и сознание прекратит внешнюю активность, чтобы войти в Саччидананду. Если вы сможете добиться этого, то проснетесь с чувством необыкновенной силы, удивительной радости. Это очень трудно, хоть и возможно - это идеальное состояние.

Чаще всего значительное время во сне уходит на беспорядочную деятельность, ваше тело начинает метаться в постели, вы лягаетесь, ворочаетесь то так, то эдак... И вы совсем не отдыхаете.³⁰

*

Чтобы спать хорошо, надо научиться спать.

Если вы очень утомлены физически, лучше не ложиться спать сразу, иначе вы впадете в бессознательность. Если вы очень утомлены, надо лечь на кровать, вытянуться,

расслабиться - пусть нервы утратят напряжение, пока вы не превратитесь в некое подобие свободно брошенной на постель ткани, словно у вас нет ни костей, ни мышц. Затем то же самое надо проделать с умом. Расслабьтесь, не сосредоточивайтесь на мыслях, не пытайтесь решить никакие проблемы, не пережевывайте впечатления, ощущения, эмоции, испытанные за день. Нужно только позволить себе тихо отойти ко сну, поддаться самому себе, почувствовать себя действительно какой-то мягкой тканью. Когда у вас это начнет получаться, вы откроете в себе маленький огонек - этот огонек никогда не гаснет и осознается с достижением расслабления. И вдруг этот маленький огонек начинает медленно разгораться, превращаться в стремление к божественной жизни, к истине, к сознанию Божества, к слиянию с внутренним существом, он становится ярче и ярче, выше и выше, но очень медленно. Все концентрируется здесь, и если вы в этот момент заснете, то сон будет наилучшим. Уверю вас, если вы исполните все это тщательно и аккуратно, это будет не просто сон - вы не свалитесь в черную дыру, вы будете пребывать в свете, а когда утром проснетесь, почувствуете себя освеженным, окрепшим, счастливым и полным энергии.³¹

*

В этом [речь идет о припоминании сновидений] нет необходимости. Это полезно, если вы хотите хорошо научиться контролировать свой сон. Здесь тоже надо знать, что делать. Чтобы вспомнить свои сновидения... Утром, когда вы встаете, не следует спешить. То есть, надо просыпаться немного раньше, а не в такой час, когда уже пора вставать. Следует иметь в запасе немного времени. Надо быть очень внимательным, создавая себе настроение перед сном, чтобы сохранить его, просыпаясь, и не сделать ни одного резкого движения, потому что при любом резком движении память о ваших сновидениях исчезает автоматически. Голова должна оставаться на подушке в полной неподвижности, не шевелясь, пока в тишине не вернется то сознание, которое ушло. Возвращайте его очень бережно, словно вытягиваете что-то, не дергая и не спеша. Когда же сознание вернулось (сознание полной неподвижности, полного безмолвия), не принимайтесь тут же думать о чем попало. В этом случае воскреснет впечатление, затем - память, может быть, частичная. Продолжая оставаться в том же

положении воспринимающей неподвижности, вы можете делать свою память сознательней и сознательней. Для этого нужно время. Если есть хоть малейшее чувство, что надо спешить, у вас ничего не выйдет. Вы не должны даже спрашивать себя, проснувшись, который час. От этого все прекратится и воспоминание исчезнет.32

Восстановление энергии

Он [запас энергии] зависит от способности воспринимать витальную силу вселенной. Человек, конечно, получает ее и через пищу, но при этом получает ее как бы снизу. Чтобы иметь запас энергии, нужно знать, как получать витальные силы непрерывно и как сохранять равновесие, не позволяющее тратить больше, чем вы можете себе позволить.

Необходима пропорциональность между поступлением и расходом энергии. Это своего рода гармония, которую следует установить в организме. Только некоторые могут инстинктивно привлекать к себе витальные силы и вбирать их - я имею в виду витальные силы вселенной - не все способны получить их в таком количестве, какое собираются потратить. Такие люди имеют возможность сделать гораздо больше других. Иные из них могут в определенных состояниях (в состоянии сна, покоя или расслабления) накапливать силы, а потом растрчивать их на деятельность. Но потом им надо снова и снова „заряжать батарейки“, что уже хуже.

Есть люди, которые совсем не умеют получать энергию. Они живут за счет энергии, накопленной в теле - ведь в клетках тела накапливается энергия. Они живут за счет нее, но через какое-то время полностью истощаются, если не знают, как ее восстанавливать. Когда вся энергия растрчена, они либо заблевают, либо так никогда и не возвращают себе утраченные силы. В любом случае это длится не слишком долго - их хватает на среднюю продолжительность человеческой жизни. Спустя годы пропадает способность совершать усилие, чтобы хоть как-то двигаться вперед.

Но те, кто знают инстинктивно или были обучены принимать и накапливать витальные силы вселенной, могут действовать сколько угодно. Износ небольшой, особенно, если вы знаете, как действовать, и действуете методично и правильно - тогда здесь можно достичь известного совершенства.

При наличии необходимых знаний иногда достаточно всего двух-трех минут, чтобы восстановить энергию, потраченную за долгое время. Нужно только знать, как это делается.

Но те, кто замкнут на себе, на это не способны. Человек должен все время находиться в очень широком и открытом сознании (не знаю, поймете ли вы, что я имею в виду - это напоминает субстанцию, которая, словно вода во время прилива, растекается повсюду ровным и спокойным потоком). Витальное должно быть таким - тогда вы открыты вселенским силам. Но при наличии дурной привычки обмениваться витальными энергиями с окружающими, вы все тут же теряете. Оставаясь в контакте с кем-либо, вы ничего не приобретаете. Разумеется, получая силу через других, вы одновременно принимаете все недостатки этих людей, может быть, даже иногда их качества, хотя последние менее заразительны. Именно это вынуждает человека закрываться.

Поддерживая более или менее активные общественные отношения, дружеские связи, общение... с развигием этих отношений... люди не получают никакой энергии, а если и получают, то кашу. Такие силы уже наполовину переработаны, в любом случае у них нет первоначальной чистоты, а это приносит вред воспринимающему.

Но если у вас есть определенные способности сознания... Например, вы идете гулять и выходите на просторы, на берег моря или на вершину горы, в то место, где горизонт чист и открыт. Благодаря своего рода физическому инстинкту вы вдруг расширяетесь до горизонта, у вас возникает чувство бесконечности, необъятности. Чем шире вы становитесь, тем больший покой вы испытываете.

Этого достаточно, чтобы войти в контакт с Природой.

Есть множество других способов, но этот - самый прямой. Кроме того... когда вы видите что-нибудь очень красивое, с вами происходит то же самое: некая внутренняя радость, открытость к силе, которая расширяет и наполняет вас одновременно. Есть много способов, но человек обычно не пользуется ими. Конечно, если вы упражняетесь в созерцании, стремитесь к высшей жизни, призываете силы свыше, это восстанавливает энергию наилучшим образом. Вообще же, методов множество.33

Прежде всего, следует знать, что она [витальная сила вселенной] существует и что с ней можно войти в контакт. Во-вторых, вам следует попытаться найти этот контакт, почувствовать, как она [сила] циркулирует везде, во всем, во всех людях и во всем окружающем; почувствовать это (например, находясь на лоне природы, среди деревьев), увидеть, как она циркулирует в целом мире, в деревьях и в прочем, а затем соприкоснуться с ней, ощутить ее близость, и каждый раз, когда вы хотите ощутить ее, вспоминать возникшее в тот миг впечатление.

Некоторые обнаруживают, что определенные движения, жесты, определенная деятельность помогает им войти в более тесный контакт с силой. Я знала людей, жестикулирующих во время ходьбы... им казалось, что они входят в контакт с силой при помощи совершаемых движений... Дети, не думая, поступают так же, когда полностью отдаются игре, бегают, прыгают, кричат. Расходуя энергию таким образом, они полностью погружаются в игру, в движение, и входят в контакт с витальной силой вселенной. Не зная ничего, они тратят свою витальную силу, находясь в контакте со вселенной - и потому могут бегать, почти не чувствуя усталости, если не злоупотребляют этим. Они тратят столько энергии, что если бы не связь со вселенской силой, их постигло бы полное истощение. Но благодаря этому дети растут - так как получают больше, чем расходуют. Они знают, как получать силу с избытком. И это не имеет отношения ни к какому учению. Это происходит естественно, спонтанно. Они двигаются, они испытывают радость от того, что тратят энергию. Так можно сделать очень много.

Я знала молодых людей, живших в городах - в тесных комнатках, где все живут в ужасной скученности, свойственной большим городам. И вот они приехали на каникулы в деревню, на юг Франции, где солнце довольно жаркое, конечно, не такое, как здесь, но все равно жаркое (если, например, сравнить солнце Средиземноморского побережье с парижским, то разница вполне ощутима). Так что, первые несколько дней, гуляя на воздухе, они чувствуют себя довольно скверно из-за солнца, у них разваливается голова... Но вдруг приходит неожиданная мысль: „А что, если мы подружмся с солнцем? Тогда оно не будет нам вредить!“ И они делают некое внутреннее усилие, пытаются проникнуться симпатией и доверием к солнцу. Находясь под его лучами, они, вместо того, чтобы заслоняться и стонать „Какое пекло!“, говорят себе: „О,

сколько силы, радости и любви в этом солнце!“ Они открывают себя! (Жест.) И не только не страдают больше, но чувствуют такой прилив сил, что всем, кто жалуется на жару, говорят: „Делайте, как мы, и вы будете чувствовать себя отлично!“ Они могут часами пребывать под прямыми солнечными лучами без головного убора, чувствуя себя великолепно. Это тот же принцип.

Это тот же принцип. Они соединились с витальной силой солнца и получают энергию, которая избавляет их от всех неприятных ощущений.

Когда человек находится на лоне природы, гуляет под деревьями и чувствует свою близость к Природе, к деревьям, небу, листьям, к ветвям, к траве, зная, что они - его большие друзья, вдыхает этот прекрасный воздух, полный ароматов растений, тогда он открывается и, открывая себя, соединяется со вселенскими силами. И так во всем.³⁴ M

*

Чтобы энергия обновлялась, ее надо расходовать. Человеческое тело - это не закрытый сосуд, который опустошается, если использовать его содержимое. Человеческое тело - это канал, который способен принимать, только одновременно выделяя.³⁵ †

*

Люди постоянно тратят витальную энергию и нуждаются в ее восстановлении. Один способ - брать у других, совершая обмен витальными силами. В этом, однако, нет необходимости, если человек знает, как ее получать из Природы или из Божества, т.е. свыше. Более того, если человек внешне активен, при таком обмене витальными силами он всегда больше теряет, чем приобретает.³⁶

Отрешенность и неприятие

Судя по всему, главная трудность заключается в чрезмерной зависимости человека от нервных возбуждений. Только при достижении безмолвия и покоя во всем организме можно быть уверенным в стабильном продвижении по пути садханы.

Первое, что следует сделать для этого, - перестать поддаваться нервным приступам. Чем больше вы поддаетесь им, отождествляете себя с этими мыслями и чувствами, тем они сильнее. Вы должны отступить и открыть в себе то, что не подвержено боли и депрессиям. Именно там находится избавление от боли и депрессий.³⁷

*

Отрешенность - это шаг назад [от несовершенств и слабостей природы]. Вы не отождествляете себя с ними, вас не расстраивает и не беспокоит их существование, вы смотрите на них, как на нечто чуждое вашему истинному сознанию и истинному „я“, отвергаете их. . . У вас должно быть твердое неприятие, стремление избавиться от них, но без насилия и борьбы.³⁸

*

Все это возникает, либо потому что находится в сознании как привычка натуры, либо сохраняется в нем в скрытом виде, способное проявиться в любой момент, либо это воздействия общей, универсальной Природы извне, на которые индивидуум откликается. В любом случае возбуждения надо встретить, отбросить, изгнать с тем, чтобы они уже не смогли больше беспокоить вас. Степень беспокойства зависит от нашей реакции на него. Главный принцип - отрешиться от всех этих явлений, не отождествляться с ними, не признавать их больше частью вашей истинной природы, смотреть на них, как на нечто постороннее, о чем можно сказать: „Это не „Я“ и не мое; это то, что я уже отверг.“ Вы открываете в себе некую область, которая как бы отделена от вас. Если она прочна, вы можете сказать себе: „Это всего лишь поверхность, ко мне она не имеет отношения.“ Когда же вы почувствуете внутри себя отдельное существо, тогда половина проблемы решена - вы обрели силу не только распознавать собственные несовершенства, но и избавляться от них.³⁹

*

Отрешенность - это только начало владения собой, совершенное „владение собой вообще исключает реакции.

Наличие внутренней области, не подверженной реагированию, говорит о том, что внутреннее существо свободно и владеет собой, но это еще не значит, что оно владеет вами целиком. Овладев вами целиком, оно не допускает никаких неправильных реакций - если таковые возникают, то тут же отвергаются, отбрасываются, и в конечном итоге перестают возникать вовсе.⁴⁰

*

... постоянное возвращение депрессий и отчаяния, сомнений и смятения, происходит из-за ментальных или витальных образований, захвативших витальный ум и заставляющих его вечно реагировать одним и тем же образом по малейшему поводу и даже без всякого повода. Это - болезнь, с которой тело смиряется по привычке и от веры в нее, хотя само страдает от этой болезни - однажды начавшись, болезнь протекает привычным образом, пока ее не остановит мощная противодействующая сила. Если тело вдруг сможет отказаться от привычной ему позиции, болезнь пройдет тут же, или спустя очень короткое время. В этом и заключается секрет системы Куэ. Таким же образом, если витальный ум отказывается следовать привычке, отрекается от господства привычных представлений и привычных реакций, то повторяющиеся депрессии вскоре исчезают. Но витальному уму нелегко избавиться от привычек и вырваться из порочного круга, если уж он привык мириться с ними, пусть даже пассивно, неохотно, сам от них страдая. Это может получиться легко, только если разум отказывается дальше верить в свои внушения и отвергает те идеи и чувства, что породили порочный круг.⁴¹

*

Вот от чего вам следует избавиться. Печаль и уныние не помогут вам. Вы должны отрешиться от чувства страдания, от мучений и дурных предчувствий, отбросить их и спокойно отнестись к препятствиям, постоянно опираясь на собственную волю к изменению и твердо веря, что перемены наступят, не могут не наступить, рано или поздно, с божественной помощью - потому что божественная помощь с вами. И тогда к вам придет та сила, что преодолет все трудности.⁴²

*

Что касается изменения природы, то первый шаг в этом направлении - развивать свое сознание, уходя от былой поверхностности. Ведь эта раджа-сическая природа витала, будучи поверхностным творением Пракрити, вовсе не является истинным "я" - какой бы прочной она ни казалась, это только временный комплекс витальных движений. А по ту сторону - истинное ментальное и витальное существо, поддерживаемое психикой. Истинное существо спокойно, умиротворено, открыто всему. Отстранившись и обособившись, вы обретаете возможность жить в покое внутреннего Пуруши, не отождествляясь больше с поверхностной Пракрити. Впоследствии будет значительно легче изменить поверхностное существо силой психического воздействия - при помощи Покоя, Силы и Света.⁴³

*

Обычно отождествление ведет скорее к неведению, чем к знанию, так как сознание теряет себя в том, чем оно становится, утрачивает способность распознавать причины, обстоятельства и последствия. Например, вы отождествляете себя с порывом гнева, и все ваше существо становится единой вибрацией злобы, слепой и безрассудной, забывая обо всем остальном. И только когда вы отступаете, сохраняя отрешенность посреди круговорота страстей, вашему пониманию становится доступен процесс.⁴⁴

*

Что такое душа-свидетель?

Это душа в том состоянии, когда она наблюдает, но не действует. Свидетель - это тот, кто смотрит на производимое действие, но не действует сам. Таким образом, когда душа не участвует в действии, не действует посредством Природы, просто уходит внутрь и наблюдает, она становится душой-свидетелем. . .

Это самый эффективный метод, если вы хотите отрешиться от чего-нибудь, от определенного вида активности или состояния сознания. Вы как бы отступаете назад, смотрите на

явления, словно перед вами разыгрывается пьеса, и не вмешиваетесь. Через мгновение вас перестает волновать происходящее, для вас это нечто, находящееся вовне. Тогда наступает великий покой.⁴⁵

Беспристрастие

Беспристрастие - это неподверженность никаким воздействиям при любых обстоятельствах.⁴⁶

*

Беспристрастие - вовсе не то же, что и выдержка, хотя постоянное беспристрастие, несомненно, в огромной, даже безграничной степени увеличивает в человеке силу терпения и выдержки.

Беспристрастие - это спокойствие и неподвижность разума и витального. Быть беспристрастным, значит, не быть подверженным воздействию происходящего, не волноваться из-за того, что с вами происходит, что вам говорят, что с вами делают, видеть все это в правильном свете, освободившись от искажений, которые создает личное чувство, пытаться понять, что стоит за событиями, почему они происходят, чему они учат нас, против чего в нас они направлены и какую пользу для внутреннего развития из них можно извлечь. Это овладение витальными движениями - злобой, сентиментальностью, гордыней, желанием и всем подобным. Не позволить им захватить эмоциональное существо и нарушить внутренний покой, не говорить и не действовать под влиянием порыва, вызванного этими чувствами. Действие и речь всегда должны исходить из внутреннего равновесия духа. В полной мере овладеть таким беспристрастием нелегко, но следует непрерывно прилагать усилия, пока это не станет основой вашего внутреннего состояния и внешних реакций.⁴⁷

*

При любых обстоятельствах, какими бы неприятными они ни были, каким бы невыносимым ни было поведение окружающих, вы должны научиться воспринимать все это в полном покое, без малейшего волнения. Этим проверяется ваше беспристрастие. Легко быть спокойным и уравновешенным, когда дела идут хорошо, а люди и обстоятельства приятны вам.

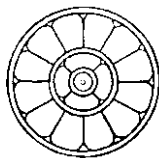
Именно во враждебной обстановке проверяется, усиливается и делается совершенной полнота покоя и беспристрастия.48

*

... необходимо сохранять беспристрастие, когда вы испытываете боль и страдание. Это значит, что нужно терпеть твердо и спокойно, не поддаваясь тревогам, волнениям, подавленности и унынию, жить с твердой верой в Божественную волю. Но беспристрастие не означает пассивного приятия всего. Если, например, вы испытали временное поражение в каком-то аспекте садханы, следует сохранять бесстрастие, не волноваться, не впадать в уныние, но не воспринимать поражение как указание Божественной воли - не следует сдаваться. Лучше постарайтесь понять причину и смысл поражения, чтобы, сохраняя веру, двигаться дальше, к победе. Это же касается и болезней - не нужно беспокоиться, тревожиться, колебаться, но и не следует воспринимать болезнь как проявление Божественной воли. Отнеситесь к ней, как к несовершенству тела, от которого надо избавиться так же, как вы пытаетесь избавиться от витальных и ментальных заблуждений.49

*

Мудрая объективность, молчаливое беспристрастие, универсальность, в свете которой все вещи есть проявления Божества, есть единое Бытие, не знает гнева, тревоги, нетерпения, возбуждения, излишней страстности и безрассудства. В этом свете ясно, что следует подчиняться закону, учитывать ход времени, с сочувствием воспринимает бытие существ и явлений, видеть за внешним внутреннее значение событий и стремится раскрыть их божественные возможности. . 50



2

ПРОБЛЕМЫ РАЗУМА

Ментальный шум

Откажитесь слушать болтовню физического ума - не раздражайтесь и сохраняйте покой. В конце концов он отвяжется от вас, подумав: „Да, этот человек слишком силен и спокоен для меня.“ Два явления постоянно присутствуют в нас и нарушают безмолвие - витальные внушения и механическое повторение, свойственное физическому уму. Избавиться и от того, и от другого можно через спокойное неприятие их. Внутри нас существует Пуруша, который может диктовать природе, с чем он согласен, а чего не допустить, но его воля сильна в покое. Если вы взволнованы и возбуждены, то воля Пуруши не сможет действовать с той эффективностью, как могла бы действовать в покое.51

*

Описанное в вашем письме указывает на обычную активность физического ума, который полон привычными и бесконечно повторяющимися мыслями и всегда поглощен внешними объектами и внешней деятельностью. Раньше вас иногда беспокоил витальный ум - это совсем другое дело. Ведь он постоянно поглощен эмоциями, страстями, желаниями, всевозможными реакциями на жизненные условия и поведение других. Физический ум тоже может откликаться на все это, но иным способом - его природа скорее связана не с желаниями, а с действием по привычке, с банальными интересами, неприятностями и удовольствиями. Если вы попытаетесь подавить его или поставить под контроль, его активность только возрастет.

Когда вы имеете дело с этим видом ума, необходимо следовать двум условиям: 1) не столько пытаться им управлять, бороться с ним, подавлять его, сколько стремиться отойти от него: вы смотрите на него и видите, что это такое, но отказываетесь следовать за его мыслями, спешить к тем целям,

которые он преследует, оставаясь позади этого разума спокойным и отделенным от него; 2) практиковать покой и сосредоточенность в этой отделенности, пока привычка к спокойствию не захватит физический ум, заменив привычку к повседневной суматохе. Конечно, это требует времени и дается только практикой.52

*

Умение отрешиться от работы механического разума есть первейшая необходимость, впоследствии, даже если механичность не исчезнет, разуму будет легче сохранить тишину и покой.53

*

Обычно, чем спокойней активный ум, тем заметнее движения механического ума - так бывает чаще всего. В подобных случаях следует отделиться от этих движений и сосредоточиться, не обращая на них внимания. Тогда они успокаиваются и исчезают.54

*

Разум должен научиться безмолвию - как оставаться спокойным, внимательным, молчаливым. Если вы попытаетесь просто заставить замолчать ваш ум, это окажется трудным делом, почти невозможным, так как материальный компонент разума никогда не прекращает деятельности. Он работает безостановочно, как магнитофон, который повторяет сделанные записи, пока его не выключат. С другой стороны, если вы научились переключать свое сознание в высшие сферы, подниматься над повседневным разумом, то засиявший Свет успокоит разум, он перестанет возбуждаться, и достигнутое таким образом безмолвие ментала будет постоянным. Раз войдя в эти сферы, вы можете оставаться там всегда - внешний разум будет постоянно спокоен.

Единственно правильный выход - стремление к высшему свету.55 М

Чем в большей степени психика распространяется на внешнее существо, тем спокойнее становится механическая деятельность подсознательного ума. Это лучший способ. Непосредственные попытки успокоить ум - дело трудное.56

Навязчивые мысли

Бывает, что мысли человека превращаются в наваждение. Мысль становится нетвязной, она не покидает ум, она застревает в мозгу, как посторонний предмет. Порожденные разумом, навязчивые мысли без конца бьются в нем.

Бывало ли у вас, чтобы мысль приняла форму слов или предложения и раз за разом приходила на ум? Если вы сообразите взять бумагу и карандаш и записать ее, то все прекратится - мысли больше нет, вы избавились от нее. Она получила свое маленькое удовлетворение, проявив себя в достаточной степени, и ушла.

А бывает еще интересней: если у вас появилась дурная мысль, тревожная и надоедливая, запишите ее очень точно, очень внимательно, вложив в это как можно больше сознания и воли. Затем возьмите лист бумаги и сосредоточенно разорвите его, желая, чтобы и мысль была уничтожена. И вы избавитесь от нее.57 М

*

... На самом деле, физический ум - совершенный тупица! И в этом легко убедиться. Он устроен, как своего рода контролер. Он проверяет, все ли сделано как надо. Я думаю, это его нормальная функция... Но в результате у него возникла привычка во всем сомневаться.

Мне кажется, я уже рассказывала вам об одном маленьком эксперименте, как-то мною проделанном. Я передала весь контроль физическому уму - тому самому уму, что вечно сомневается. Итак, я сделала следующее: вышла из комнаты и намеренно закрыла за собой дверь. Когда я ушла в другую комнату, этот материальный, физический разум спросил: „А ты уверена, что заперла дверь?“ Как вы понимаете, я его не контролировала... Я сказала: „Хорошо, послушаемся.“ Я вернулась посмотреть. Проверила и убедилась, что дверь закрыта. Ушла. Как только дверь оказалась вне поля моего зрения, он поинтересовался: „Ты хорошо проверила?“ Я вернулась снова... И это продолжалось до тех пор, пока я не

решила: „Ну ладно, достаточно! Закрыта дверь или нет - я не собираюсь больше возвращаться!“ Это могло бы длиться весь день. Он так устроен. Он останавливается, только когда высший ум, ум рациональный, приказывает ему: „Замолчи!“ Иначе он может делать это до бесконечности... Оказываясь вдруг во власти этого ума, вы сомневаетесь даже в том, что на более высоком уровне для вас абсолютно истинно, даже в тех вещах, которым есть физические доказательства (как, например, в случае с закрытой дверью). Физический разум сомневается и будет сомневаться, потому что держится на сомнении.58 †

*

Механический ум еще глупее физического. О физическом уме мы уже говорили однажды - о том, что он всегда во всем сомневается.

Я рассказала вам случай с закрытой дверью. Что ж, такова природа физического ума. Механический ум находится на еще более низком уровне, потому что даже не слышит убеждающий голос разума, и каждый испытал это на себе. Обычно мы не позволяем ему функционировать, но вдруг он принимается повторять одно и то же, совершенно автоматически, без повода и смысла, просто так. Ему вдруг взбредет в голову, и начинается... Например, ему хочется считать: „Раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре“, и он будет считать: „Раз, два, три, четыре; раз, два, три, четыре“. Можно думать о чем угодно, а он свое - „раз, два, три, четыре“, просто так... (Мать смеется.) Или прицепится к трем-четырем словам и повторяет их. И если вы не выключите его силой, не толкнете „Замолчи!“, он будет продолжать это до бесконечности.59 †

Неуправляемые и отвлекающие мысли

Отбрасывать сомнение, значит, контролировать собственные мысли - это совершенно точно. Контроль над собственными мыслями так же необходим, как контроль над витальными желаниями и страстями или контроль над движениями тела - в йоге, и не только в йоге. Нельзя быть полностью развитым ментальным существом, если вы не можете контролировать мысли, не можете наблюдать за ними, оценивать их, управлять ими, если вы не являетесь ментальным Пурушей, маномайя пуруша, сакши, ануманта, ишвара. Для ментального существа

уже не годится быть теннисным мячиком во власти неуправляемых и бесконтрольных мыслей, как не годится быть кораблем без руля и ветрил в бурном море желаний и страстей, или рабом телесной инерции, телесных порывов. Я знаю, что это намного трудней, так как человеческое существо в первую очередь является созданием ментальной Пракрити, отождествляющим себя с активностью собственного ума, и не может сразу обособиться и перестать кружиться в водовороте разума. Сравнительно легче поставить под контроль свое тело, по крайней мере, определенную часть его деятельности; не так легко, но все же возможно в результате борьбы поставить под контроль разума витальные импульсы и желания, но труднее всего, подобно тантрическому йогу, „сидеть на берегу реки, созерцая водоворот собственных мыслей“. Тем не менее, это возможно. Люди, чье развитие поднялось выше среднего уровня, так или иначе хоть изредка должны отделять активную часть разума, которая является фабрикой мысли, и ту безмолвную часть, которая ею управляет, будучи одновременно Свидетелем и Волей, наблюдает за ней, оценивает, отвергает, изгоняет мысли, принимает их, вносит исправления и изменения, будучи Хозяином в Доме Разума, способным управлять собой, самраджья.60

*

Отделите себя от привычных движений мысли, поставьте свой разум вне их, чтобы наблюдать за мыслями так же, как вы наблюдаете за происходящим на улице. До тех пор, пока вы не поступите таким образом, вам вряд ли удастся стать властелином своего ума.61

*

Почему появляются дурные мысли?

Разве я не говорила, почему приходят дурные мысли?.. По многим причинам - сколько дурных мыслей, столько и причин. Каждая имеет свою, особую причину: может быть, мысль близка вам, может быть, просто дразнит вас, возможно, вы сами призвали ее, возможно, открылись во время нападения - возможны все эти причины сразу, и еще много чего.

В глубинах сознания

Дурные мысли появляются, когда в нас есть нечто, отвечающее им. Иначе они просто проходили бы мимо, не проникая внутрь. Мне кажется, вопрос имеет другой смысл: отчего вдруг вы начинаете думать о дурном?

Уровни развития людей весьма различны. Я уже объясняла, что ментальная атмосфера хуже любого общественного места, где толпится народ: бесчисленные идеи, мысли любого рода пересекаются под такими причудливыми углами, что определить ничего невозможно. Во всем этом и находится ваша голова, ваш ум просто купается в этом океане. Все это приходит, уходит, проходит мимо, возвращается, сталкивается друг с другом, входит, выходит... Если бы вы осознавали ментальную атмосферу, в которой живете, она просто сводила бы вас с ума! Я думаю, личные границы ума совершенно необходимы в качестве фильтра и будут необходимы еще очень долго.

Чтобы выдерживать все это, живя в ментальной атмосфере, какова она есть на самом деле, нужно быть очень сильным, обладать незабываемой целеустремленностью (то же касается и витальной атмосферы - она, между прочим, еще страшней!). Однако, независимо от того, видите вы или не видите, чувствуете или нет, реальное положение таково. И нет смысла спрашивать, откуда приходят дурные мысли, - они повсюду. Почему они приходят, куда уходят? Ведь вы живете среди них!

Этим фильтром сознания, который заставляет вас одни мысли осознавать, а другие - нет, управляет ваша внутренняя позиция, ваши внутренние склонности, внутренние привычки (я говорю о разуме, не о психике), ваше воспитание, умственное развитие и т.д. Этот фильтр создан вашим эго, так что одни мысли проходят сквозь него, а другие - нет. Это делается совершенно автоматически. Вот почему характер мыслей, вами воспринимаемых, может стать важным показателем того, каким типом характера вы обладаете. Для вас это может находиться в сфере подсознательного, так как человек не привык по-настоящему познавать себя, но это - показатель общей тенденции вашего характера. В очень упрощенном виде, можно сказать, что если вы оптимист, то к вам будут приходить оптимистические мысли, к пессимисту, наоборот, - пессимистические (в самом широком смысле слова). К человеку с бунтарским характером будут приходить бунтарские мысли, к человеку с овечьим характером - такие

же овечьи мысли. Если у овец есть мысли, конечно. Такова нормальное положение дел.

Если же вы решили развиваться и ступили на путь йоги, вступает в действие новый фактор. Как только у вас возникло желание развиваться, вы сразу же наталкиваетесь на сопротивление всего, что не желает прогресса ни в вас, ни вокруг вас. И это сопротивление, конечно, выражается в соответствующих мыслях.

Предположим, вы хотите преодолеть в себе любовь вкусно поесть. У вас тут же начнут возникать мысли о еде - что следует есть, чего не следует, как надо есть, как не надо есть. Эти мысли будут посещать вас и будут казаться вполне естественными. И чем больше вы будете говорить себе: „О, как бы я хотел освободиться от всего этого!“, тем больше их будет возникать - пока не начнется развитие изнутри, пока вы не подниметесь на тот уровень сознания, откуда сможете взглянуть на все это сверху и поставить вещи на свои места, не такие уж важные места во вселенной. И так во всем. Отсюда следует, что ваши занятия и склонности самым противоречивым образом связывают вас не только с мыслями, соответствующими вашему образу жизни, но и с мыслями прямо противоположными. И если вы с самого начала не смогли распознать их, возникнет настоящая битва мыслей.

Зная, как подняться на более высокий уровень, непосредственно в область созерцательного ума, который совсем не похож на обычный физический ум, вы сможете увидеть эту игру, эту борьбу и конфликты, противоречия как нечто занятое, не имеющее отношения к вам. Если вы поднялись на ступень выше и видите цель, к которой стремитесь, то постепенно вы научитесь различать мысли, полезные для развития, которые следует сохранять, и мысли противоположные, что вредят развитию и замедляют его. Свыше вы получите силу отрешения от них, спокойно, не попадая под их воздействие. Оставаясь на том же уровне, среди конфликтов и путаницы, вы рискуете заработать головную боль!

Лучше всего занять себя чем-то практическим, что потребует от вас сосредоточенности: учебной, рабочей, физической деятельностью, требующей внимания - лишь бы заставить себя сосредоточиться на деятельности, перестать быть жертвой беспорядочных мыслей. Если же вы, к несчастью, остаетесь в прежнем положении, наблюдая за мыслями, то головная боль вам обеспечена. Эту проблему

можно разрешить, либо опустившись в практическую жизнь и сосредоточившись на конкретном деле, либо поднявшись и наблюдая сверху этот хаос, чтобы внести в него порядок и заставить работать должным образом.

Никогда не следует оставаться на том же плане - он не годится для того, чтобы сохранить физическое или духовное здоровье.⁶²

(Выдержки 63-66 содержат комментарии Матери к различным стихам Дхаммапады.)

Если человек говорит или действует со злом в уме, страдание следует за ним по пятам, подобно тому, как за копытами впряженного вола следует колесо телеги.

То есть, обычная человеческая жизнь в современном мире управляется разумом. Отсюда следует, что важнее всего научиться контролировать собственный разум, так что мы должны следовать дифференцированной или, пользуясь выражением Дхаммапады, „сопряженной“ дисциплине, чтобы развивать свой ум и контролировать его.

Существует четыре действия, обычно последовательные, которые в конечном итоге могут исполняться одновременно: во-первых, наблюдение собственных мыслей, во-вторых, прослеживание собственных мыслей, в-третьих, управление ими, и в-четвертых, владение ими. Наблюдать, прослеживать, управлять, владеть. Все это избавляет от зла в уме, а как было сказано, человека, говорящего или действующего со злом в уме, преследуют страдания так же, как колесо телеги движется за копытами впряженного в нее вола.⁶³

Надо всем господствует разум. Все происходит от разума. Во всех вещах первичный элемент - разум. Если человек говорит или действует с чистым разумом, счастье сопровождает его, как неразлучная с ним тень.

Эта часть говорит о том же, что мы читали в прошлый раз. Дхаммапада противопоставляет очистившийся разум злему разуму. Мы уже говорили, что существует четыре последовательных стадии очищения разума. Очищенный ум - это такой ум, который не принимает в себя ни единой дурной мысли, и мы пришли к выводу, что полное овладение мыслями, необходимое для получения этого результата, - конечное достижение в практике тех четырех ступеней, о которых я говорила. Первая ступень: наблюдение за собственным умом.

Не думайте, что это так просто. Чтобы наблюдать за своими мыслями, надо вначале отделить себя от них. В обычном состоянии человек не отличает себя от своих мыслей. Он даже не знает, о чем думает. Он думает по привычке. И если его вдруг спросить „О чем ты думаешь?“, он не сможет сказать. В девяносто пяти случаях из ста он ответит: „Не знаю.“ Это полное отождествление между мыслительной активностью и сознанием.

Чтобы наблюдать за мыслями, надо в первую очередь отстраниться и взглянуть на них, отделить себя от мыслей, чтобы деятельность сознания и деятельность мысли не смешивались. Таким образом, когда мы говорим, что человек должен наблюдать за своими мыслями, не думайте, что это просто - это только первый шаг. Я полагаю, сегодня в нашей вечерней медитации мы займемся первым упражнением - обособлением себя от собственных мыслей и наблюдением за ними.⁶⁴

„Он оскорбил меня, он избил меня, он унизил меня, он обокрал меня.“ Лелеющий подобные мысли никогда не утолит своей ненависти.

Прежде всего, Дхаммапада говорит нам о том, что дурные мысли приносят страдание, а добрые мысли - счастье. Здесь даются примеры того, какими бывают дурные мысли, и совет, как избегать страданий. Вот первый пример, я повторю: „Он оскорбил меня, он избил меня, он унизил меня, он обокрал меня“, и здесь же - „Лелеющий подобные мысли никогда не утолит своей ненависти.“

Мы начали освоение ментальной дисциплины, основываясь на последовательных стадиях умственного развития, и уже

В глубинах сознания

знаем, что эта дисциплина состоит из четырех последовательных операций, которые мы уже описали, как вы помните: наблюдение, прослеживание, управление и овладение. На последнем занятии мы научились (я надеюсь) отделять себя от собственных мыслей, чтобы получить возможность наблюдать за ними, как внимательный зритель.

Сегодня мы должны научиться прослеживанию этих мыслей. Сначала вы на них смотрите, затем прослеживаете. Научитесь смотреть на них с точки зрения просветленного судьи, чтобы различать в них добро и зло, различать мысли полезные и вредные, мысли конструктивные, ведущие к победе, и мысли пораженческие, уводящие в сторону. Именно эту силу различения мы должны обрести - она будет предметом нашей медитации сегодня вечером.

Как я уже сказала, Дхаммапада дает нам примеры, но примеры - это только примеры. Мы сами должны научиться отличать добрые мысли от недобрых, для этого вам следует наблюдать за мыслями, как просветленный судья - то есть, беспристрастно, насколько это возможно. Это самое необходимое условие.⁶⁵

„Он оскорбил меня, он избил меня, он унизил меня, он обокрал меня.“ Кто не делает таких мыслей, не питает ненависти.

Обратите внимание, что это касается только мыслей, порождающих возмущение и обиду. „Злопамятность, как и ревность, - одни из самых распространенных причин человеческого страдания.

Но как избежать злопамятности? Конечно, великодушное и благородное сердце лучше всего, но не всем оно дано. Контроль же над мыслями можно рекомендовать для общего использования.

Управление мыслями - это третья ступень нашей ментальной дисциплины. Как только просветленный судья нашего сознания отличит мысли полезные и вредные, появится внутренний страж, который будет пропускать только проверенные мысли, строго отвергая все нежелательные.

Повелительным жестом страж отсылает прочь все дурные мысли, прогоняя их как можно дальше.

Именно эта операция, включающая в себя допущение мыслей и недопущение их, называется управлением мыслями. Она станет предметом нашей медитации сегодня вечером.⁶⁶

Тревожность

Очевидно, что человека отличает умственная способность следить за собственной жизнью. Животное живет естественно и автоматически, если оно и наблюдает за своей жизнью, то в незначительной степени, поэтому животное спокойно и не знает тревог. Даже если животное страдает от болезни или в результате несчастного случая, это страдание сокращается до минимума тем, что животное не думает о нем, не проецирует его в своем сознании на будущее, ничего не выдумывает по этому поводу.

Что касается человека, то здесь начинаются бесконечные волнения о том, что может произойти, и это беспокойство - основная, если не единственная причина его мучений. Вместе с объективирующим сознанием возникает тревожность, болезненное воображение, беспокойство, мучительное ожидание будущих катастроф, в результате чего большинство людей - причем, не наименее сознательных, а наиболее сознательных - живет в бесконечной муке. Человек слишком сознает себя, чтобы быть безразличным, и слишком плохо сознает себя, чтобы знать все, что случится в будущем. Действительно, можно сказать, не опасаясь ошибки, что из всех земных творений человек - самое несчастное. Человек таков, потому что находится в атакстическом состоянии, унаследованном от предков, и это поистине мука. И только способность духа подниматься на более высокие уровни, заменять бессознательность животного духовным сверх-сознанием, дает возможность видеть цель бытия, предвидеть кульминацию своего усилия, дает просветленную веру в высшую духовную силу, которой надо подчинить себя, которой можно довериться, передать ответственность за свою жизнь и будущее, избавившись таким образом от тревог.

Конечно, человек не в силах вернуться на уровень животного и потерять обретенное им сознание, так что у него есть только одно средство, один способ изменить состояние, в котором он находится и которое я называю несчастным, и войти в высшее состояние, где тревогу заменит самоотдача, исполненная веры, отсутствие сомнений в светлом исходе - это преобразование сознания.

Откровенно говоря, нет состояния более ужасного, чем нести ответственность за бытие, к которому не имеешь ключа, то есть, не имеешь путеводной нити к разрешению проблем. Животное не ставит перед собой проблем - оно просто живет. Его ведет инстинкт, оно полагается на коллективное сознание, которое обладает врожденным знанием высшего порядка, но животное действует спонтанно, автоматически, не нуждаясь в стремлении к чему-то и в усилиях к достижению этого, для него это естественно. Оно не отвечает за свою жизнь, оно не волнуется. Человек рожден с чувством того, что должен полагаться на самого себя, а так как у него нет необходимого знания, жизнь превращается в вечное мучение. Эта мука может кончиться только вместе с полным подчинением высшему сознанию, которому человек может полностью довериться, препоручить все свои тревоги и заботы об устройстве своей жизни и всего на свете.

Как можно разрешить проблему, не зная, как она решается? А человек, к несчастью, убежден, что должен самостоятельно решать жизненные проблемы, хотя не имеет знания, необходимого для этого. Это и есть источник всех его тревог - вечный вопрос „Что делать?“, за которым следует еще более волнующий: „Что произойдет?“, и при этом частичная или полная неспособность ответить на эти вопросы.

Вот почему всякая духовная дисциплина начинается с утверждения необходимости передать всю ответственность и подчиниться высшему принципу. Иначе покой невозможен.

Но все же сознание дано человеку, чтобы он мог развиваться, открывать то, чего не знал, становясь тем, чем раньше не был. Так что, существует более высокое состояние, чем неподвижный, статичный покой. Абсолютная вера необходима для сохранения воли к прогрессу, стремления развиваться, оставив все тревоги и заботы о последствиях и результатах. Метод, который можно называть „квиегистским“, - только один шаг вверх. Он основан на отказе от всякой деятельности, на погружении в неподвижность и внутреннее безмолвие, на отречении от жизни, когда внезапно понимаешь, что без покоя невозможна никакая внутренняя реализация и, разумеется, полагаешь, что нельзя сохранять покой достаточно долго, живя во внешнем мире, в состоянии тревоги, где проблемы возникают и не могут быть решены, так как нет знания.

Следующий шаг - обращение к проблеме лицом, но спокойно и уверенно, с абсолютной верой в высшую Силу,

которая знает и может направить ваши действия. И тогда, вместо отказа от действий, вы можете действовать в высшем покое, могучем и динамичном.

Это можно назвать новым аспектом божественного вмешательства в жизнь, новой формой вмешательства божественных сил в бытие, новым аспектом духовной реализации.⁶⁷ М

*

В игре космических сил, космической воли (можно сказать и так) работа садханы не всегда протекает ровно и гладко. Часто бывают взлеты, неожиданные повороты, нарушающие или искажающие ход событий, неблагоприятные или неприятные обстоятельства, обескураживающие поражения после временных успехов. Только одно позволяет сохранить хладнокровие и дает возможность и средства для дальнейшего развития, несмотря на все то, что случается в жизни и в садхане. Существует великая тайна Воли, что находится за игрой космических сил, игрой, в которой всегда смешаны желательное и нежелательное, - именно на эту Волю вы должны надеяться, именно в нее верить. Но не ждите, что всегда сможете понять ее действия. Разум желает сделать то или это, следовать однажды принятой линии, но желания разума не всегда совпадают с более великими целями. Разумеется, надо четко следовать главной цели в садхане, не отклоняясь от нее, а не исходить из внешних обстоятельств, условий и т.д., словно они есть самое важное.⁶⁸

*

Научиться быть спокойным и безмолвным... Если при разрешении проблемы вы, вместо того, чтобы прокручивать в голове возможные варианты, все последствия, что делать, чего не делать, сохраните покой и благое стремление, решение придет очень быстро. Вы сможете расслышать его, если достигнете тишины.

Если вы попали в затруднительное положение, попробуйте этот метод: вместо того, чтобы волноваться, перебирать все идеи в активном поиске решения, переживать, беспокоиться, метаться внутренне (я не думаю, что вы будете метаться на самом деле. У вас, наверное, хватит здравого смысла не делать

этого! Я имею в виду - метаться внутренне, в мыслях) - оставайтесь в покое. Ревностно или спокойно, сосредоточенно или свободно, используя и то и другое (все зависит от вашего характера), умоляйте о Свете и ждите его прихода.⁶⁹ †

*

Дети, если их предоставить самим себе и не портить влиянием старших, очень сильно верят в то, что все будет хорошо! Например, если с ними случается неприятность, они никогда не думают, что это перерастет в нечто серьезное. Они считают, что все дурное скоро закончится, и это очень помогает.⁷⁰

*

Если есть вера, непосредственная, искренняя, свободная от сомнений, она помогает лучше всего и дает замечательные результаты. Именно сомнениями и противоречиями, порожденными умом, мы все портим, когда рассуждаем так: „Ах, это невозможно! Я никогда с этим не справлюсь. А если все еще более усложнится, если мое положение станет еще хуже, если я буду катиться все дальше и дальше, если, если, если...“ И мы создаем стену между собой и той силой, что хотим получить. Верой обладает психическое существо - изумительной верой, без тени сомнения, без нужды в доказательствах, без внутренних противоречий. При такой вере не бывает молитвы, которая не получила бы ответа, не бывает стремления, которое бы не реализовалось.⁷¹ †

*

Если вы стремитесь к чему-то, зная, что стремление ваше будет замечено и получит наилучший отклик, в вас возникает покой, равновесие всех вибраций. Если же есть сомнения, неуверенность, если вы не знаете, какая сила ведет вас к цели, достигнете ли вы ее и вообще существует ли способ достичь ее, и тому подобное, обычно вокруг существа образуется своего рода маленький вихрь, который мешает получить что-нибудь настоящее свыше. Когда же человек тихо верит, зная, что не существует стремления (искреннего, разумеется), которое не получит отклика, тогда он спокоен. Он стремится с

максимальным рвением, но не впадает в нервное возбуждение, вопрошая, отчего не получил своего немедленно. Он знает, как ждать. Я как-то сказала: „Уметь ждать - значит, переманить время на свою сторону.“ Так оно и есть. Потому что если человек переживает он теряет время, энергию, активность. Если быть очень спокойным, умиротворенным, верить в неизбежность лучшего исхода и не мешать его наступлению, то все случится намного быстрее. В покое любые дела идут гораздо лучше.⁷² †

3

ПРОБЛЕМЫ ВИТАЛЬНОГО

Страх

Это правда, что с человеком происходит именно то, чего он боится, если только он не взглянет страху прямо в лицо и не победит его.⁷³

*

Ошибочно считать, будто можно развиваться, чувствуя себя напуганным и несчастным. Страх - то чувство, которого в любом случае надо избегать, ведь то, чего вы боитесь, и скорее всего случится: страх притягивает к себе объект страха. Переживание несчастья истощает вас и делает более открытым для причин, вызывающих несчастье.⁷⁴

*

[Способы устранения страха:] Призвать силу и покой в низший витал (область ниже пупка). Когда страх только возникает, можно усилием воли успокоить организм. Можно действовать любым способом или обоими вместе.⁷⁵

*

Что делать, если чувствуешь страх?

Это зависит от вас. Существует много способов исцеления от страха.

Если у вас есть связь со своим психическим существом, то немедленно призовите его, и свет психики восстановит порядок. Это самый эффективный способ.

Если же у вас нет такой связи с психикой и вы сохраняете навык логического рассуждения, то есть если ваш логический разум гибок, используйте его для убеждения, поговорите с

самим собой, как с ребенком, объясните себе, что страх - это в любом случае плохо: даже если существует опасность, то встречать ее в страхе - величайшая глупость. Если существует реальная опасность, только смелость дает вам шанс победить, малейший страх может принести вам поражение. Рассуждая таким образом, убедите ту часть вашего организма, что испытывает страх, перестать бояться.

Если вы обладаете верой и сосредоточены на Божественном, проще всего сказать: „Да исполнится Твоя воля. Ничто не может испугать меня, потому что Ты охраняешь мою жизнь. Я принадлежу Тебе и Ты хранишь меня.“ Это действует немедленно. Из всех средств это самое эффективное. Но для этого вы должны действительно посвятить себя Богу. В этом случае метод действует немедленно, все страхи исчезают, как сон. И то, что оказывает плохое воздействие, тоже исчезает, как сон, вместе со страхом. Вы увидите, как оно бежит от вас со всех ног!

Кроме того, есть люди, обладающие большой витальной силой, они готовы сражаться, немедленно вскакивают и говорят: „Ага! Вот он, враг, сейчас мы его сразим!“ Но для этого нужно обладать знанием и очень большой витальной силой. Нужно быть витальным гигантом. Такой силой обладает не всякий.

Итак, есть много различных способов. Все они хороши, если вы знаете, как пользоваться теми, что соответствуют вашей природе.⁷⁶ M

*

Страх - это феномен бессознательного. Это разновидность страдания, возникающего от неведения. Человек не знает природы некоторых вещей, не знает, что с ними может произойти, не знает последствий своих действий, он не знает многого - и это неведение порождает страх. Человек боится того, чего не знает. Скажем, первой реакцией ребенка, оказавшегося перед неизвестным, будет страх (я не говорю о тех детях, у которых пробудилось внутреннее сознание, я имею в виду обычных детей). Очень немногие дети (обладающие обычным сознанием) бывают по-настоящему храбрыми. Кроме того, бывают неясные предчувствия, нечто инстинктивное. Когда человек инстинктивно чувствует опасность, не способен избавиться от этого чувства, но не знает, как защитить себя,

появляется страх. Для страха, я думаю, существует бесчисленное множество причин. Но в любом случае это реакция бессознательного.

Кто знает, тот не боится. Тот, кто совершенно пробудился, обладает знанием и полностью осознает себя, не испытывает страха. Область, где находится страх, всегда имеет темную природу.

Одно из самых сильных средств для преодоления страха - решительно обратиться лицом к тому, чего вы боитесь. Вы оказываетесь лицом к лицу с опасностью и больше не боитесь ее. Страх исчезает. Этот способ рекомендуется с йогической точки зрения, с точки зрения дисциплины. В древних обрядах инициации, особенно в Египте, чтобы заниматься оккультизмом, как я рассказывала вам в прошлый раз, необходимо было полностью избавиться от страха смерти. Один из методов, который практиковали в те времена, заключался в том, что неопита укладывали в саркофаг на несколько дней, словно он умер. Разумеется, его не оставляли умирать от жажды или удушья, он просто лежал там, как мертвый. Считалось, что это избавит от всех страхов.

Если вы сумеете направить на возникший страх сознание, силу, свет, знание, вы сможете исцелиться от него.⁷⁷

Скука и потеря энергии

Нет ничего более несовместимого с истинным смыслом бытия, чем та волна скуки, что временами накрывает нас. Если вы сделаете незначительное внутреннее усилие, если вы скажете себе: „Погоди-ка, а чему я должен научиться? Что мне дает все это? Какого прогресса я должен достичь, преодолевая себя? Что это за слабость, что это за апатия, которую я должен победить?“ Если вы так поговорите с собой, уже через минуту вы перестанете скучать. Вы сразу же почувствуете интерес и начнете развиваться! Сознание всегда оказывает такое воздействие.

Кроме того, как вы знаете, большинство людей, заскучав, вместо того, чтобы пытаться сделать шаг вверх, опускаются на ступень ниже, отчего становятся еще хуже, делают те же глупости, что и окружающие, занимаются чепухой, мелкими и низкими вещами, чем угодно, лишь бы развлечь себя. Они пьют, принимают яды, разрушают свое здоровье, свой мозг, совершают грубые выходки. И все это от скуки. Ну, а если не опускаться вниз, а наоборот, подняться, то из обстоятельств

можно извлечь пользу. Однако, человек не видит этой пользы, он теряет энергию, и ее у него становится еще меньше, чем было раньше. Когда люди сталкиваются с ударами жизни, с несчастьями (есть люди, которые сами себе причиняют несчастья, называя это „судьбой“), в первую очередь они пытаются забыть о них - как будто они и без того не забудут довольно быстро! А чтобы забыть, они делают все что угодно. Если они испытывают боль, то пытаются отвлечься - то, что они называют отвлечением, превращается в глупости, то есть, их сознание направляется вниз, а не поднимается над болью... С вами случилось что-то очень печальное, очень горькое? Не будьте глупцом, не ищите забвения, не опускайтесь в бессознательное, вы должны дойти до конца и обнаружить свет, скрытый за этим, истину, силу и радость. А для этого вы должны быть сильными и не позволять себе скатываться вниз.⁷⁸

*

Только усилие, какой бы природы оно ни было - материальное, моральное, интеллектуальное - производит определенные вибрации, способные соединить человека со вселенскими вибрациями. Именно оно дает радость. Именно усилие выводит вас из апатии, делает способными воспринимать универсальные силы. И более всего приносит непосредственную радость обмен энергией со вселенскими силами (даже тем, кто не практикует йогу, не имеет духовного стремления, ведет обычный образ жизни). Люди не знают об этом, не могут объяснить, что с ними происходит, но дело обстоит именно так.

Бывают люди, подобные прекрасным животным, - все их движения гармоничны, все силы расходуются ими правильно, их бесчисленные усилия постоянно призывают к ним энергию, они всегда счастливы. Но в голове у них может не быть мыслей, в сердце - чувств, они живут совершенно животной жизнью. Они красивы, их жесты приятны, их силы находятся в равновесии, они тратят без счета, получают безмерно. Они находятся в гармонии с универсальными силами материи и живут в радости. Они даже не могут сказать вам, что счастливы - радость для них совершенно естественна. Такие люди не могут объяснить, отчего они счастливы, еще и потому, что интеллект у них не очень развит. Я знала подобных людей.

Они могли совершать необходимое усилие (усилие спонтанное, а не продуманное и рассчитанное) в любой области: материальной, витальной, интеллектуальной и т.д. И в этом усилии всегда заключалась радость. Например, человек садится писать книгу, вызывает в своем мозгу вибрации, привлекающие к нему идеи, и вдруг чувствует от этого радость. Так бывает всегда - что бы вы ни делали, даже самую простую работу вроде уборки комнаты или приготовления пищи. Если вы приложите необходимое усилие, чтобы исполнить эту работу, используя максимум своих способностей, вы почувствуете радость, даже если к этому делу у вас не лежит душа. Когда вы хотите достичь чего-то, совершенно спонтанно вы прилагаете необходимое усилие. Это концентрирует вашу энергию на цели и придает жизни смысл. Это заставляет вас определенным образом организовать себя, сосредоточить силы - ведь вы желаете именно этого, а не других вещей, не имеющих отношения к вашей цели. Именно в этой концентрации, в этой интенсивности воли заключается источник радости. Это дает вам силу принимать энергии в обмен на те, что вы тратите.79

Депрессия

Как поставить под контроль депрессию?

О, это, очень просто. Депрессия обычно витального происхождения, так что человека одолевает депрессия только в том случае, когда он держит свое сознание в витальном и живет витальным. Надо только выйти из витала и погрузиться в более глубокое сознание. Даже просто возвышенный, озаренный разум, возвышенные мысли обладают силой изгонять депрессию. Даже просто достигая высших сфер мысли, вы освобождаетесь от депрессии. Если же человек ищет убежище в психике, там вообще нет места для депрессии.

Депрессия может возникать по двум причинам: либо от жажды витального удовлетворения, либо от значительного нервного истощения тела. Депрессия, возникшая от физической усталости, излечивается легко: надо просто отдохнуть. Надо лечь в постель и выспаться так, чтобы снова чувствовать себя хорошо, или просто прилечь, расслабиться, подремать. Желание витального удовлетворения возникает очень легко. Обычно следует обратиться к его причине, найти причину депрессии, выяснить, что вызвало эту витальную

неудовлетворенность. Затем взгляните этой причине прямо в лицо и спросите себя, действительно ли это внутренняя потребность, или всего лишь банальная тяга к чему-либо. Как правило, обнаруживается, что никакой внутренней потребности в помине нет, человек без труда преодолевает каприз и возвращается к нормальному состоянию. Если же этого недостаточно, надо идти глубже и глубже, до не соприкосновения с психической реальностью. Тогда остается только привести психическую реальность в контакт с депрессивной реакцией, и последняя тут же словно растворится в воздухе.80

*

Поддаваться депрессии, когда дела идут плохо, - самый худший способ воспринимать трудности. У вас есть некое желание или потребность (сознательная или подсознательная), которая, будучи неудовлетворенной, возмущается и восстает. Наилучший способ - осознать ее, встретить ее спокойно и твердо отринуть ее.

Если бы низший витал (а не только разум) мог постоянно осознавать, что все его желания и потребности противоречат Истине и не настаивать на них, эти явления очень быстро потеряли бы силу, дающую им возможность возвращаться.81

*

Угрызения совести, раскаяние - вполне естественная реакция витального ума, когда он видит, что совершил ошибку. Это безусловно лучше, чем безразличие. Но беда этих процессов в том, что они волнуют витальное вещество, а порой ведут к депрессиям и унынию. По этой причине садхаку обычно рекомендуется спокойно признать свою ошибку с искренним стремлением и желанием не повторять ее больше, или, по крайней мере, в ближайшее же время искоренить привычку совершать подобные поступки. На высшей стадии развития, когда внутренний покой установлен, вы сами видите пороки собственной природы, как дефект механизма, который необходимо устранить, и призываете для этого Свет и Силу. Однако вначале раскаяние даже помогает, если не заканчивается депрессией и унынием.82

Злость

Я думаю, вам всегда казалось, что позволить своему порыву, реакции обрести внешнее выражение - это наилучший, или даже единственный способ от них избавиться. Но такое представление ошибочно. Проявляя злость, вы укрепляете в себе привычку к злости, продлеваете ее существование. Так вы не избавитесь от привычки, не ослабите ее. Самый первый шаг к ослаблению ярости и дальнейшему избавлению от нее - отказ от выражения злобы в речи. Тогда вы с большей уверенностью в успехе сможете изгнать ее из мыслей и чувств. Это касается и всех прочих порочных реакций.

Их побуждения приходят извне, из низшей Природы вселенной, или внушаются враждебными силами - противниками вашего духовного прогресса. То, что вы считаете эти движения своими, неверно, таким образом вы увеличиваете их силу, с помощью которой они возвращаются снова и одолевают вас. Принимая их за свои собственные, вы даете им право находиться в вас. Когда же вы чувствуете, что они не принадлежат вам, у них нет такого права, и ваша воля более эффективно будет изгонять их. Только воля истинно принадлежит вам - сила, которая отказывается принимать порочный импульс. Если же он уже проник, - то вам принадлежит сила, позволяющая отринуть его, не дать ему выразиться.⁸³

*

Это просто навязчивость старой привычки вашей природы. Обратите внимание, насколько незначительны причины, вызывающие вспышки гнева - он становится все более беспричинным, все более абсурдным. От них избавиться нетрудно, если вы отнестись к ним спокойно. Вы же можете одну часть своего существа заставить отойти в сторону, чтобы наблюдать в отрешенном покое за тем, как злость кипит на поверхности - словно в вас есть некое другое существо, способное гневаться. Вся трудность заключается в том, что вы волнуетесь и расстраиваетесь, а это позволяет гневу легко охватить разум.⁸⁴

Astrolotos.ru



Астролотос

Когда покой приходит свыше или из психики, витальное наполняется умиротворенностью и добротой. Таким образом вначале внутреннее спокойствие психики, а затем покой свыше могут охватить вас целиком. Если этого не случилось, то такие явления, как злость, можно контролировать, но избавиться от них совсем позволит только внутренняя тишина и высший покой.⁸⁵

*

Вот правильная реакция, которая должна возникать всегда, когда злость или нечто подобное проникает в вас. Должна войти в привычку духовная оценка - гнев плох и не может сделать ничего хорошего; человек должен отойти от внешнего и укрепиться во внутреннем "я", отрешившись от явлений и людей, провоцирующих в нем гнев. Именно этой отрешенности в первую очередь должен достичь садхак. Он должен перестать жить во внешнем и обратиться к жизни внутреннего существа. Чем лучше ему это удастся, тем более спокойным и свободным он себя чувствует. Укрепившись в безопасности внутреннего существа, он вырабатывает правильное отношение к людям и явлениям.⁸⁶

*

Верно, что злость и борьба витальны по природе и искореняются с трудом. Но очень важно иметь желание измениться, ясное понимание того, что эти явления должны исчезнуть. Если есть желание и понимание, они в конце концов исчезнут. Всего полезней здесь развитие духовного "я", ибо оно ведет к доброте, терпеливости, заботе об окружающих; человек перестает оценивать жизнь под углом зрения своего эго, своих страданий или удовольствий, симпатий или антипатий. Во-вторых, полезно укрепление внутреннего покоя, который не могут нарушить внешние обстоятельства. Вместе с покоем приходит широта духа, благодаря которой человек воспринимает все как часть самого себя. .⁸⁷

Волнение и спешка

Волнение, спешка, суета ни к чему не ведут. Это пена на морской глади, это суматоха, которая сама исчерпывает себя. Людям кажется, что если они не бегают непрерывно, не

мечутся в судорожной активности, то они ничего не делают. Если вы думаете, что все эти так называемые действия что-то меняют, то это иллюзия. Это буря в стакане воды - вода движется, но впустую. Иллюзия действия - одна из самых больших иллюзий в человеческой природе. Она вредит развитию, потому что вызывает чувство необходимости вечно двигаться в каком-то возбуждении. Если бы вы только могли постичь эту иллюзорность и увидеть, насколько все это бесполезно и ничего не меняет! Эта иллюзия мешает реальным достижениям. В подобных метаниях человек становится орудием сил, которые для собственного развлечения заставляют его прыгать. А эти силы далеко не лучшего качества.

Все в этом мире совершено теми немногими, кто находился в безмолвии, в стороне от действий, ибо они и есть орудия Божественной Силы. Они - активные посредники, сознательные орудия, они несут силы, изменяющие мир. Все создается именно так, а не в суетливой деятельности. В покое, в безмолвии, в тишине создавался мир, и всякий раз, когда что-то действительно создается, оно создается в тишине и покое. Если вы считаете, что должны бегать с утра до ночи, заниматься самыми разными пустяками, и надеетесь таким образом что-то сделать для мира, то вы заблуждаетесь.

Только оставив эту круговерть и уйдя в тишину, вы увидите, сколь велика была иллюзия! Человечество покажется вам массой слепых созданий, мечущихся, не зная, что они делают и зачем, толкающих и натякающихся друг на друга. И это они называют деятельностью и жизнью! Это пустая суета, это не деятельность и не настоящая жизнь.

Я однажды сказала: для того, чтобы с пользой поговорить десять минут, надо молчать десять дней. Я могу добавить: чтобы с пользой действовать один день, надо в течение года сохранять покой. Конечно, я не говорю об обычных повседневных делах, которых требует жизнь, я имею в виду те дела, которые, как мы считаем, должны что-то изменить в мире. А тишина, о которой я говорю, - это внутренний покой, которым наделены только те, кто могут действовать, не отождествляя себя со своими действиями, не сливаясь с ними, не делаясь слепым и глухим от вида и шума деятельности. Стоять в стороне от действий, подняться так, чтобы видеть сверху эти временные передвижения, войти в сознание Вечности. Только тогда вы узнаете, что такое настоящее действие. 88 М

Мы, люди, живем беспокойно. Это из-за смутного ощущения краткости жизни. Люди не думают об этом, но полусознательно ощущают. И постоянно стремятся быстро переключаться с одного на другое, сделать одно и тут же перейти к следующему, вместо того, чтобы позволить каждой вещи пребывать в ее собственной вечности. Они всегда стремятся двигаться вперед, вперед, вперед... И работа загублена.

Вот почему было изречено: важна только сиюминутность. На практике это не так, но это верно с психологической точки зрения. Иными словами, жить, используя в каждый момент максимум своих способностей, не планируя и не желая, не ожидая ничего потом, не готовясь ни к чему. Потому что вы всегда спешите, спешите, спешите... И ничего не делаете хорошо. Вы находитесь в состоянии внутреннего напряжения, а это неправильно.

Все, кто стремился к мудрости, всегда говорили об этом - и китайцы проповедовали это, и индийцы: надо жить в осознании Вечности. В Европе также говорят, что нужно созерцать небеса, звезды, отождествляя себя с их бесконечностью, - это расширяет сознание и дарит покой.

Это вспомогательные средства, но они необходимы.

И я видела это в клетках тела. Они всегда торопятся сделать необходимое, словно боятся, что им не хватит времени. И они все делают не так, как надо. Беспорядочные люди переворачивают все вверх дном, их движения порывисты и бестолковы, они доводят эту спешку до крайней степени - быстрее, быстрее, быстрее... Вчера один человек жаловался на ревматические боли и говорил: „Ах, какая это трата времени! Я делаю все так медленно!“ Я сказала (Мать улыбается): „Ну и что?“ Ему это не понравилось. Понимаете, жаловаться на боль, значит, просто проявлять изнеженность, но говорить: „Я трачу так много времени, я делаю все так медленно!“ - это очень ясно показывает, в какой спешке живут люди. Вы мчитесь по жизни - куда? Чтобы все кончилось крахом...89 \}

Ощущение неполноценности

...если вы хотите что-нибудь выполнить хорошо, - неважно что, любой пустяк: во что-то поиграть, написать книгу, картину, сочинить музыку или участвовать в состязаниях - если вы хотите сделать это хорошо, надо стать тем, что

делаете, перестать чувствовать себя маленьким человеком, наблюдающим за собственными действиями, так как пока вы наблюдаете за своими действиями, вы... являетесь соучастником своего эго. Когда же вам удастся отождествиться с действием, это огромное достижение. Надо научиться подобному отождествлению в мельчайших деталях. Вот забавный пример: вы хотите перелить жидкость из одной бутылки в другую, вы сосредотачиваетесь (попробуйте отнестись к этому, как к упражнению); становитесь наполняемым сосудом или той бутылкой, из которой переливается жидкость, или самим течением, и все идет хорошо. Но стоит вам подумать: „Ага! Все получается, я хорошо с этим справляюсь“, и жидкость проливается. Так бывает во всех подобных случаях. Вот почему труд - это хорошее средство для развития дисциплины. Ведь если вы хотите добиться в работе совершенства, надо стать этой работой, а вовсе не тем, кто работает, в противном случае хорошего результата не видать. Если вы продолжаете быть „работником“, да еще и находитесь в рассеянности, будьте уверены - хрупкие вещи в ваших руках непременно разобьются, во время приготовления еды у вас обязательно что-то сгорит, а если вы участвуете в игре, то пропустите все мячи! Именно здесь, в этой работе, и заключена дисциплина. Это единственный способ выполнить работу хорошо.

Возьмем, к примеру, человека, пишущего книгу. Если он наблюдает за собой в процессе работы, трудно даже вообразить, какой глупой окажется эта книга - все в ней будет пропитано духом мелкого индивидуализма, что лишит произведение всякой ценности. Если художник, рисующий картину, созерцает самого себя за этим занятием, никогда его картина не выйдет хорошей, она будет только своего рода проекцией личности художника - безжизненной, бессильной, лишенной красоты картинкой. Если же он вдруг превратится в то, что стремится выразить, станет кистью, краской, полотном, предметом, образом, цветом, содержанием, всем этим явлением целиком, и оно окажется внутри, заживет там, тогда будет создано нечто великолепное.

И так во всем. Во всем. Все становится йогической дисциплиной, если исполняется надлежащим образом. В противном случае даже тапасья не принесет пользы и ни к чему не приведет. Потому что, если вы, совершая тапасью, постоянно наблюдаете за собой и спрашиваете у себя: „У меня уже есть достижения? У меня получается лучше?“

Успешно ли я продвигаюсь вперед?“, с вами происходит нечто подобное описанному выше. Это ваше эго разрастается, становится огромным, заполняет собою все, не оставляя места ни для чего другого.

Именно эта сосредоточенность на себе, заточение себя в микроскопические границы эго, больше всего способствуют возникновению чувства собственной неполноценности, ограниченности, ничтожности и бессилия. Надо расширить себя, распахнуть двери. Наилучший способ добиться этого - сосредоточение на процессе действия, а не на самом себе. 90 М

Чувствительность

От своей чувствительности избавляться не стоит, нужно в ней обрести силу для приближения к высшему сознанию, используя разочарования, как своеобразный трамплин. Не стоит ожидать даже просто справедливого отношения к себе от окружающих - кем бы они ни были. Кроме того, полезно испытать подлинную натуру некоторых людей, к которым природа оказалась слепа - такой опыт помогает расти вашему сознанию. Получив удар, вы так сильно страдаете потому, что нанес его мир ваших собственных ментальных образов. Этот мир стал частью вас, и удар им нанесенный, причиняет почти физическую боль. Великой наградой за боль становится большее соприкосновение с реальным миром, умение отличить его от мира воображаемого, на который вам бы хотелось, чтобы он походил. А реальный мир далеко не во всем соответствует нашим желаниям - вот почему на него надо воздействовать, преобразовывать его с помощью Божественного Сознания. Но для этого в первую очередь необходимо знание реальности, пусть оно и неприятно. Очень часто знание постигается через синяки и шишки. Конечно, идеалисты, тонкие, чувствительные натуры страдают от такого крушения иллюзий гораздо сильнее, чем те, кого принято считать толстокожими, но это не повод, чтобы осуждать чувствительность или стараться притупить остроту восприятия. Надо научиться отрешенно относиться к любому подобному опыту, научиться смотреть на извращенность жизни с высоты, откуда эти проявления видны в верной перспективе, видеть их без личного чувства. Тогда наши трудности и в прямом и в переносном смысле превратятся в возможности. Ибо знание, достигшее истоков наших проблем, само по себе несет исцеляющую силу. Как только вы коснетесь сути вопроса, как только вы, погружаясь

все глубже и глубже, доберетесь до того, что терзает вас, боль исчезнет словно по волшебству.⁹¹

*

Беспристрастие обозначает другое - это равное отношение к людям, к их природе и поступкам, к тем силам, что движут ими. Оно помогает видеть истину, устраняя из ума личные чувства, суждения и даже ментальные предубеждения. Личные чувства всегда искажают видимое, заставляют находить в действиях людей не только сами действия, но и то, что лежит за ними, а чаще - вовсе не лежит. В результате мы приходим к неверному пониманию, к неправильным оценкам, которых следует избегать. Совершеннейшие пустяки приобретают масштабность. Я вижу, что больше половины всех неприятностей в жизни происходит именно по этой причине. Но в повседневной жизни личное чувство и чувствительность являются непременной частью человеческой природы и, возможно, необходимы для самозащиты, хотя, мне кажется, даже здесь устойчивое, всеохватывающее беспристрастие по отношению к людям и явлениям было бы значительно лучшим способом защиты.⁹²

*

Ваше удивление по поводу поведения X говорит о том, что вы еще не знаете, какова обычная природа человека. Разве вы не слышали, как ответил Видьясагар, когда ему передали, что некий человек оскорблял его? „Почему он оскорбил меня? Ведь я не сделал ему ничего хорошего (упакара)!“ Витальное неисправимо: оно не испытывает благодарности ни за что хорошее и отказывается чувствовать себя чем-то обязанным. Пока он извлекает пользу, он рассыпается в благодарностях, говорит много приятного, но как только ему уже больше нечего ждать, он отворачивается и кусает руку, что кормила его. Иногда он поступает так даже раньше, если думает, что благодетель не узнает, от кого исходит клевета, придирки или оскорбления. Во всем вашем деле нет ничего необычного, ничего, как вам кажется, специфического для вас. Большинство имеет подобный опыт, мало кто его избегает. Конечно, люди с развитым психическим элементом не ведут себя так.⁹³

Ревность

Безусловно, это очень древняя реакция. Ревность реальна, иначе вы не испытывали бы этого неистового страдания. То, что она скрывается в потаенных уголках и возникает с такой яростью, показывает, какие глубокие корни это чувство пустило в вашем физическом сознании. Вы не смогли искоренить его, потому что, когда вас одолевает ревность, вы отдаетесь ей целиком и теряете себя в этих криках и неистовстве. Вам следует найти в себе силу отойти в сторону - в ту часть вашей природы, которая свободна. Только в этом случае вы отвергнете это чувство. И только отвергаемая каждый раз при своем пробуждении ревность согласится уйти и не возвращаться более.⁹⁴

*

Я не понимаю, почему вы находите такое большое различие между ревностью к женщинам, ссорами по этому поводу, и ревностью, не имеющей сексуальной окраски. И то и другое развивается из одного первоначального импульса - инстинкта обладания, который лежит в основе обычной витальной любви. В случае, когда сексуальная ревность не имеет возможности проявиться, разум выдвигает для себя иные мотивы, кажущиеся ему естественными и оправданными. Он может не сознавать, что им движет витал, но враждебность и энергичное сопротивление имеют то же происхождение. Испытали вы ревность в обеих формах, или в одной, не имеет особого значения, от этого не лучше и не хуже. Важно избавиться от собственнического инстинкта - важно, как психологически, так и для духовного преображения.⁹⁵

Трансформация витального

Большинством людей, как и животными, управляют силы Природы: какое бы ни возникло желание, человек исполняет его, какие бы эмоции ни зародились, человек позволяет им играть в себе, любые физические потребности он пытается удовлетворить. В этом случае мы говорим, что активность человека и его чувства находятся под контролем его Пракрити, в основном ее витальной и физической природы. Тело - это инструмент Пракрити, или Природы: он повинуется

собственной природе, витальным силам желания, страстям и т.п.

Но человек обладает также и разумом, и по мере своего развития учится управлять своей витальной и физической природой при помощи разума и воли. Такое управление весьма относительно: витальные желания часто вводят в заблуждение разум, его затемняет неведение физического, отчего он становится на их сторону, пытаясь оправдать их ошибки и заблуждения при помощи различных идей, рассуждений и аргументов. Даже если разум сохраняет свободу и говорит витальному или телу: „Не делай этого“, те вопреки запретам часто следуют собственным устремлениям - ментальная воля человека недостаточно сильна, чтобы заставить их повиноваться.

Когда человек следует садхане, в нем действует высшая природа - психическая и духовная. Он должен дать возможность психическому существу и высшей духовности Божества воздействовать на свою природу. Не только витальное и тело, но и разум должен научиться следовать Божественной Истине и повиноваться божественным законам. Но из-за того, что низшая природа продолжает крепко удерживать человека, он долгое время не способен остановить привычное реагирование своей натуры, даже если внутренний голос говорит ему, что делать, а чего не делать. Только настойчиво исполняя садхану, войдя в высшее духовное сознание и природу духа, он может преодолеть эти трудности. Однако, даже у самых лучших и самых сильных садхаков это занимает много времени.⁹⁶

*

Отказ от желаний - это, по сути, неприятие жажды удовлетворения, изгнание ее из сознания как чуждого элемента, не принадлежащего истинному „я“ и внутренней природе. Но отказ потакать увлекающей силе желания тоже входит в неприятие. Воздержание от навязываемых желанием действий (если эти действия ложны) должно быть включено в йогическую дисциплину. Подавлением это называется только тогда, когда выполняется неправильно - с привлечением идущего от ума аскетизма или жестких моральных ограничений. Различие между подавлением и внутренним

неприятием - это различие между умственным или моральным контролем и духовным очищением.

Если вы живете в истинном сознании, желания ощущаются, как приходящие извне, проникающие из внешней низшей Пракрити в разум и витальное. В обычных условиях человек этого не чувствует. Люди осознают желание только после того, как оно проникло внутрь и нашло для себя место, обычный приют, и им кажется, будто желание принадлежит их внутренней природе. Таким образом, первое условие для избавления от желаний - войти в истинное сознание. Тогда намного легче отринуть желание: не нужно бороться с ним, словно это часть вашего „я“, которую приходится извлекать из организма. Гораздо легче отбросить нечто наносное, чем удалять то, что воспринимается частью вашего существа.

Когда на передний план выходит психическое существо, избавление от желаний происходит легко. Ведь оно само по себе не имеет желаний, у него есть только устремленность, поиск, любовь к Божеству, все то, что является божественным или ведет к божественному. Постоянное пребывание психического существа на переднем плане само по себе ведет к выявлению истинного сознания и почти автоматически упорядочивает природные импульсы.⁹⁷

*

Для полного избавления от желаний требуется много времени. Но если вы однажды выделите желание из природы, осознаете его как силу, приходящую извне, чтобы запустить когти в витальное и физическое, избавиться от чужака будет намного легче. Вы слишком привыкли ощущать его частью себя, с которой срослось ваше существо, и это усложняет дело - вам трудно работать с этой силой и противостоять ее извечной власти.⁹⁸

*

Никому не удастся легко избавиться от желаний. В первую очередь их следует экстерииоризовать, вытолкнуть наружу, на поверхность, а внутреннее сделать ясным и спокойным. После этого их можно отбросить, заменив истинным чувством - счастливой и просветленной волей, ведущей к единению с Божеством.⁹⁹

Желание - это явление психологическое. Оно может быть связано как с „истинно необходимым“, так и с тем, что истинно необходимым не является. Даже к истинно необходимому мы должны приближаться, не испытывая желания. Если необходимое вы не получили, никакого чувства возникать не должно.100

Это верно, что простого подавления или сдерживания желания недостаточно, и этот способ сам по себе не эффективен, но это не значит, что желаниям следует потакать. Желания должны быть не просто подавлены, их надо изгнать из природы.101

Ваша теория ошибочна. Свободное выражение страсти может на время успокоить витальное, но при этом оно дает ей право на возвращение. Страсть вовсе не ослабевает. Сдерживание при внутреннем потакании в утонченной форме не является средством для исцеления, но в еще меньшей степени таким средством является внешнее выражение. Вполне возможно устранить всякие проявления, если вы полны решимости добиться полного контроля - то есть, не просто подавления, а внутреннего и внешнего неприятия.102

Мне кажется, у вас неверное представление о природе витального желания. Витальное желание усиливается от потакания ему, его не удовлетворить. Если бы вы потакали своему желанию, оно бы росло и росло, требуя все больше и больше. Таковым является наш постоянный опыт работы с садхаками, он подтверждает то, что всегда было известно о природе желания. Желание и зависть должны быть изгнаны из сознания - другого с ними ничего не поделаешь.103

Все, чего жаждет витальное, - это желание. Но желание должно быть отвергнуто. Говорить себе „я не буду желать“ - правильно, даже если витальное еще не готово сказать: „Я не желаю.“ Кроме того, в нас есть нечто, всегда способное сказать „я не желаю“ и отказаться признать витальное желание частью истинного существа. Именно это сознание, приносящее покой и силу, следует считать истинным „Я“ и держать постоянно на переднем плане.104

Трудно избавиться от всех желаний сразу. Правильный порядок вещей всегда одерживает верх, и это должно убедить вас в конечной победе. Так что не волнуйтесь. Эти изменения происходят постепенно. Если началось движение вперед, должно быть чувство уверенности в исходе садханы и спокойное отношение к тому, что следует сделать, так как в любом случае это будет сделано.105

Как достичь трансформации витального?

Во-первых, воля. Во-вторых, искренность и устремленность. А воля и устремленность - это почти одно и то же, они следуют друг за другом. Затем - настойчивость. Да, настойчивость необходима в любом деле. Как это происходит? Во-первых, надо выработать способность наблюдать и различать, способность выявлять в себе витальное, иначе вы вряд ли разберетесь, что возникает в витальном, что - в разуме, что - в теле. Все будет казаться перемешанным и неопределенным.

После длительного наблюдения у вас появится способность делать различие между отдельными частями вашего существа и распознавать источник побуждения. Для этого требуется довольно много времени, но у некоторых это может получиться быстро. Здесь многое зависит от человека. Но как только вы сможете выявить различные части своего существа, спросите себя: „Что в этом от витального? Что витальное привносит в мое сознание? Каким образом изменяет мои побуждения - что добавляет к ним, чего лишает? Что происходит в моем сознании в результате витального вторжения?“ Когда вы

разобрались с этим, что делать дальше?.. Теперь вам нужно видеть это вторжение, наблюдать за ним, чтобы выяснить, как оно происходит. Например, вы хотите трансформировать витальное. Вы очень искренни в своем стремлении и полны решимости дойти до конца. У вас все это есть. Вы начинаете наблюдать за собой и находите, что в вас происходят два явления. Может происходить множество явлений, но главных - два.

Во-первых, вас охватывает некий энтузиазм. Вы рьяно принимаетесь за работу. Охваченный этим энтузиазмом, вы думаете: „Я и то сделаю, и это. Я достигну своей цели немедленно, все будет великолепно! Он увидит, этот витал, что я с ним сделаю, если он не будет слушаться!“ Если вы будете внимательны, то заметите, как витал говорит себе: „Наконец-то у меня есть лазейка!“ Он соглашается, он начинает работать со всем своим рвением, со всем энтузиазмом и... со всем своим нетерпением.

Второе явление - прямо противоположное. Своего рода беспокойство: „Мне нехорошо. Как скучна жизнь, как все это утомительно! Как я собираюсь все это сделать? Достигну ли я когда-нибудь своей цели? Стоит ли начинать? Возможно ли это? Или невозможно?“ Витальное не испытывает большой радости от того, что предстоит сделать, именно оно не желает, чтобы вмешивались в его дела, именно ему все это очень не нравится. И внушает вам депрессию, разочарование, потерю веры, сомнение - а стоит ли игра свеч?

Это две крайности, и в каждой заключены свои проблемы, свои препятствия.

Депрессия, если ей не противостоит сильная воля, подсказывает: „Не стоит и начинать, этого результата можно ждать всю жизнь.“ А энтузиазм, который полагается на мгновенную витальную трансформацию, уверяет: „С этого момента не будет никаких трудностей, я буду быстро продвигаться по пути йоги и без проблем достигну божественного сознания.“ Здесь другие сложности... У вас мало времени, но много упорства. И витальное уже через несколько часов (возможно, через несколько дней или месяцев) говорит: Немногого же мы добились с нашим энтузиазмом, сделано ли хоть что-то на самом деле? Не остались ли мы там же, где и раньше? А может быть, стало даже хуже, больше волнений и беспокойств. Положение изменилось, но оно не стало, каким должно быть. То, что я делаю, очень утомительно.“ А потом, если вы еще некоторое время будете стараться, этот

джентльмен скажет: „О, нет! Достаточно, оставьте меня! Я не желаю двигаться, я останусь в своем углу, я не буду вас тревожить, но и вы меня не трогайте!“ Так вы далеко не продвинетесь.

Это одно из больших препятствий, к которому надо относиться очень внимательно. Стоит появиться малейшему признаку досады или неудовлетворенности, витальному следует тут же сказать: „Друг мой, успокойся, ты будешь делать то, о чем тебя попросят, иначе тебе придется иметь дело со мной!“ В другом случае, энтузиасту, который требует немедленного исполнения всех замыслов, надо ответить: „Успокойся немного, твоя энергичность великолепна, только не нужно всю энергию расходовать за пять минут. Нам она будет нужна еще долго, храни ее, а когда потребуется, я обращусь к твоему искреннему рвению. И ты докажешь свое рвение, ты будешь слушаться, не будешь ворчать, возмущаться, бунтовать, ты будешь говорить „да, да“. Для тебя это не будет большой жертвой, и ты согласишься искренне.“

Итак, мы двинулись в путь. Но дорога впереди долгая. На ней может всякое случиться. Вот вы подумали, что преодолели препятствие. Я говорю „подумали“, потому что один раз одолев препятствие, вы не добились полного преодоления. Я приведу очень наглядный пример. Это довольно простое наблюдение. Скажем, человек пришел к выводу, что его витал неуправляем и бесится по любому поводу и без повода. Он начинает учить его, как не увлекаться, не приходить в ярость, как оставаться спокойным и выдерживать удары жизни без бурных реакций. Если делать это весело, то обучение происходит достаточно быстро (обратите внимание, это очень важно: когда вы работаете с виталом, надо сохранять хорошее настроение, иначе у вас будет много проблем). Он сохраняет хорошее настроение, то есть, как только возникает гнев, начинает смеяться. Вместо того, чтобы унывать, приваривая: „О, сколько я ни стараюсь, все повторяется сначала!“, он смеется: „Ну-ну! Этому не видно конца. Погляди-ка, разве ты не смешон? Сам знаешь, что смешон! Стоит ли так злиться?“ Этот урок надо преподавать в хорошем настроении. И действительно, через некоторое время витальное перестает злиться, оно спокойно - и человек успокаивается. И теряет бдительность. Он думает, что проблема разрешена, что цель достигнута: „Витал больше не беспокоит меня, он больше не впадает в ярость, все идет хорошо.“ И на следующий день теряет самообладание. Как раз тогда надо быть внимательным

и нельзя говорить себе: „Ну вот! Все бесполезно, я ничего не добьюсь, все мои усилия тщетны. Это иллюзия, это невозможно!“ Наоборот, надо сказать: „Я был недостаточно бдителен.“ Надо ждать долго, очень долго, чтобы заявить: „Дело выполнено и завершено.“ Иногда надо ждать годы, многие годы...106 М

*

Все ваши тревоги, депрессии, разочарования, отвращение, гнев - все, все приходит из витала. Это он превращает любовь в ненависть, вызывает дух мщения и злобы, жажду разрушать и наносить вред. Это он приводит к разочарованию, когда ситуация ему не нравится, когда возникают сложности. И у него потрясающая способность устраивать заботовки! Если он чем-то не удовлетворен, то прячется в углу и сидит там без движения. И тогда вы лишаетесь энергии, силы, смелости. Ваша воля напоминает... иссохшее растение. Все отвращение, гнев, отчаяние, злоба, все обиды и печали - от этого джентльмена. На эти цели расходует его энергия.

Так что все зависит от того, на чьей он стороне. Еще раз повторю: в нем очень сильна привычка бастовать. У него это самое сильное оружие - „Ага! Ты не делаешь того, что я хочу, тогда я не двинусь с места, прикинусь мертвым.“ И так по малейшему поводу. У него очень дурной характер - ранимый, обидчивый. Я думаю, он хорошо сознает свою силу и прекрасно понимает, что если целиком отдаст себя (высшему сознанию), то ничто не сможет противиться ему. И подобно людям, имеющим вес, витал любит торговаться: „Я дам тебе свою энергию, а ты сделаешь то, что я хочу. Если ты не дашь мне того, что я требую, я заберу назад всю свою энергию.“ И вы станете вялым и плоским, как блин. Так оно и бывает.

Им трудно управлять. Но если вы научились укрощать его, то у вас есть очень мощное средство для грядущей реализации. Он может, подобно буре, сметать самые мощные препятствия. Именно он способен превратить идиота в интеллектуала - только он. Если человек стремится к развитию, если витал пришел к убеждению, что развиваться необходимо, даже самый большой тупица может стать интеллектуалом! И я говорю об этом не понаслышке, я встречала людей; которые были тупыми, недалекими, малоспособными к пониманию (им надо было объяснять что-либо месяцами, до них ничего не

доходило - словно разговариваешь с бревном). Но вдруг их витал охватывала страсть - они страстно хотели чего-нибудь добиться или доставить кому-то удовольствие, а для этого необходимо было понять, узнать, научиться. И все в них приходило в движение, их дремлющий ум просыпался, энергия возникала словно из ниоткуда, а в результате приходили понимание и интеллект. Я встречала таких, кто практически ничего не знал и ничего не понимал, а когда их разум пришел в движение, когда ими овладела страсть к развитию, они стали создавать прекрасные вещи. А когда стремление исчезало, витал начинал бастовать (ведь он время от времени бастует „и отказывается давать энергию), человек опять становился полным тупицей.

Разумеется, очень трудно установить постоянный контакт между внешним физическим сознанием и сознанием психическим. О! Физическое сознание обладает большим усердием, оно настойчиво и последовательно, но его трудно сдвинуть с места и развивается оно очень медленно. Оно не устает, но и не прилагает усилий, тихо следуя собственным путем. Могут потребоваться столетия, чтобы добиться контакта внешнего сознания с психикой. Но, по той или иной причине, витал вмешивается в это дело. Страсть охватывает его. Он желает добиться контакта (далеко не всегда по духовным причинам). Он желает этого со всей энергией, силой, страстностью, рвением, присущими ему - и за три месяца достигает цели.

Итак, отнеситесь к нему внимательно. Обращайтесь с ним уважительно, но никогда не подчиняйтесь ему, потому что он может вовлечь вас в самые хлопотные и бестолковые эксперименты. Если же вам удастся каким-то способом завоевать его, вы двинетесь вперед семимильными шагами.107 П

*

У некоторых людей появляется очень милая идейка (я часто слышала о ней): мол, витальное нельзя подавлять, ему надо разрешить делать все, что захочет - тогда оно устанет и прекратит свои буйства. Это верх глупости! Во-первых, потому что витал по природе своей никогда не бывает удовлетворен, и если какой-то вид деятельности утрачивает для него остроту, он удваивает дозу. Если скука от такой деятельности становится невыносимой, он доводит себя до эксцессов, а

утомившись, отдыхает, чтобы затем начать все сначала. Ибо он не может изменить свою природу. Говорят также, что если вы наступите на горло своему виталу, он однажды вырвется из своего подавленного состояния и взорвется, как паровой котел... и это так. Отсюда следует, что подавление витала не является решением проблемы. Дать ему возможность делать, что он хочет, тоже не выход, так как обычно это приводит к серьезным расстройством. Должен быть третий вариант.

Стремиться к тому, чтобы Свет свыше пролился на него и принес очищение?

Безусловно, но проблема остается. Вы стремитесь к изменению, к довольно специфическому изменению, но ответ на ваше стремление не придет немедленно, а пока - ваша природа продолжает сопротивляться. Это происходит так: в какой-то момент вам кажется, что природа подчинилась. Вы думаете, что достигли желаемого результата. Сила вашего стремления уменьшается, так как вы считаете, что уже добились своего. Но некий тип, очень коварный, тихо поджидает в сторонке, и в подходящий момент, когда вы потеряли бдительность, выскакивает точно черт из коробочки! И вам надо начинать все сначала.

А если человек смог полностью устранить сам корень зла?

О, не стоит быть уверенным в этом! Я знала людей, которые хотели спасти мир, сократив его до таких размеров, что от самого мира ничего не оставалось! Это путь аскета - вы хотите устранить проблему, избавившись от самой возможности ее возникновения. Но это ничего не изменит.

Нет, есть только один способ (надежный способ!), но для этого надо быть очень дальновидным: надо обладать полностью пробужденным сознанием, видеть, что происходит в вас, и каким образом это происходит. Возьмем, к примеру, человека, подверженного вспышкам гнева и ярости. Согласно одному методу, он должен сказать себе: „Злись, сколько хочешь, переживай последствия своей злобы, и так ты избавишься от нее.“ Это очень спорно. Согласно другому методу, он должен сказать: „Подави свою злобу, и она исчезнет.“ Это тоже весьма сомнительно. Вам придется подавлять себя постоянно, а если вы хоть на минуту расслабитесь - увидите, что тогда произойдет! Так что же делать?

Надо становиться все более сознательным. Надо наблюдать за тем, что в вас происходит, каким путем приближается опасность, и преградить ей дорогу еще до того, как она успеет захватить вас. Если вы хотите избавиться от недостатка или от каких-нибудь проблем, существует только один способ: добиться совершенной бдительности, развить очень чуткое и бдительное сознание. Во-первых, следует ясно видеть, чего вы хотите. Не надо колебаться, сомневаться, думать: „Хорошо это или нет? Выйдет ли у меня синтез или не выйдет?“ Вы поймете, что если полагаться на разум, он вечно будет тащить за собой то в одну, то в другую сторону. Он всегда колеблется. Если вы приняли решение, он представит вам все аргументы, чтобы доказать неправильность вашего решения и заставить метаться между „да“ и „нет“, между белым и черным. Так ни к чему не придешь. Значит, в первую очередь надо точно знать, чего вы хотите - знать не ментально, а через сосредоточение, устремленность и сознательную волю! Это очень важно. Затем, постепенно, внимательно наблюдая за собой в непрерывной бдительности, вы найдете свою личную методику. Убеждать других следовать тому методу, которому следуете вы - бесполезное занятие, так как у них он не сработает. Каждый должен найти собственный метод, и по мере того, как вы будете применять его на практике, он станет для вас более точным и ясным. Вы будете его исправлять, уточнять и т.д. Итак, работа началась... Некоторое время все идет, как надо. Но вдруг вы оказываетесь перед лицом непреодолимого препятствия и говорите себе: „Я сделал все, что мог, а ничего не изменилось!“ В этом случае надо при помощи еще более упорной концентрации открыть в себе внутреннюю дверь и впустить силу, которой здесь раньше не было, впустить прежде отсутствовавшее состояние сознания. И тогда появится новая сила, в то время как ваша личная энергия истощена и больше не действует. Обычно люди, если их сила иссякла, говорят: „Ну и ладно, тут уж ничего не поделаешь. Все кончено.“ А я скажу вам: когда вы оказываетесь перед стеной, начинается нечто новое. При помощи упорной концентрации вы можете попасть по ту сторону стены и там найти новое знание, новую силу и мощь, новую поддержку, а затем разработать для себя новую систему, новую методику, которая, безусловно, продвинет вас далеко вперед.

Я говорю это вовсе не для того, чтобы разочаровать вас. Все происходит только так. Хуже всего - опускать руки, если подобное случится. Надо сказать себе: „При помощи тех

средств, которые были в моем распоряжении, я добрался до определенной точки, но эти средства не дают мне возможности двигаться дальше. Что же делать?.. Остаться здесь и не пытаться больше? - вовсе нет. Я должен найти другие средства продвижения." Так будет происходить довольно часто, но со временем вы приспособитесь. Надо на минуту успокоиться, начать медитацию и открыть новый способ. Надо усилить сосредоточенность, устремленность и веру - потом составить новую программу, выработать другие средства, которые заменят более не нужные вам. Так, шаг за шагом, происходит развитие.

Но надо внимательно следить за тем, чтобы на каждом этапе с максимальной отдачей использовать все то, что вы приобрели и чему научились. Если ваше сознание будет замкнуто на себе, если вы не воплотите материально плоды внутреннего прогресса, непременно наступит момент, когда вы совсем не сможете двигаться, так как ваше внешнее существо, оставшееся неизменным, будет сковывать вас, тянуть назад и задерживать развитие. Итак, самое важное (об этом говорят все, поступают же так лишь немногие) - применять на практике то, чему вы научились. Так у вас будет шанс добиться успеха, и при должной настойчивости вы придете к цели.

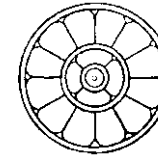
Никогда не отчаивайтесь, оказавшись перед стеной, никогда не говорите: „Что же делать? Все осталось по-прежнему.“ Поступая так, вы выстраиваете перед собой препятствие, которое никогда не преодолеть. Только при достижении цели все стены окончательно рухнут.108

Ваше замечание по поводу различных волнений совершенно верно. Сейчас внутри вас существуют два вида сознания - новое, растущее, и старое, от которого вы избавляетесь. В старом сознании заключены витальные привычки - склонность удерживать в себе печаль, злость, раздражение и т.д. - любой тип эмоциональных, витальных и ментальных возбуждений; усиливать их, продлевать, возвращать, даже если их причина давно в прошлом и ее можно забыть. Это характерная черта человеческой природы и широко распространенное явление. Новое же сознание, напротив, не желает подобных процессов и стремится избавиться от них как можно быстрее. Когда новое

сознание полностью созреет и организуется, все возбуждения такого рода будут устранены. Даже при возникновении причин, обычно вызывающих досаду, злость, раздражение, ваша природа не откликнется на них.109

*

Вы будете испытывать затруднения при попытках избавиться от явлений, исконно существовавших в вашей природе, стараясь изменить витальное только или в основном, силой разума, ментальной волей, призывая на помощь достаточно неопределенное и безличное божество. . . Если вы хотите добиться подлинного контроля, трансформации всех витальных побуждений, к этому можно прийти, только позволив психическому существу, вашей душе, полностью пробудиться и установить свои законы. . . проявить его собственную, чистую преданность, искреннее стремление и бескомпромиссное влечение ко всему божественному в разуме, в сердце и в витальной природе.110



*



4

ПРОБЛЕМЫ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ

Отдых, покой, доброжелательность

Следите за тем, чтобы достаточно отдыхать. Вы должны уберечь себя от утомления. так как оно вызывает расслабленность и тамас. Хороший отдых - это не тамас, как считают некоторые. Отдыхать можно в правильном состоянии сознания, чтобы восстанавливать энергию тела, - как в шавасане, в "позе трупа", которую принимают после трудных упражнений хатха-йоги.

*

[После инфлюэнцы:] Во-первых, надо во всех отношениях соблюдать полную невозмутимость, не допускать тревожных мыслей или подавленности. После сильной инфлюэнцы обычно возникает слабость и выздоровление идет неровно. Надо сохранять покой и веру, не волноваться и не суетиться. Будьте совершенно спокойны и приготовьтесь отдыхать, сколько потребуется. Тревожиться не о чем: отдыхайте, и здоровье и сила вернутся к вам.112

*

Физическое тело окружено витальным, образующим своего рода оболочку приблизительно такой же плотности, как дрожащее тепло, которое можно наблюдать в очень жаркие дни. Именно она является промежуточным слоем между тонким телом и наиболее вещественным виталом. Именно она защищает тело от инфекций, переутомления, истощения и даже от несчастных случаев. Пока эта оболочка не повреждена, она защищает от внешних воздействий, но достаточно одной слишком сильной эмоции, переутомления или потрясения, чтобы нарушить ее целостность, а самый незначительный разрыв открывает путь любым силам. Теперь медицина также

признает, что сохраняя хорошее витальное равновесие, то есть внутреннюю гармонию, которая делает оболочку неуязвимой, вы обладаете совершенной защитой. Некоторые люди ведут обычную жизнь, они просто знают, как правильно есть и спать, и в результате их оболочка делается настолько неуязвимой, что любые опасности ей нипочем. Эту способность можно развивать. Если вы можете заметить ослабление оболочки, достаточно минутного сосредоточения, чтобы призвать силу и внутренний покой - тут же восстанавливается порядок, и нежелательные явления исчезают.113 М

*

Легко заметить, что все органы желудочно-кишечного тракта крайне чувствительны к недоброжелательности, досаде, раздраженности, к резким суждениям. Ничто так не нарушает пищеварение, как подобные эмоции. Это порочный круг: чем сильнее расстроено ваше пищеварение, тем больше вы злитесь, критикуете, тем большую неудовлетворенность - людьми и жизнью вы испытываете. И невозможно выбраться из этого круга. Есть только один способ: решительно прекратить подобные реакции, полностью запретить себе так относиться ко всему, при помощи постоянного самоконтроля заставить себя быть добрым в любых ситуациях. Попробуйте, и вы убедитесь, что вам станет намного лучше.114 М

Воля, дисциплина, терпение

Нужно пробудить в себе волю к победе. Не только в уме, но и в каждой клетке тела. Без этого ничего не выйдет. Вы можете принимать сотни лекарств, но исцеление не наступит, если у вас нет воли, чтобы победить физическую болезнь.115 М

*

Тело выздоравливает, если оно решило выздороветь.116 М

*

Возлюбленная Мать, как можно превратить боль в удовольствие?

Но делать надо совсем не это, дитя мое! Я не собираюсь учить вас такому. Это извращение.

В первую очередь необходимо устранить боль, разорвав связь с нею. Видите ли, человек осознает боль благодаря ее наличию.

Например, вы порезали палец. Поврежденный нерв извещает мозг о нарушении. Он передает боль, чтобы пробудить ваше внимание, чтобы сказать вам: „Видишь, что-то не в порядке.“ Мысль немедленно бьет тревогу: „Что такое? Ах, как больно!“ и т. д. Затем она обращается к пальцу, чтобы навести порядок. Обычно человек накладывает маленькую повязку. Если же боль очень сильна, то чтобы прекратить ее, надо просто прервать связь, сказав поврежденному нерву следующее: „А теперь успокойся, ты сделал свое дело, предупредив меня, больше ничего не нужно - хлоп! Я останавливаю тебя.“ Если у вас это получилось, боль проходит - вы останавливаете ее полностью. Это лучший способ. Намного лучше, чем вообще не чувствовать боли.117

*

Не думаю, что заикание имеет какое-то отношение к развитию легких или вызывается нарушением деятельности голосовых связок. Обычно этот дефект носит характер нервного (нервно-физиологического) расстройства и прекрасно поддается лечению. Я не могу сказать, что у меня есть какой-то специальный рецепт (можно использовать различные способы), но в первую очередь здесь необходимы сила воли, терпение и дисциплина.118

*

Чтобы исцелиться, дитя мое, необходимо не только прекратить все эти ненужные занятия, но и избавиться от всех нездоровых желаний, возникающих в твоих мыслях и чувствах, так как именно желания раздражают органы и приводят к болезням.119

*

Человек думает о лечении, если болезнь заставляет его страдать. Если же болезнь не вызывает неприятных

ощущений, вы не станете заботиться об исцелении. И потому я думаю, что первой задачей физического страдания в хозяйстве Природы является предупреждение.

К несчастью, в это дело вмешивается витал, получающий извращенное удовольствие от усиления, искажения и обострения страданий. Таким образом, деформируется система в целом: вместо того, чтобы быть индикатором, страдание становится поводом для удовольствия, для усиления интереса к собственной персоне, для жалости к себе - для всего того, что происходит из витального и вызывает отвращение. Изначально же, я думаю, это означало „берегись!“ Вроде сигнала об опасности: „Осторожно! Что-то не в порядке.“

Однако если человек не очень изнежен, если он обладает выносливостью и внутренне принимает решение не обращать внимание на боль, она удивительным образом слабеет. Существует целый ряд заболеваний и физических расстройств, которые могут быть излечены простым снятием симптома, то есть, прекращением страдания. Обычно болезнь возвращается, так как причина ее не устранена. Если причина болезни обнаружена, и человек может воздействовать непосредственно на причину, то возможно окончательное излечение. Если же вы не можете этого сделать, то для последующей работы над болезнью можно употребить такое воздействие, такой вид контроля над болью, который устранит ее, вытеснит или овладеет ею.120

Озабоченность болезнями

Вы не должны бояться. Большинство расстройств возникает от страха. И действительно - девяносто процентов заболеваний являются результатом подсознательного страха тела. В обычном сознании тела присутствует более или менее скрытая тревога касательно последствий самых незначительных физических расстройств. Ее можно расшифровать словами, выражающими неуверенность в будущем: „А что будет, если...“ Именно эту тревогу и надо обуздать. Безусловно, такая тревога есть недостаток веры в Божественную Милость, верный признак того, что ваше посвящение не является полным и совершенным.

Чтобы на практике преодолеть этот подсознательный страх, всякий раз, когда он выходит на поверхность, более просветленная часть "я" должна внушать телу необходимость абсолютной веры в Божественную Милость, убежденность в

В глубинах сознания

том, что в нашем „я“, как и повсюду, Милость действует во благо, что необходимо целиком и без остатка подчиниться Божественной Воле.

Тело должно знать и верить, что его сущность божественна, что если не чинить препятствий Божественной работе, ничто не может принести нам вред. Это следует постоянно повторять, пока страх не перестанет возвращаться. А тогда, даже если болезнь продолжает проявлять себя, ее сила и продолжительность заметно уменьшатся, и в конечном итоге она будет полностью побеждена.121

*

Вам могут говорить, что некоторые телесные болезни причиняют много боли. Об этом говорят довольно часто. У вас формируется образ страха, вы ждете прихода боли. И боль приходит, даже если в этом нет необходимости.

Но и по этому поводу я скажу вам одну вещь. Если сознание обращено вверх, боль исчезает. Если оно направлено вниз, боль ощутима и даже усиливается. Экспериментируя с направленностью сознания, вы обнаружите, что само по себе телесное расстройство не имеет никакого отношения к боли. Будучи в одном и том же состоянии, тело может страдать очень сильно, а может не страдать вовсе. Все зависит от направленности сознания.

Я говорю о „направленности вверх“, так как направленность к Божеству - это лучший метод, но, в общем, то же самое можно сказать о любом отвлечении сознания от боли - обращении его к работе или к чему-нибудь интересному. Тогда боль исчезает.

И не только боль, но всякое повреждение в органах тела излечивается гораздо легче, если сознание отвлечено от болезни и человек открыт Божеству. Существует аспект Божества, называемый Сат. Это чистое и высшее Существование, которое находится выше космоса, за ним или по ту сторону его. Если вы способны поддерживать с ним контакт, любые физические расстройства могут быть устранены.122

Я советую не волноваться. Чем больше вы думаете об этом, сосредотачиваетесь на этом, а хуже всего - чем больше вы боитесь, тем вероятнее вы делаете развитие этого явления.

Если же вы, наоборот, обратите свое внимание и интерес на что-нибудь другое, то это увеличит возможность вашего исцеления.123

*

Когда мне было двадцать лет, врач посоветовал мне в случае нарушения работы желудка или кишечника продолжать питаться как обычно и ни о чем не беспокоиться. Он сказал: „Если у вас повышенная кислотность, то она будет возникать от любой пищи, которую вы едите. Чем больше вы будете переживать на этот счет, тем сильнее она будет проявляться. Продолжая ужесточать свою диету, вы дойдете до того, что не сможете безболезненно выпить даже стакан воды. Если же вы останетесь в нормальном состоянии, не будете волноваться, то все исправится.“

И этот совет оказался совершенно правильным.124

*

Девяносто процентов того воздействия, что оказывает на тело пища, зависит от силы мысли.125

*

Физические нарушения всегда даются нам как уроки беспристрастия. Эти уроки показывают, какая часть в нас чиста и озарена настолько, что остается спокойной. Именно в беспристрастии человек находит средство для исцеления.126

*

Не терзайте себя, не волнуйтесь. В первую очередь старайтесь огнать „страхи. Страх - это опасная штука, которая способна сделать из мухи слона. Одного страха, что симптомы могут вернуться, достаточно для рецидива болезни.127

Вера и внушение

Внушения, приводящие к болезни или к ухудшению физического здоровья, приходят обычно из подсознательного, так как это самая большая часть физического существа, самая грубая его часть, которая обладает собственным сознанием, настолько темным и закрытым, что разум не знает о его деятельности и о происходящих там процессах. Но, тем не менее, это сознание, и оно способно воспринимать внушения от Сил, приходящих извне, так же, как разум и витал. Если бы дела обстояли иначе, для раскрытия перед Силой и исцеления при помощи Силы не было бы никакой возможности, так как без подобного сознания тело не смогло бы откликнуться ей. В Америке и Европе сейчас много людей, признающих этот факт и применяющих сознательные ментальные внушения, направленные на тело, чтобы противодействовать скрытым, тайным внушениям подсознательного, провоцирующего болезни. Во Франции был знаменитый доктор, который вылечил тысячи людей, настойчиво заставляя их применять к собственному телу подобные противовнушения. Это доказывает, что болезнь обусловлена не исключительно материальными причинами, но вызывается нарушениями скрытого сознания тела. 128

Говоря о внушении, я имею в виду не только мысли или слова. Когда гипнозист говорит „спать!“, это - внушение, но когда он ничего не говорит, а только воздействует своей волей, вызывая сон, или делает пассы руками над лицом гипнозируемого, это тоже внушение.

Если на вас обрушивается сила или вибрация болезни, она дает телу соответствующее внушение. Волна вместе с вибрацией входит в тело, отчего тело вспоминает о „простуде“ или чувствует вибрацию простуды, начинает кашлять, чихать, испытывать озноб - внушение проникает в ум в следующей форме: „Я болен, мне нездоровится, я подхватил простуду.“ 129

Сознание тела поддается внушению лекарства, и человек исцеляется на время, если же сознание не поддается, то

лечения не происходит. Иначе почему одно и то же лекарство при одной и той же болезни для одного человека эффективно, а для другого - нет, или в одно время приносит пользу, а в другое - никакой? 130

Внушение не является вашей собственной мыслью или ощущением, так как чувство или ощущение приходят извне, от других, из общей атмосферы или внешней Природы. Если его принять, оно закрепляется, воздействует на организм и воспринимается как собственная мысль или чувство. Если же его распознать как внушение, то избавиться от него гораздо легче. Чувство сомнения, недоверия к себе, отчаяния - это то, что витает в атмосфере и пытается проникнуть в людей и остаться в них. Мне хотелось бы, чтобы вы их отвергали, так как они не только вызывают беспокойство и отчаяние, но и мешают восстановлению здоровья и внутренней активности садханы.

Что же касается медицинского лечения, то оно порой необходимо. Если можно исцелиться при помощи Силы, как это часто бывает с вами, то это - наилучший способ. Если же по какой-то причине тело не в состоянии отвечать Силе (например, из-за утомления, вялости, уныния, из-за неспособности противодействовать болезни), тогда помощь медицины становится необходимой. Это не значит, что Сила перестает работать и только лекарства участвуют в лечении. Нет, она продолжает действовать через сознание, но пользуется помощью лечебных средств, чтобы непосредственно воздействовать на сопротивление тела, ибо оно находится в своем обычном сознании и в большей степени способно реагировать на физические средства.

Был такой врач - доктор Куз. Он применял психологическое лечение, самовнушение, называя это подлинной работой воображения, а то, что он называл воображением, являлось верой. Он лечил своих пациентов так: они должны были создать с помощью воображения образ, представить себе, что они исцелены или, по крайней мере, приближаются к исцелению. Нужно настойчиво укреплять в себе этот образ,

пока он не окажет свое действие. Куэ добивался замечательных результатов. Он вылечил множество людей, хотя бывали у него и неудачи, а возможно, он имел дело с не очень сложными заболеваниями, - не знаю. Но в любом случае, это заставило людей обратить внимание на очень важную истину: что разум является созидательным инструментом и, если человек знает, как им правильно пользоваться, можно добиться хороших результатов. Куэ заметил (и я считаю это правильным, мой опыт подтверждает данное положение), что люди большую часть времени мыслят неправильно. Их ментальная активность почти всегда наполовину пессимистична и даже деструктивна. Они все время думают о плохом, ожидают плохого, неприятных последствий, в своем богатом воображении выстраивают картины разнообразных катастроф, хотя такое воображение при ином его использовании могло бы, разумеется, дать иные и гораздо лучшие результаты.

Если вы наблюдаете за собой, если вы - как бы это сформулировать?.. - если вы поймаете себя в процессе размышления, неожиданно взглянете на себя, без подготовки, спонтанно, то окажется, что в девяти случаях из десяти вы думаете о чем-нибудь тревожном. Ваши мысли очень редко заняты вещами гармоничными, прекрасными, конструктивными, исполненными надежды, света и радости. Попробуйте проделать такой эксперимент, и сами увидите. Внезапно остановитесь и посмотрите на свои мысли. Сделайте это так: перед собственными мыслями поставьте экран и наблюдайте за своим мышлением, не вмешиваясь. По меньшей мере в девяти случаях из десяти, а возможно и чаще, вы увидите именно такую картину. (Очень, очень редко бывает день, когда у вас возникает светлая мысль о происходящем, о вашем состоянии, о том, что хотелось бы сделать, о положении в мире и в собственной жизни - это, зависит, конечно, от ваших интересов.) Вы почти всегда ждете в той или иной степени большой или маленькой, но катастрофы.

Кажется, нет такой области, где бы ваши дела шли хорошо - если вы думаете о теле, это значит, что с ним должно произойти нечто неприятное, так как когда у вас все в порядке, вы просто о нем не думаете! Вы заметите следующее: скажем, делаете все, что надо, совершенно не думая о своем теле, а потом неожиданно, независимо от того, есть ли повод для беспокойства, есть ли затруднения или расстройства - вы начинаете думать о своем теле, думать с тревогой и создавать в уме разрушительные образы.

В то время, как Куэ советовал... Своим пациентам он говорил вы должны повторять себе: я исцеляюсь, я постепенно выздоравливаю. Я сильный, я совершенно здоров, я могу делать то, я могу делать это."132 М

*

Воображение - это сила образа. Ведь люди, лишённые воображения, с ментальной точки зрения не являются творцами, не способны наделить свою мысль конкретной силой. Воображение - очень мощное средство. Скажем, вы испытываете боль, но если вы способны вообразить, что заставляете боль исчезнуть, уйти, раствориться - здесь подходит любой образ - то успешно добиваетесь этого.

Есть история о женщине, у которой с фантастической скоростью выпадали волосы. Она могла совершенно облысеть за несколько недель, но тут кто-то подсказал ей: „Причесывая волосы, представьте себе, что они растут и будут расти очень быстро.“ И она всегда говорила, причесываясь: „О! Мои волосы растут очень быстро.“ Так и случилось! Но обычно люди твердят себе: „Ах, у меня волосы снова выпадают! Я облысею, это точно!“

Конечно, так и случается.133 М

Лекарства

Очень хорошо, если человек способен избавиться от болезни только с помощью веры, йоги и воздействия Божественной Силы. Но подобная возможность бывает не так уж часто, так как не вся природа в состоянии открыться и отвечать Силе. Разум может обладать верой и отзывчивостью, но тело и низший витал при этом могут не подчиняться ему. Или, при общей готовности разума и витального, тело может не отзываться, или отзываться только частично, так как привыкло подчиняться силам, порождающим болезни, а привычка - мощное препятствие в материальной Природе. В таких случаях можно прибегать к физическим средствам, которые не должны быть основными, но вспомогательными, физической опорой для действия Силы. Но не к сильным средствам, действующим резко и грубо, а к тем, что приносят пользу, не раздражая тело.134

*

Почти в течение сорока лет за общим благополучием скрывалась слабость моего организма. Я постоянно страдал от болезней, то легких, то серьезных, по ошибке принимая это за бремя, которое на меня возложила Природа. Когда же я отказался от лекарств, болезни стали покидать меня, подобно разочарованным паразитам. Только тогда я понял, какой силой является естественное здоровье, обитающее во мне, и насколько мощнее те Воля и Вера, что превыше ума, задуманные Богом как божественная поддержка жизни в этом теле.135

*

Лекарства необходимы нашему телу во время болезни только потому, что тело научилось не выздоравливать без лекарств. Но, несмотря на это, мы часто видим, что момент, избранный Природой для исцеления, наступает, когда врачи признают положение безнадежным.

Недоверие к силе самоисцеления стало физическим изгнанием из Рая. Медицинская наука и плохая наследственность - вот два ангела Божьих, что стоят у ворот и не пускают нас обратно.

Медицина поступает с человеческим телом, как великая держава с маленькими государствами, которое она ослабляет, защищая его; как разбойник, который из добрых побуждений вышибает дух из жертвы, наносит множество ран - чтобы жертва посвятила жизнь уходу за искалеченным телом.

Лекарства часто вылечивают телесные недуги - когда они не терзают и не травят организм, но лекарства помогают только, если их физическое воздействие поддерживается силой духа. Когда же эта сила может сама работать, лекарства излишни.136

*

Конечно, на болезнь можно воздействовать изнутри и таким образом исцелиться. Но это не всегда легко, так как существует сильное сопротивление Материи, инерция. Нужны непрерывные усилия. Сначала возможны неудачи, обострение симптомов, но постепенно контроль над телом и над болезнью усиливается. Кроме того, излечить случайный приступ болезни - сравнительно легко, сделать же тело неуязвимым для

болезни в будущем намного сложнее. С хронической болезнью справиться трудно, добиться полного выздоровления в этом случае намного сложнее. Пока контроль над телом не достиг совершенства, в использовании внутренней силы существуют сложности разного рода.

Если вы сможете внутренними силами предупреждать обострение болезни, это уже кое-что. Тогда при помощи абхьясы вы должны укрепить свою силу, пока она не окажется в состоянии исцелить вас. Обратите внимание: пока сила не достигла этого масштаба, не следует полностью отказываться от физических средств.137

Лечение нервной системы

Ваше заболевание в основе своей нервного происхождения, оно не является чисто физическим расстройством. Такие болезни - результат давления враждебных сил. Они обостряются, если что-то в вас соглашается и принимает их. Чем большее значение им придает разум, чем больше сосредоточивается на них, тем быстрее они развиваются. Единственное средство - оставаться в покое, отделить себя [от болезни], отказаться принимать ее или преувеличивать ее, позволить тому покою и силе, что распространяет вокруг вас Мать, проникнуть в ум и в вашу нервную систему. Поступать иначе, - значит, оказаться на стороне враждебных сил, атакующих вас. Лечение может потребовать много времени, так как ваша нервная система долго находилась под воздействием этих сил - когда их изгоняют, они упорно возвращаются, чтобы восстановить свою власть. Но если вы можете обрести терпение и сохранить его, поддерживать стойкость духа, правильное сознание, правильное отношение к подобным явлениям, они постепенно утратят свою власть.138

*

То, что вы чувствуете слабость, разговаривая с людьми, указывает на подлинную причину болезни - это ослабление нервной силы. Именно эта сила должна укрепить вас. Избегайте много разговаривать с людьми. Когда чувствуете ухудшение, можете отложиться. Но основное лечение - это вера, покой и открытость высшей силе.139

*

Что надо сделать в первую очередь, так это восстановить свое здоровье. Затем, со спокойным умом определить цель жизни соответственно способностям и интересам. Не мне принимать решения за вас. Я могу лишь сообщить вам собственное мнение о правильных целях и идеалах.

Помимо внешних целей для человека существует два возможных идеала. Первый - это высший идеал обычного человеческого существования, а другой - это божественный идеал йоги. . . Идеал человеческой жизни состоит в достижении контроля над всем своим "я" при помощи ясного, сильного и упорядоченного ума, точной и рациональной воли, подчинения эмоционального, витального и физического организма, в создании общей гармонии, развитии всех способностей и реализации их в жизни. Согласно индийской терминологии, это утверждение закона очищенного и саттвического буддхи, следование дхарме, исполнение собственной свадхармы, работы, соответствующей вашим способностям, удовлетворение камы и артхи под контролем буддхи и дхармы. Цель божественной жизни, с другой стороны, - это реализация высшего „Я“ или реализация Бога, достижение гармонии всего существа с истиной высшего „Я“, то есть с законом божественной природы, обнаружение собственных божественных способностей, какими бы они ни были - большими или маленькими, реализация их в жизни как жертвоприношение Высшему, в качестве подлинного инструмента божественной Шакти. О последнем идеале я могу написать позже. Сейчас я расскажу только об испытываемых вами трудностях в достижении идеала обычной жизни.

Этот идеал содержит в себе выработку характера и развитие интеллекта, что всегда - медленный и трудный процесс, требующий терпеливого труда в течение лет, иногда лучших лет жизни. Главная трудность на пути почти каждого - управление желаниями и порывами витального существа. Во многих случаях, и в вашем случае в том числе, сильные импульсы упорно противостоят идеалу, требованиям разума и воли. Причиной этого почти всегда является слабость самого витального существа, ибо когда такая слабость имеет место, оно оказывается не в состоянии подчиниться приказам высшего разума и вынуждено действовать, руководствуясь побуждениями определенных сил природы. Эти силы, на самом деле, существуют вне человека, но в витальном находят своего рода механическую готовность своего удовлетворения и подчинения себе. Сложности возрастают, если опора этой

слабости в нервной системе. Тогда возникает то, что в европейской науке называется склонностью к неврастению, и при определенных условиях ведет к нервному срыву и истощению. Это бывает при нервном перенапряжении, при сексуальных или иных излишествах, а также в случае острой и длительной борьбы умственной воли с подобными наклонностями. Вот болезнь, от которой вы страдаете. Если вы обдумаете это, вам станет ясно, почему вы сломались в Пондишери. Нервная система у вас была слабой, она не могла подчиниться воле и сопротивляться приказам внешних, витальных сил. В процессе борьбы возникло перенапряжение разума и нервной системы, истощение приняло форму острого приступа неврастения. Эти затруднения не означают, что вы не можете добиться своего и поставить под контроль свои нервы, витальное существо, а также создать гармонию ума и характера. Вам надо лишь правильно понимать ситуацию, не поддаваться ложным и вредным представлениям на этот счет и применять верные средства. Необходим спокойный разум, спокойная воля, терпеливая, настойчивая, не поддающаяся ни возбуждению ни разочарованию, но постоянно и неуклонно утверждающая необходимые для организма перемены. Такого рода спокойная воля не может потерпеть поражение. Ее эффект непременно сказывается. В первую очередь надо отказаться, находясь в бодрствующем состоянии, не только от привычных для витального поступков, но и от импульсов, лежащих в их основе, которые надо понимать как внешние по отношению к человеку, хотя они и проявляют себя в нем, а также от внушений, стоящих за импульсами. Когда это состояние достигнуто, привычные мысли и побуждения могут все еще проявляться в сновидениях, так как по хорошо известному закону психологии все подавленное и отвергнутое в бодрствующем состоянии может возвращаться во сне, потому что остается в подсознании. Но если в бодрствующем состоянии вы чисты, подобные проявления во сне должны постепенно исчезнуть, так как потеряют пищу для себя, и впечатления подсознательного сотрутся. Это и есть причина сновидений, которых вы так боитесь. Вы поймете, что они представляют собой лишь второстепенные симптомы, которых не стоит пугаться, как только вы добьетесь контроля над состоянием бодрствования.

Но вам надо избавиться от идей, которые препятствуют победе над собой.

1. Усвойте, что происходящие с вами явления идут не от настоящей нравственной порочности, так как подобное бывает только, если сам разум испорчен и поддерживает извращенные витальные импульсы. Когда же разум и воля не принимают их, то моральное "я" здорово, и дело только в слабости или в заболевании витальных разделов нервной системы.

2. Не предавайтесь размышлениям о прошлом, а обратитесь к будущему, с терпеливой надеждой и верой. Мысли о прошлых неудачах помешают вам восстановить здоровье, ослабят разум и волю, затруднят их работу по перестройке характера и достижению победы над собой.

3. Не поддавайтесь унынию, если успех не приходит немедленно. Продолжайте работать с терпением и непоколебимостью, пока не будет достигнут результат.

4. Не терзайте свой ум постоянными размышлениями о собственных слабостях. Не воображайте, что они делают вас негодным для жизни или для осуществления человеческого идеала. Признав их существование, ищите источники своей силы и размышляйте лучше о них, а также о неизбежной победе.

Первое дело для вас - восстановление здоровья ума и тела, а это требует умственного покоя и спокойного образа жизни в течение некоторого времени. Не мучьте свой ум вопросами, которые он еще не готов разрешить. Не застревайте на одном. Насколько возможно, занимайте ум здоровыми и нормальными мыслями и давайте ему как можно больше отдыха. Впоследствии, вернув равновесие и правильное состояние ума, вы сможете при помощи ясных суждений решить, как построить свою жизнь, что делать в будущем.

Я дал вам наилучший совет, который мог дать. Я рассказал вам о том, что мне кажется для вас самым важным теперь. Что же касается вашего приезда в Пондишери, то именно сейчас этого лучше не делать. К написанному мне больше нечего добавить. Пока вы больны, вам лучше всего оставаться под опекой отца, и самое главное - не возвращаться в то место и в ту среду, где с вами произошел срыв, до полного выздоровления, когда воспоминания и ассоциации, связанные с ними, потеряют силу и власть над умом, не смогут больше вызывать острые и тревожные ощущения. При таком заболевании это самое верное.140

*

Нет реального повода для разочарования или недовольства собой, так как прогресс идет вопреки сопротивлению низших сил. Давление, которое воспринимается как тяжесть в животе, должно быть устранено - именно там все еще находится главное сопротивление. Покой внутри, радостная вера и веселость во внешнем проявлении - вот, что желательно. Тогда нервное напряжение и расстройства исчезнут.141

*

Видимо, главным затруднением для вас является чрезмерная нервная возбудимость. Только с приходом тишины и покоя во все существо возможен непрерывный прогресс в садхане.

Первое, что надо сделать для их обретения, - перестать поддаваться нервным приступам. Чем больше вы подчиняетесь подобным чувствам, идеям, отождествляете себя с ними, тем сильнее они становятся. Вам надо отойти назад и снова найти то, что не подвержено боли и депрессии - это и даст вам избавление от них.142

*

Это вопрос самоотождествления. Только в данном случае оно происходит произвольно. Это один из методов, применяемых сегодня для лечения нервных расстройств. Если человек не может заснуть, успокоиться из-за чрезмерного возбуждения и нервозности, если его нервы расстроены и ослаблены излишними волнениями, то ему советуют посидеть, скажем, перед аквариумом. Аквариум - это очень красиво, не так ли? Просто сидеть в удобном кресле перед аквариумом, где плавают симпатичные золотые рыбки, и стараться не думать ни о чем (особенно не думать о своих проблемах), разглядывая рыбок. Итак, он следит за тем, как рыбки плавают, скользят в воде, разворачиваются, встречаются, обгоняют друг друга, медленно движется вода, обтекая рыбок. Через какое-то время человек начинает жить жизнью рыб: он движется с ними, плавает, ныряет, играет. И через час его нервы возвращаются в превосходное состояние, он прекрасно отдохнул!

Но при условии, что он не будет думать о своих проблемах, а будет просто наблюдать за рыбками.143 М

ПРОБЛЕМЫ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО

Как обращаться с подсознательным

Подсознательное не является общей основой природы. Это всего лишь низшая опора Неведения, которая влияет в основном на низший витал и внешнее физическое сознание, а те уже воздействуют на более высокие области природы. Хотя и полезно понять, что такое подсознательное, как оно действует, не следует особенно увлекаться этой темной стороной, проявленным аспектом инструментального существа. Лучше относиться к нему как к чему-то внешнему, как к маске, которую природа, используя Неведение, надела на истинное "я". Истинное "я", наделенное огромными возможностями для достижения Божества и выражения Его, находится внутри нас, и прежде всего это касается души, Пуруши, который по суги своей всегда чист, божественен и обращен к добру, к истине и красоте. Внешнее существо должно быть подчинено внутреннему, превращено в орудие служения Богу, а не темным всплескам подсознания Природы. Только постоянно помня об этом и открывая природу свою Божественному Сознанию, можно достичь Его и осуществить Его нисхождение во внешнее и внутреннее бытие - ментальное, витальное, физическое, подсознательное, лежащее ниже порога восприятия, во все то, чем мы являемся скрыто или явно. Именно об этом следует думать в первую очередь. Длительная концентрация только на подсознательном, на несовершенствах, вызывает депрессию, и этого надо избегать. Нужно сохранять правильное равновесие и делать основной акцент на позитивном, учитывая другую сторону лишь для того, чтобы отвергнуть и изменить ее.144

*

Действие подсознательного иррационально, механично, склонно к постоянным повторениям. Оно не слушается разума

и не подчиняется ментальной воле. Только с приходом высшего Света и Силы оно может измениться.145

*

Когда из природы человека изгоняются привычные реакции, успевшие укорениться в нем, они находят убежище в других, менее просветленных областях его естества. Когда же ее изгоняют и оттуда, она прячется в подсознательном и выскакивает из него в самый неожиданный момент - возникает в сновидении, во внезапных бессознательных порывах или уходит вовне, поджидая удобного случая в окружающей нас оболочке, посредством которой на нас воздействует универсальная Природа, как внешняя сила совершая нападения, чтобы вернуть утраченное господство над нами с помощью внушений и повторения старых реакций. Надо твердо стоять на своем до тех пор, пока сила подобных возвращений не иссякнет. Такие возвращения и атаки следует рассматривать как приходящие извне, как вторжение чуждых сил, и отбрасывать их, не допуская уныния или депрессии. Если разум не дает им своего разрешения, если витальное отказывается принимать их, если физическое остается в равновесии и не подчиняется физическим побуждениям, тогда повторяющаяся мысль, витальный импульс, физическое чувство перестают увлекать надолго, а в конечном итоге слабеют настолько, что уже не могут причинить никаких беспокойств.146

Привычки подсознательного

Именно привычки подсознательного питают собой искусственные потребности, образовавшиеся в прошлом, несколько не заботясь об их возможной вредности, о разрушительных последствиях для нервной системы. Такова природа всех интоксикантов (вино, табак, кокаин и т.д.). Люди продолжают употреблять их даже после того, как их вредное воздействие сделалось явным, и даже с исчезновением всякого удовольствия от удовлетворения искусственной потребности (так как в ней нет реальной необходимости). Воля должна подчинить себе и уничтожить это упрямство подсознательного.147

*

Конечно, наилучший и самый простой способ бороться с витальными привычками, - резко и решительно отказаться от них.148

*

Прежде всего надо быть сознательным, затем - контролировать себя, и тогда, совершенствуя свое мастерство, человек меняет собственный характер. Изменение характера приходит в последнюю очередь. Надо контролировать дурные, застарелые привычки на протяжении долгого времени, чтобы они исчезли и характер изменился.

Вот, например, человек, страдающий от частых депрессий. Когда дела идут не так, как хотелось бы, он впадает в депрессию. Для начала он должен осознать свою депрессивность - и не только саму депрессию, но и причину: отчего он впадает в депрессию так легко? Осознав это, он должен подчинить себе депрессию, не поддаваться ей, даже если на то есть причины. Он должен овладеть депрессией, заставить ее отступить. И в конечном итоге, если достаточно долго стараться, природа теряет привычку к депрессии и уже не реагирует таким образом - природа изменена.149

*

Подсознательное является опорой привычки - оно может поддерживать полезные привычки так же, как и дурные.150

Влияние коллективного подсознательного

С момента рождения, еще до того, как вы начали жить, вы несете в себе грязь, от которой надо очиститься. И стоит вам хорошо взяться за внутреннюю трансформацию, спуститься к подсознанию, которое является корнем вашего существа, идет от родителей, от атавизма - все это открывается вам! И все или почти все трудности заключены здесь, очень немногое прибавилось за первые годы вашей жизни. Это может произойти в любой момент: если у вас дурная компания, если вы читаете плохие книги, яд может проникнуть в вас. Но все эти дурные привычки, с которыми вы боретесь, - это глубоко укоренившиеся в подсознательном следы. Например, бывают люди, которые рта не могут открыть, чтобы не солгать, и они не всегда делают это сознательно (что еще хуже). Бывают люди

настолько сварливые, что не могут не ссориться по всякому поводу - сварливость в их подсознании, глубоко укоренена в нем. Ну, а если вы доброжелательны, то внешне вы постараетесь сделать все, чтобы избежать таких вещей, исправить это, если возможно. Вы работаете над собой, боретесь, но видите, что все продолжает происходить, ибо возникает в той области, которую вы не контролируете. Но, вступая в подсознательное, если вы позволите сознанию проникнуть туда и внимательно осмотреться, вы обнаруживаете все источники ваших трудностей. Тогда вы поймете, кем были ваш отец, мать, дедушки и бабушки, а если в какой-то момент вы не сможете контролировать себя, то вам станет ясно: „Я таков, потому что они были такими.“

Если психическое существо достаточно пробудилось, чтобы следить за вами, готовить для вас путь, оно может привлечь вас к тому, что вам поможет: людей, книги, окружение, маленькие совпадения, которые приходят словно по подсказке доброй воли, подсказывают, помогают, поддерживают в принятии решений и направляют вас в нужную сторону. Стоит вам принять решение, захотеть найти истину в себе, искренне ступить на этот путь, как все словно объединяется, чтобы помочь вам двигаться вперед. И если вы внимательны, то в конце концов откроете источник своих затруднений: „А, минутку! Этот недостаток был у моего отца. Эта привычка была у моей матери. О! Такой была моя бабушка, а таким - мой дедушка.“ С таким же успехом все это могло исходить от няни, которая заботилась о вас в детстве, от братьев и сестер, с которыми вы играли, от ваших маленьких друзей. Вы поймете, что все это находилось в них - в том или другом человеке. Но если вы останетесь искренни, то пройдете через все это совершенно спокойно и спустя некоторое время отделаетесь от тех якорей, что держали вас с рождения, разорвете цепи и свободным пойдете по пути.

Если вы действительно хотите изменить свой характер, поступайте именно так. Всегда считалось, что изменить свою природу невозможно. Во всех философских книгах, даже в книгах о йоге, нам говорят одно и то же: „Нельзя изменить характер, ~~но~~ с ним родились, вы им являетесь.“ Это абсолютная ложь, уверяю вас. Но изменить характер крайне трудно, потому что надо менять не только характер, но и все то, что досталось вам от прошлого. В этом вы уже ничего не измените, но в вас это должно быть изменено. Это то, что было дано вам - подарено вместе с рождением. И это следует

изменить. Если вам удалось ухватиться за нить, связующую эти явления, за настоящую нить, и вы упорно и искренне работаете, в одно прекрасное утро вы обретете свободу. Бремя свалится с вас, и вы сможете идти по жизни без ноши. Тогда вы станете новым человеком, живущим новой жизнью, имеющим практически новую природу. Оглянувшись назад, вы сможете сказать: „Невозможно! Неужели я когда-то был таким?“¹⁵¹

*

Когда человек рождается на свет, он неизбежно оказывается в определенной стране и в определенном окружении. Благодаря своим физическим родителям, человек рождается в социальной, культурной, национальной, иногда религиозной среде, окруженный привычками мышления, понимания, чувствования, познания, всеми видами конструкций, которые сначала являются ментальными, затем становятся витальными привычками, а в конечном итоге - образом жизни на материальном уровне. Говоря яснее, вы рождаетесь в определенном обществе с определенной религией, в определенной стране, и это общество имеет о себе собственное коллективное представление. И нация имеет о себе собственное коллективное представление, и религия имеет собственную коллективную „конструкцию“, которая обычно жестко фиксирована. Вы рождаетесь в этом. Конечно, в ранней юности вы этого не сознаете, но медленно, час за часом, день за днем, это формирует вас. Опыт накапливается и постепенно строит сознание. Вы находитесь в нем, словно под стеклянным колпаком. Эта покрывающая вас конструкция в известной мере защищает вас, но она же вас и сильно сковывает. Вы все это бессознательно впитываете и таким образом формируется фундамент подсознательного вашей собственной конструкции. Этот подсознательный фундамент будет на протяжении всей жизни влиять на вас, если вы не постараетесь освободиться от него. А чтобы освободиться, надо сначала осознать его наличие. Первый шаг - самый трудный, так как эта структура очень тонка, она создавалась, когда вы еще не были сознательным существом и только что, совершенно обалдевший, свалились из того мира в этот (смех). И все это происходило без малейшего вашего участия. Так что, вам и в голову не приходило, что здесь надо что-то знать, а тем более - от чего-то избавляться.

И это замечательно, что осознав по той или иной причине власть коллективного подсознательного, вы одновременно понимаете, какой долгий и упорный труд необходим для избавления от этой власти. Но проблема заключается не только в этом.

Вы живете в окружении людей. У них есть свои желания, случайные порывы, импульсы, которые проявляются через них и имеют самые разные причины, но в их сознании обретают индивидуальную форму. На практике это выглядит так: у вас есть отец, мать, братья, сестры, друзья, приятели. У каждого из них свои чувства, свои желания, и все они, находясь с вами в каких-то отношениях, чего-то ждут от вас, как и вы чего-то ждете от них. Это ожидание не всегда выражается внешне, но, будучи более или менее осознанным, отпечатывается на вас. Такие отпечатки, в зависимости от умственных способностей и жизненной силы человека, могут быть мощнее или слабее, но в любом случае обладают собственной энергией, которая обычно не меньше вашей. Таким образом, желания, надежды и ожидания окружающих проникают в вас в виде внушений, которые очень редко бывают явными, и вы без сопротивления принимаете их. Тогда они неожиданно пробуждают в вас сходное желание, волю, импульс... Это происходит с утра до вечера, с вечера до утра, так как подобные процессы не прекращаются и во сне, а даже напротив - усиливаются, потому что сознание теряет бдительность и меньше способно наблюдать и в известной степени оберегать вас.

Все это совершенно обычно. Настолько обычно, что кажется естественным, а потому требуются особые обстоятельства, весьма необычная обстановка, чтобы осознать все это. Не говоря уже о том, что ваши собственные реакции, порывы и желания оказывают такое же воздействие на других, в результате чего получается паразитальная каша, в которой сильный всегда прав!

Если бы дело заключалось только в этом, то было бы полбеды, но все куда сложнее. В земной мир, в мир человека постоянно вторгаются силы соседнего мира, мира витального - тонкой области, находящейся в четверичной земной атмосфере^{*}; а этот витальный мир, существующий за пределами воздействия психических сил и психического сознания, по сути является миром зла, беспорядка,

* Состоящей из четырех начал: физического; витального; ментального и психического.

дисгармонии, всего самого антибожественного. Витальный мир постоянно проникает в мир физический и, будучи значительно тоньше физического, чаще всего не воспринимается людьми - только очень редкими индивидами. В том мире есть сущности, силы, разнообразные индивидуальности с самыми различными намерениями, использующие каждую возможность либо поразвлечься, если это существа мелкие, либо причинить зло и создать беспорядок, если это существа посильнее. Последние обладают значительной силой проникновения и внушения - стоит возникнуть малейшей щелочке, малейшей склонности, и они врываются в вас, потому что такая игра доставляет им удовольствие.

Кроме того, они очень жадны до определенных витальных вибраций, которые для них - редкостное блюдо, и они обожают питаться ими. Таким образом, их игра заключается в возбуждении пагубных порывов у человека, чтобы можно было питаться ими в свое удовольствие. Все проявления злобы, насилия, страсти, желания, все то, что заставляет вас резко выбрасывать определенные виды энергии, излучать их наружу, является для этих сущностей витального мира самым желанным, ведь, как я уже сказала, они получают удовольствие от этого роскошного лакомства. Итак, их приемы просты: они посылают вам маленькое внушение, маленький импульс, незначительную вибрацию, которая глубоко проникает в вас и благодаря влиянию и некоторому соответствию пробуждает ответную реакцию, заставляющую вас выделить ту энергию, которую они хотят поглотить.

Подобное воздействие распознать легче, ибо при внимательном наблюдении заметите, как в вас неожиданно что-то пробуждается. Например, те, кто привык выходить из себя, пытаясь хоть как-то умерить свой гнев, обнаружат нечто, приходящее извне или поднимающееся снизу и действительно подчиняющее себе сознание, усиливая злость. Я не утверждаю, что всякий способен распознать это. Я говорю о тех, кто пытается понять себя и научиться управлять собой. Враждебные внушения распознать легче, чем, скажем, реакцию на желание или волю существа той же природы, что и вы - воздействие другого человека, которое не кажется вам чужеродным. Вибрации слишком похожи, подобны по своей природе, и следует быть очень внимательным, острее различать их, чтобы понять - порывы, кажущиеся внутренними, на самом деле приходят извне. Но враждебные силы, если вы хотя бы искренни и внимательно следите за

собой, можно опознать: в вас есть нечто, отзывающееся на воздействие, импульс, внушение, порой даже явное, которое проникает в вас, вызывая сходные вибрации.

Вот так. Проблема в этом.

Лекарство?.. Оно все то же: доброжелательность, искренность, проникательность, терпение. О! Неугомимое терпение и настойчивость, которые внушают вам, что недостигнутого сегодня вы добьетесь завтра, и это заставляет вас пыгаться до тех пор, пока не придет успех.

А это снова возвращает нас к высказыванию Шри Ауробиндо: если такой контроль сегодня кажется вам невозможным, значит, он не только станет возможным, но и будет обязательно достигнут. 152 М

6

ПСИХИЧЕСКОЕ СУЩЕСТВО И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Психика - источник внутреннего здоровья

Чувство легкости и покоя возникает глубоко внутри, так как оно принадлежит психическому, а психика находится очень глубоко внутри нас, скрытая разумом и виталом. Во время медитации вы открываетесь психическому, начинаете осознавать скрытое глубоко внутри психическое сознание и чувствовать его. Чтобы такая легкость, покой и счастье смогли укрепиться, стать стабильными, охватить все существо и все тело, вы должны погрузиться в себя еще глубже и всю силу психики вывести на физический уровень. Легче всего добиться этого при помощи регулярной концентрации и медитации, устремленной к истинному сознанию. Того же можно достичь с помощью труда, самоотверженности, работая на Божество без единой мысли о собственном эго. . .153

*

В человеческом сознании все происходит очень медленно. Если мы сравним время, необходимое для реализации чего-нибудь со средней продолжительностью человеческой жизни, то оно покажется нам бесконечным. Но, к счастью, наступает момент, когда мы перестаем опираться на человеческие мерки. Стоит по-настоящему соприкоснуться с психическим, как исчезает ограниченность и это мучительное чувство: „Я должен торопиться, у меня мало времени, я должен спешить!“ Отчего человек и делает все очень плохо или не делает вовсе. Но как только возникает контакт с психическим, все это просто исчезает, человек становится шире, спокойнее, умиротворенней - он начинает жить в вечности.154

*

Психическая уравновешенность - это уравновешенность существа, которое исходит из того факта, что психика, управляющая его действиями, овладела каждым импульсом его сознания. Психика всегда уравновешена. Если она активна и управляет организмом, то обязательно вызывает состояние равновесия.155

*

Будущие учителя и ученики уже начинают прибывать. Многие приезжают издалека, для них непривычен климат и обычаи страны. Впервые они приезжают в Ашрам, ничего не зная о его жизни и традициях. Одних влечет ментальное стремление либо к служению, либо к учебе. Иные надеются здесь заняться йогой, найти Божество и слиться с Ним. Наконец, есть такие, что хотят полностью посвятить себя божественной работе на земле. Всеми ими движит психическое существо, желающее привести их к самореализации. Их психика вышла на передний план, у них есть психический контакт с людьми и предметами. Все им кажется прекрасным, добрым, их здоровье улучшается, их сознание становится все более озаренным - они испытывают счастье, покой и безопасность. Они считают, что достигли высших возможностей сознания. Подобный покой, полноту и радость, возникающие в результате психического контакта, они естественным образом находят везде, во всем и во всех. От этого возникает открытость к истинному сознанию, проникающему сюда и создающему все. Пока есть такая открытость, покой, полнота и радость остаются непосредственными плодами развития, физическое наполнено здоровьем и выносливостью, витальное - добротой и покоем, ментал - ясным пониманием и широтой. Общее чувство безопасности и удовлетворенности царит здесь. Но человеку трудно находиться в постоянном контакте с психическим. Как только он успокаивается и свежесть нового чувства увядает, прежняя его личность вновь выходит на поверхность со всеми своими привычками, пристрастиями, мелкими маниями, недостатками и заблуждениями. Вместо покоя возникает тревожность, радость пропадает, понимание слабеет, и прокрадывается чувство, будто это место ничем не отличается от любого другого, так как человек становится прежним, каким он был в других местах. Вместо того, чтобы видеть уже сделанное, он все больше начинает думать о том,

что еще предстоит сделать. Он становится все более мрачным и недовольным, обвиняя во всем не себя, а людей и обстоятельства. Он жалуется на недостаток удобств, на невыносимый климат, на неподходящую еду, которая причиняет боль его желудку. Получив поддержку от учения Шри Ауробиндо в том, что тело - необходимый фундамент для йоги, что им нельзя пренебрегать, а напротив, о нем следует заботиться, физическое сознание сосредоточивается почти исключительно на теле и пытается найти способы для удовлетворения его капризов. Это практически невозможно, так как, за очень редкими исключениями, чем больше ему дают, тем больше оно требует. Кроме того, физическое существо невежественно и слепо, оно наполнено ложными представлениями, предвзятыми идеями, предрассудками и пристрастиями. Безусловно, оно не может эффективно управлять телом. Только психическое сознание обладает интуицией и знанием, необходимыми для правильных действий.

Вы можете спросить: как же выйти из подобного состояния? Ведь мы оказываемся в порочном круге, так как все беды возникают от того, что мы потеряли связь с психическим, а только психика может разрешить наши проблемы. Следовательно, возможно лишь одно: быть настороже, быстро возвращаться к психическому, не позволяя ничему в вашем сознании встать между психикой и вами, заткнуть уши, закрыть разум от всех иных внушений, доверять только психическому.

И если, несмотря на все усилия, горизонт иногда мрачнеет, надежда и радость оставляют вас, энтузиазм уменьшается, помните: это признак того, что вас отвлекли от психического существа, что вы потеряли связь с идеалом. Так вы избежите ошибок и не станете винить людей и обстоятельства, что без нужды усугубляет ваши страдания и трудности. 156 М

7

РАЗВИТИЕ И ВЛАДЕНИЕ СОБОЙ: УПРАЖНЕНИЯ

Уйти в себя

Большинство из вас живет внешними проявлениями своего "я", будучи открытым всем внешним воздействиям. Вы живете словно бы проецируя себя наружу, а когда встречаете некое неприятное существо, проецирующее себя подобным же образом, то расстраиваетесь. Все ваши беды возникают от того, что вы не привыкли уходить в себя. Вы постоянно должны уходить, отступать назад, в себя, вы должны научиться уходить глубоко внутрь, и тогда вы будете в безопасности. Не позволяйте себе увлечься поверхностными силами, которые движутся во внешнем мире. Даже если вы спешите что-то сделать, на минуту отступите и, к собственному удивлению, вы обнаружите, насколько быстрее и успешнее движется ваша работа. Если кто-то зол на вас, не поддавайтесь его вибрациям - просто отступите, и его злоба, не находя поддержки и отклика, исчезнет. Всегда сохраняйте покой, сопротивляйтесь искушению утратить его. Не принимайте никаких решений, не отступив, не произносите без этого ни слова, не начинайте действовать. В обычном мире все непостоянно и преходяще, так что не из-за чего расстраиваться. Только вечное, устойчивое, бессмертное и бесконечное действительно достойно обладания, завоевания, обретения. Это Божественный Свет, Божественная Любовь, Божественная Жизнь. Это Высший Покой, Совершенная Радость, Абсолютное Самообладание, и в конечном итоге - Полное Проявление. Когда у вас возникнет чувство относительности всего, вы сможете в любой ситуации отойти и взглянуть на все со стороны. Вы сможете сохранить покой, призвать Божественную Силу и ждать ответа. И из ответа вы будете точно знать, что делать. Но помните: вы не сможете воспринять ответ, если не будете совершенно спокойным. Практикуйте этот внутренний покой, начните с малого и продвигайтесь вперед, пока он не превратится в привычку. 157

Осознать „себя“

Это одно из самых необходимых условий, которую надо сделать, если вы хотите добиться самоконтроля и хотя бы некоторого самопознания. Вы должны уметь локализовать свое сознание и научиться направлять его в различные части своего "я" чтобы различать сознание и мысль, чувство, импульс, чтобы понять, чем является сознание само по себе. Так вы научитесь перемещать его - направлять сознание в тело, в витальное, в психику (а это для него наилучшее место), сможете направить его в ум, поднять выше ума и проникнуть своим сознанием в любые области вселенной.

Но прежде всего следует знать, что же такое сознание, то есть, осознать свое сознание, локализовать его. Для этого существует множество упражнений. Одно из них очень хорошо известно: наблюдать за собой, за процессом своей жизни, чтобы понять, действительно ли сознанием существа, тем, что называют „я“, является тело. Поняв, что это вовсе не тело, что тело - нечто совсем иное, человек начинает исследовать свои импульсы, эмоции, и вновь оказывается, что это не то. Затем он изучает мышление, чтобы выяснить, не является ли „я“ мыслью, но в конце концов осознает: „Нет, я мыслю, следовательно, „я“ и мои мысли - разные вещи.“ Так, методом последовательного исключения, он, наконец, отыскивает то, что дает ему ощущение бытия: Да, это „я“, и это нечто я могу перемещать, могу направить из тела в витал, в разум, а если... как бы это сказать?... очень натренироваться, то смогу направить это в других людей. Именно так я могу отождествить себя с людьми и предметами. Если я сильно постараюсь, я могу заставить это нечто выйти за пределы человеческого тела и воспарить туда, где уже места нет ни тонкому телу, ни тому, что в нем.“ Таким образом человек начинает понимать, что есть его сознание, и может сказать: „Хорошо, я объединю свое сознание с психическим существом, пускай оно пребудет с ним, в гармонии с Божеством, полностью отдав себя на Его волю.“ Или так: „если поднимаясь над мыслью и над интеллектом, я способен соприкоснуться с чистейшим светом, с чистейшим знанием...“, и направив туда свое сознание, человек может пребывать вне физической формы в этом световосном великолепии.

Но прежде нужно сделать сознание мобильным, нужно научиться выделять его из остального, что есть в человеке, ибо остальное - орудия сознания, средства его выражения. Пусть

сознание использует свои орудия - только не надо путать само сознание с ними. На что вы обращаете внимание, то вы начинаете осознавать: вы осознаете свое тело, свою витальную оболочку, свой разум и усилия своей воли к отождествлению. Но для этого нужно дать сознанию мобильность: оно не должно спутано с прочими явлениями, не должно принимать свои орудия за себя.

Думая о себе (вероятно, среди миллионов людей не найти и десятка таких, кто поступает иначе), человек полагает так: „Я... то есть, мое тело, то, что я называю „собой“, - таково. Я такой-то. Вот мой сосед, он - тоже тело. Если я говорю о другом человеке, я говорю о его теле.“ Пока человек находится в таком состоянии, он - игрушка для всевозможных влияний и не контролирует себя.

Тело есть самое грубое орудие, однако именно тело человек в большинстве случаев называет „собой“, пока не начнет размышлять. 158

Самонаблюдение и самоорганизация

„Лишь наблюдая за движениями (нашего "я") с пристальным вниманием, представляя их как бы на суд нашего высшего идеала и искренне желая подчиниться его приговору, мы можем надеяться воспитать в себе способность различать, не ошибаясь.“

„Наука жизни“, О воспитании.

Надо ясно осознавать источник собственных заблуждений, так как человека раздражают противоречивые стремления - что-то влечет вас в одну сторону, что-то в другую, явно создавая хаос в жизни. Наблюдая за собой, вы заметите: стоит сделать что-нибудь, нарушающее ваш покой, разум тут же предоставит вам наилучшее оправдание - разум способен приукрасить все на свете. В таких условиях познать себя трудно. Надо быть абсолютно искренним, чтобы суметь добиться этого и ясно увидеть все маленькие обманы, всю лживость ментального существа.

Если вы анализируете в уме различные побуждения и реакции дня, словно бесконечно повторяя одно и то же, вы не

прогрессируете. Чтобы такой анализ привел к развитию, внутри себя вы должны найти критерий, который позволит вам судить о себе - нечто, представляющее лучшее в вас, обладающее светом, добротой и непременно страстью к прогрессу. Поместите ее перед собой и продемонстрируйте ей, словно в кинотеатре, все сделанное вами, все ваши чувства, порывы, мысли и т.д. Затем попытайтесь связать их, выяснить, почему одно следует за другим. Взгляните на этот светящийся экран: некоторые фигуры пересекают его, не отбрасывая тени, другие имеют небольшую тень, но попадающую и такие, что тащат за собой тень совсем черную и невыносимую. Делать это следует очень искренне, словно играете в игру: при таких-то обстоятельствах я поступал так-то, чувствовал и думал то-то. Передо мной идеал знания и самоконтроля - так что, соответствовал этот поступок моему идеалу или нет? Если да, то на экране он не оставит тени, экран будет прозрачным - волноваться не о чем. Если же такого соответствия нет, возникнет тень. Почему мой поступок оставил тень? Что в нем противоречило стремлению к самопознанию и овладению собой? Чаше всего бывает, что это связано с бессознательностью - отнесите это к явлениям бессознательного и примите решение в следующий раз действовать сознательно. Но в других случаях вы обнаружите мерзкий мелочный эгоизм, совершенно черный, который извратил ваши мысли и поступки. Поместив такой эгоизм перед своим „светом“, спросите себя: „Почему он имеет право заставлять меня совершать эти поступки, думать таким образом?..“ И вместо того, чтобы выдумывать ничего не значащее объяснение, вы должны искать, пока не найдете в себе забившуюся в уголок сущность, твердящую: „О нет! Я соглашусь с чем угодно, только не с этим!“ Вы увидите мелкое тщеславие, самовлюбленность, затаенный эгоизм, сотни других вещей. Надо внимательно все разглядеть в свете своего идеала: „Соответствует ли моему поиску и реализации моего идеала эти лелеемые мною побуждения?“ Вы направляете свет в этот темный угол, и с проникновением света они исчезают. Комедия заканчивается. Но дневное представление еще не завершилось. Еще многое должно пройти таким образом перед лучом света. Если вы продолжите эту игру (это действительно игра, если относиться к ней искренне), уверяю вас, через шесть месяцев вы не узнаете себя, вы скажете себе: „Что? Я был таким? Не может быть!“

Пусть вам пять лет, двенадцать, пятьдесят или шестьдесят - трансформируйте себя этим способом, освещайте все внутренним светом. Вы увидите, что элементы, не совпадающие с вашим идеалом, в общем-то не требуют полного искоренения (таких довольно мало) - просто эти вещи занимают не свое место. Если вы все организуете - свои чувства, мысли, порывы и т.д. - вокруг психического центра, который и есть свет внутри вас, то внутренний разлад превратится в просветленный порядок.

Совершенно очевидно, что если бы подобную процедуру проделывали бы народы или все человечество, исчезла бы большая часть несчастий, так как основные беды мира происходят от того, что вещи находятся не на своих местах. Если жизнь была бы организована таким образом, ничто не расточалось бы впустую, все находилось бы на своем месте, многие несчастья ушли бы навсегда. Древний мудрец сказал:

Нет зла. Есть лишь недостаток равновесия.

Нет ничего дурного. Есть только вещи, которые находятся не на своем месте.“

Если бы все было на своих местах у народов, в материальном мире, в поступках, мыслях и чувствах людей, значительная часть человеческих страданий перестала бы существовать. 159

Внутри нас есть противоречивые стремления.

Да, множество. Это одно из самых первых открытий. Одна часть внутри нас хочет одного, вторая - другого, третья - третьего! Кроме того, бывает даже так: одна часть желает, а другая говорит ей „нет“. Ну и что? Ведь именно это и следует открыть, если вы желаете хоть в какой-то мере организовать себя. Почему бы не спроецировать себя на экран, словно в кино, и поглядеть на свои движения там? Это должно быть интересно!

Таков первый шаг.

Вы проецируете себя на экран, а затем наблюдаете, что и как там движется, что происходит. Вы создаете маленькую схему, и это становится еще интереснее. Затем, через какое-то время, когда вы привыкнете наблюдать за собой, можно сделать еще один шаг и принять решение. Можно предпринять

и большой шаг - все это организовать, подтянуть, все расставить по своим местам, устроить так, чтобы начать правильное движение, имеющее внутренний смысл. Тогда вы осознаете свое направление и сможете сказать: „Хорошо, пусть будет так: моя жизнь будет развиваться в этом направлении, потому что это - логика моего существа. Теперь я навел порядок внутри себя, все там на своем месте, и основное направление формируется естественным образом. Я следую этим направлением. На каждом шагу я знаю, что произойдет со мной, так как сам решаю это.“ Не знаю... Мне это кажется ужасно интересным, самым интересным делом в мире. На свете нет ничего интереснее, чем это. . .

И я убеждена, что всякий, кто делает так с неизменной радостью и искренностью, добьется головокружительных результатов... Спроецируйте все это на экран перед собой и наблюдайте за тем, что происходит. Во-первых, надо знать все то, что имеет место, а затем следует научиться не закрывать глаза при возникновении вещей неприятных! Держите глаза широко открытыми, пусть все появится на экране! Тогда вы сделаете довольно любопытное открытие. Следующий шаг вы начнете словами: „Все это происходит внутри меня, почему бы мне не расположить эту вещь так, а ту - этак, третью - еще как-нибудь иначе? Почему бы мне не поступить логически, чтобы все это обрело смысл? Почему бы мне не убрать ту вещь, присутствие которой разрушительно, не устранить противоречивые стремления? Что в моем существе представляет это явление? Почему оно здесь? Если его поместить в другом месте, не сможет ли оно оказать мне помощь, вместо того, чтобы вредить?“ И так далее.

Понемногу вы станете видеть яснее, а потом поймете, почему сотворены именно таким, что именно вы должны сделать - то есть, для чего вы рождены. И тогда, совершенно естественным образом, так как все уже подготовлено для грядущего дела, путь ваш становится прямым, и вы заранее можете сказать: „Случится именно это.“ Когда в вас проникают явления извне, подвергающие испытаниям и расстройкам все организованное вами, вы можете сказать: „Нет, это я приму, потому что это помогает. А это я не принимаю, оно приносит вред.“ И через несколько лет вы научитесь взнуздывать себя, как лошадь: вы будете делать то, что хотите, как хотите, и двигаться туда, куда хотите.

Мне кажется, игра стоит свеч. Я считаю, что это интереснейшее дело. 160 M

Самопознание через зрительные образы

Раскрывая свое внутреннее существо, его различные стороны, человек часто чувствует себя так, словно входит в зал или комнату, по цвету, обстановке и содержанию которой можно составить представление о том, какую часть существа он посетил. Тогда он может переходить из комнаты в комнату, открывая двери, идти все дальше по разным комнатам, каждая из которых обладает собственным характером. Подобные визиты внутрь часто могут происходить ночью. Тогда они принимают более конкретные формы, напоминая сновидение, у человека появляется чувство, что он входит в дом, который очень знаком ему. В разное время, на разных этапах, его интерьер различен, порой там царит ужасный беспорядок, все перемешано, иногда в нем можно найти даже поломанные вещи - это хаос. В других случаях там наведен порядок, и все вещи на своих местах, словно его прибрали, почистили, отремонтировали, но это всегда один и тот же дом. Этот дом - своего рода образ, объективный образ вашего внутреннего существа. И то, что вы видите там, символически представляет вашу психологическую работу. Для конкретизации это очень полезно. У каждого человека это бывает по-своему.

Некоторые люди - просто интеллектуалы, у них все выражается через идеи, а не через образы. Но если бы им пришлось спуститься в более материальную область, они не рискнули бы соприкоснуться с вещами в их конкретной реальности, оставаясь исключительно в сфере идей, в сфере разума, и оставаясь там вечно. Человек думает, что таким образом развивается. Ментальное его развитие действительно происходит, хотя это нечто весьма неопределенное.

На развитие разума могут потребоваться тысячелетия, так как это очень широкая, бескрайняя область, постоянно обновляющаяся. Если же вы хотите развиваться в витальном, в физическом, тогда такая воображаемая картинка очень полезна для фиксации действий, для их конкретизации. Разумеется, не все происходит по вашей воле, многое зависит от природы каждого. Но те, у кого есть сила концентрации на образах, обретают еще один ступень.

Вы сидите в медитации перед закрытой дверью из тяжелой бронзы. Вы сидите перед ней, направляя свою волю на то, чтобы она открылась, чтобы вы смогли пройти на другую сторону. Вся ваша концентрация, все ваше стремление собирается в единый луч, который бьет и бьет в эту дверь, бьет

со все возрастающей силой, пока дверь вдруг не распахнется! Это производит очень сильное впечатление. Словно вы прорвались на свет и испытали совершенную радость от неожиданного и радикального изменения в сознании, от этого всеохватывающего озарения, словно вы стали другим человеком. Это очень конкретный и очень эффективный способ обретения контакта со своим психическим существом. 161

*

... когда я прошу вас глубоко погрузиться в себя, некоторые могут сосредоточиться на ощущении погружения, другие - с таким же успехом представить себе спуск по лестнице. Они ясно видят ступени, ведущие в темные глубины, они спускаются все дальше и дальше, глубже и глубже, чтобы в конце концов добраться до двери. Они садятся перед этой дверью, направив свою волю на то, чтобы открыть её. Если дверь открывается, они входят и видят некий зал или комнату, пещеру или что-то вроде того. Если же они пойдут дальше, то наткнутся на следующую дверь, снова остановятся, усилием воли откроют дверь и опять пойдут дальше. Если все это делать достаточно упорно, продолжая свой опыт, то придет время, когда вы окажетесь перед дверью... особенно прочной и внушительной. Огромным усилием концентрации вы открываете дверь и неожиданно попадаете в зал, полный ясного света. Так вы обретаете опыт контакта с собственной душой... 162

Пробуждение внутреннего сознания

Вы спрашиваете, какую дисциплину соблюдать, чтобы превратить ментальный поиск в живой духовный опыт. Во-первых, необходимо практиковать концентрацию сознания внутри себя. Обычный человеческий ум действует на поверхности, скрывающей реальное Я. Однако существует другое, скрытое сознание внутри, при помощи которого мы можем осознать реальное Я, а также великую и глубокую истину природы, можем реализовать свое Я, освободить и трансформировать природу. Успокоить поверхностный ум и научиться жить внутри - вот цель этой концентрации. У подлинного сознания, в отличие от поверхностного, есть два основных центра: один - в сердце (не в физическом сердце, а в сердечном центре, что находится в середине груди), другой - в

голове. Концентрация на сердце открывает путь внутрь. Следуя этим путем и погружаясь внутрь, человек начинает сознавать душу или психическое существо - элемент божественного в личности. Открывшись, это существо выходит вперед, начинает управлять природой, обращать природу и ее действия к Истине, Божеству, вовлекая в нее все высшее. Оно вызывает сознание Присутствия, посвящает человека Высшему и обеспечивает нисхождение в нашу природу более великой Силы и Сознания, которые ожидают наверху. Концентрация на сердечном центре и предложение себя Божеству, стремление к такому внутреннему раскрытию, к Присутствию в сердце - это первый способ, который является естественным началом, так как его результаты, однажды достигнутые, делают духовный путь значительно более легким и безопасным, чем другие способы.

Другой способ - это концентрация в голове, на ментальном центре. Этот способ, если он приводит к безмолвию ума, открывает внутренний, более обширный и глубокий разум, который более способен воспринимать духовный опыт и духовное знание. Но сосредоточившись на разуме, необходимо направить безмолвное сознание разума вверх, к тому, что выше разума. Через некоторое время возникает ощущение, будто сознание поднимается ввысь, прорвавшись сквозь крышку, которая так долго удерживала сознание внутри тела. Человек находит центр над головой, где он обретает освобождение и отправляется в Бесконечное. Здесь возникает контакт с универсальным Я, с божественным Покоем, Светом, Силой, Знанием, Блаженством, здесь сознание входит во все это, становится всем этим и чувствует нисхождение всего этого в природу. Концентрация в голове со стремлением к успокоению ума, реализация Я и высшего Божества - это второй способ сосредоточения. Важно, однако, помнить, что концентрация сознания в голове - это только подготовка восхождения к более высокому центру, иначе можно закрыться в собственном уме и в его переживаниях и, в лучшем случае, достичь только отражения Истины свыше, вместо того, чтобы поднявшись в духовную трансцендентность, жить там. Одним легче дается ментальная концентрация, другим - концентрация в сердечном центре. Некоторые способны к обоим типам концентрации, на выбор. Если это возможно, желательно начинать с сердечного центра.

Другая сторона дисциплины касается деятельности природы, разума, жизни витального и физического существа.

Здесь главный принцип - согласовывать природу внутренних достижениями так, чтобы не возникал разрыв между ними. Здесь возможно применение нескольких методик. Одна заключается в том, что вы посвящаете все свои действия Божеству, призывая Его руководить вами, и отдаете собственную природу в распоряжение Высшей Силе. Если внутренняя душа раскрылась, если психическое существо вышло на передний план, тогда нет больших сложностей - одновременно приходит способность к различению, которая подсказывает путь, и в конце концов власть, которая постепенно, спокойно раскрывает и устраняет все недостатки, вызывает верные умственные и витальные шаги, перестраивает физическое сознание. Другая методика заключается в том, чтобы со стороны отрешенно следить за действиями ума, жизни, физического существа, относясь ко всему этому как к привычному отпечатку всеобщей Природы на индивидууме, навязанной нам прошлой деятельностью, явлением, не имеющим никакого отношения к нашему реальному существу. В зависимости от того, насколько вам это удастся, вы обособляетесь, видите разум и его действия, жизнь и ее проявления, тело и его функции отдельно от своего „я“, начинаете осознавать в глубине себя Внутреннее Существо (внутреннее ментальное, витальное, физическое), безмолвное, спокойное, не связанное ничем, не привязанное ни к чему, отражающее истинное Я высшего порядка, способное непосредственно выражать его. Из этого безмолвного внутреннего Существа происходит отвержение всего, что должно отвергнуть, и принятие только того, что должно быть сохранено и преобразовано, самая сокровенная Воля к совершенству, призыв к Божественной Силе с каждым шагом совершать то, что необходимо для изменения Природы. Оно может открыть разум, жизнь и тело к глубочайшей психической сущности, ее направляющим воздействиям или непосредственному руководству. В большинстве случаев эти два метода проявляются и действуют вместе, а в конечном итоге сливаются в один. Можно начинать с любого, который кажется вам более естественным и легким.

В конце концов, во всех случаях, когда личное усилие наталкивается на трудности, может вмешаться Учитель и подвести к тому, что необходимо для реализации или для нужного в данный момент шага.163

Мы читаем, пытаемся понять, мы объясняем, пытаемся познать. Но одна-единственная минута настоящего опыта учит нас больше, чем миллионы слов и сотни объяснений.

Потому первый вопрос: „Как обрести опыт?“

Уйти в себя - вот первый шаг.

А потом, как только вы научитесь уходить в себя достаточно глубоко, чтобы чувствовать реальность находящегося внутри, последовательно и систематически расширяйте себя, становитесь бескрайним, как вселенная, освобождайтесь от ограниченности.

Таковы два первых подготовительных действия.

Их надо исполнять, находясь в максимально возможном покое и расслабленности. Этот покой вызывает безмолвие ума и неподвижность витального.

Усилие должно быть постоянным и настойчивым. Через какой-то период времени, больший или меньший, вы начнете воспринимать реальность, отличную от той, которую вы воспринимаете обычным, внешним сознанием.

Конечно, с помощью Милости завеса может быть неожиданно прорвана изнутри, и вы сразу сможете достичь подлинной истины. Но даже когда так происходит, чтобы извлечь всю ценность и пользу из этого опыта, вы должны поддерживать в себе состояние внутренней восприимчивости, а добиться этого можно лишь ежедневным погружением в себя.164

Развитие статической силы

Итак, существует статическая сила. Как вам ее объяснить? Скажем, между статической и динамической силой такая же разница, как между игрой в защиту и игрой в нападение, понимаете? Это то же самое. Статическая сила - это нечто, способное противостоять всему. Ничто не может воздействовать на нее, ничто не может тронуть ее или потрясти ее - она неподвижна, но она непобедима. Динамическая сила - это действие, она время от времени выступает вперед и может получать удары. То есть, если вы хотите, чтобы ваша динамическая сила всегда побеждала, ее следует поддерживать значительной статической силой, которая является непоколебимым основанием.

Я знаю, что вы хотите сказать... что человек сознает силу, лишь когда она динамична. Человек не считает силой то, что не действует. Если нет действия, то он даже не замечает ничего, не понимает, какая огромная сила скрывается за этим бездействием - довольно часто более грозная, чем сила действующая. Но вы можете испытать ее. Вы увидите, насколько труднее оставаться спокойным, неподвижным, непоколебимым, столкнувшись с неприятным (будь то слова или действия, направленные против вас), бесконечно труднее, чем отвечать с такой же яростью. Предположим, вас оскорбляют. Если вы при этом останетесь неподвижны (не только внешне, но и во всей своей целостности) и не реагируете, вы как бы воплощаете собой силу, с которой ничего нельзя поделаться. Вы не отвечаете, не производите ни единого жеста, не говорите ни слова, все нанесенные вам оскорбления оставляют вас совершенно безразличным и внешне и внутренне. Ваш пульс совершенно спокоен, мысли в голове вы можете удерживать в неподвижности и тишине без малейшей тревоги, то есть ваш мозг не отвечает на раздражитель сходными вибрациями, ваши нервы не напрягаются, чтобы ответить на удар и тем получить облегчение. Если вы именно в таком состоянии, то у вас есть статическая сила, а она намного мощнее, чем та сила, что заставляет отвечать оскорблением на оскорбление, ударом на удар, возбуждением на возбуждение. 165

Осознание Тени

Если вы взглянете на себя внимательно, то заметите, что всегда несете в себе противоположность той добродетели, которой надо достичь (я употребляю слово „добродетель“ в самом широком и высоком смысле). У вас есть особая цель, особая миссия, особая реализация, которая принадлежит только вам, и вы несете в себе все препятствия, необходимые для того, чтобы ваша реализация была совершенной. Вы постоянно будете видеть, что свет и тень внутри вас присутствуют наравне: если у вас есть некая способность, то есть и отрицание этой способности. Если же вы обнаружили очень черную дыру, густую тень, будьте уверены - где-то в вас находится великий свет. Лучше всего - знать, как использовать одно для реализации другого.

Об этом факте очень мало говорят, но он имеет большое значение. Если вы понаблюдаете внимательно, вам станет ясно,

что так обстоит дело со всяким. Это ведёт нас к утверждениям парадоксальным, но абсолютно верным - например, самый большой вор может быть самым честным человеком (конечно, это не значит, что вы должны воровать!), а величайший лжец - самым правдивым из людей. Так что, не отчаивайтесь, если обнаружили в себе ужасные слабости, так как они, возможно, указывают на огромную божественную силу. Не говорите: „Я такой и не могу измениться.“ Это неправда. Вы „такой“ именно потому, что должны быть противоположностью этого. И все ваши затруднения существуют как раз для того, чтобы вы научились преобразовывать их в истину, которая скрывается за ними.

Как только вы поймете это, многие тревоги исчезнут, вы станете очень, очень счастливым. Находя в себе черные провалы, говорите: „Это значит, что я могу подняться очень высоко.“ Если пропасть очень глубока, говорите: „Значит, я могу забраться на огромные высоты.“ Так же обстоит дело и в космическом масштабе. Используя индийскую терминологию, так хорошо вам знакомую, можно сказать, что именно величайшие Асуры являются величайшими существами Света. Когда эти Асуры преобразятся, они станут высшими существами мироздания. Как вы понимаете, это не должно вызывать у вас желание стать асурическим существом, но ситуация такова. Это должно немного расширить ваше понимание и помочь избавиться от представления о противоположности добра и зла, так как если вы застрянете среди этих категорий, ваше положение безнадежно. 166

*

Очень внимательно изучая себя, вы можете заметить... Скажем, наблюдая за собой, вы видите, что в какой-то момент вы становитесь очень великодушным... великодушным в своих чувствах, переживаниях, мыслях, даже в материальных проявлениях. Вы понимаете недостатки других людей, их стремления, слабости, даже неприятные их качества. Вы видите все это, и вас наполняют добрые чувства, великодушные. Вы говорите себе: „Что ж, каждый делает, что ему по силам!“ - что-то вроде того.

В другой момент (может быть, уже через минуту) вы замечаете в себе черствость, жесткость, резкость, способность строго осуждать, выражать недовольство, быть злопамятным,

В глубинах сознания

желать наказания злодея, почти думать о мести - то есть, прямую противоположность тому, что было прежде! Сегодня кто-то причинил вам зло, и вы думаете: „Ничего! Он просто не понимает“, или: „Он не мог поступить иначе“, или: „Такова его природа“. А завтра (или всего лишь час спустя) вы уже думаете с яростью: „Его надо наказать! Он должен заплатить за это! Надо заставить его почувствовать, что он поступил дурно!“ И вы хотите все забрать себе, все держать у себя, ревность, злость, вся ваша узость пробуждается в вас - то есть, как видите, полная противоположность прежнего чувства.

Это и есть темная сторона. Когда человек видит ее, когда смотрит на нее и не говорит: „Это я“, но заявляет: „Нет, это моя тень, то, что я должен изгнать из себя“, то свет другой стороны проливается на эту, и они оказываются лицом к лицу. С помощью света и знания другой стороны человек не слишком пытается убедить (темную сторону), так как это очень трудно, он принуждает ее успокоиться - сначала отодвигает ее подальше, а потом так далеко, что она уже не может вернуться. Яркий свет удаляет ее. Иногда ее можно изменить, но это бывает очень редко. В некоторых случаях человек может направить на эту сущность, на эту тень, такой мощный свет, что он трансформирует ее и превращает в существо истины.

Но это редкое явление... Такое возможно, но редко. Как правило, лучше всего сказать себе: „Нет, это не я. Я не хочу этого! У меня нет ничего общего с этими побуждениями, они не существуют для меня, они противоречат моей природе!“ И так, с помощью настойчивости и неприятия, вы сможете в конце концов отделить это от себя.

Но сначала надо стать достаточно чистым и искренним, чтобы заметить такой внутренний конфликт. Обычно человек совсем не уделяет этому внимание. Он бросается из одной крайности в другую. Об этом можно сказать очень просто: сегодня я хороший, завтра - плохой. Все кажется совершенно естественным... Бывает даже так: сейчас вы хороший, а через час злой, или, скажем, целый день вы хороший, а потом вдруг становитесь злым, на какую-то минуту становитесь очень злым, и сила вашей злости намного превышает силу вашей прежней доброты! Однако человек не замечает этого, дурные, жестокие мысли носят у него в голове, и все такое прочее... Обычно на это не обращают внимание. А это как раз нужно заметить! Как только оно проявит себя, вы должны схватить его вот так (Мать делает движение), крепко зажать в кулаке и

поднести к свету со словами: „Нет! Я не хочу этого! Я - не - хочу! Оно мне не нужно! Убирайся отсюда и не возвращайся!“

(После паузы.) Такой опыт вы можете получать каждый день... У вас бывают сильные порывы энтузиазма, огромного стремления, вы вдруг осознаете божественную цель, рветесь к Божеству, желаете участвовать в божественной работе, вы переполнены огромной радостью и силой... А затем, всего через несколько часов, из-за какой-то мелочи вы чувствуете себя несчастным, погрязнув в ерунде, в узости, в банальной самовлюбленности, у вас возникают глупые желания!.. Все остальное мигом улечивается, словно его и не было вовсе. Человек привык к противоречиям. Он не обращает на них внимание, и потому они прекрасно уживаются в нем. Сначала надо обнаружить их и не дать им смешаться в вашем сознании. Сделайте свой выбор, отделите свет от тьмы. Тогда вы сможете избавиться от Тени.167

Овладение собой с помощью правильного подхода

...всякому даны наилучшие и самые благоприятные условия. На днях мы говорили о том, что только своим друзьям Бог посылает суровые испытания. Вы решили, что это шутка, а ведь так оно и есть. Только тем, кто полон надежды, кто пройдет сквозь этот очистительный огонь, даются условия для достижения максимального результата. Человеческий разум устроен таким образом, что вы легко можете в этом убедиться. Когда с вами случается что-то крайне неприятное, скажите себе: „Что ж, это доказывает, что я достоин таких трудностей. Значит, во мне есть то, что может оказать им сопротивление.“ И вместо того, чтобы мучиться, вы: развеселитесь - вы почувствуете такое счастье и такую силу, что самые неприятные вещи покажутся вам прекрасными! Такой эксперимент проделать очень легко. При любых обстоятельствах, если ваш ум привык относиться ко всему как к желательному для вас, оно перестанет быть неприятным. Хорошо известно, что пока разум отказывается принимать явление, борется с ним, пыгается сопротивляться, он терзается, страдает, в нем бушуют страсти. Но стоит разуму признать: „Хорошо, значит, так и должно было случиться“, и при любых обстоятельствах вы удовлетворены. Есть люди, которые достигли такого контроля над телом, что не испытывают ничего. В другой раз я расскажу вам о некоторых мистиках: если они решили, что ниспосланное им страдание должно помочь пройти

какой-то этап, что это средство для достижения Реализации, цели, которую они перед собой поставили, для слияния с Божеством, то совсем перестают испытывать это страдание. Их тело словно гальванизируется идеей. Такое случалось очень часто, это довольно распространенное переживание для тех, кто испытывает подлинное вдохновение. 168 М

Отождествление

Пытались ли вы когда-нибудь проникнуть в сознание другого человека, чтобы точно узнать о происходящих там процессах? Не спроецировать свое сознание на другого, потому что тогда вы обнаружите внутри него самого себя, а это неинтересно, а войти в связь с его сознанием, например, когда, в силу обстоятельств, возникает непонимание: у вас одна точка зрения, у другого - иная. Если люди достаточно разумны, они не ссорятся. Если же разума им не хватает, начинается ссора. А вместо того, чтобы ссориться, лучше всего войти в сознание другого человека и спросить себя, почему он так судит о вещах, что движет им в его словах и поступках? Какова внутренняя причина, каково его видение вещей, которое вынуждает его занимать эту позицию? Это крайне интересно. Поступив так, вы тут же перестаете злиться. Во-первых, вы не можете больше злиться. Это уже большая победа. Кроме того, если другой человек продолжает злиться, это не производит на вас никакого впечатления.

А затем, позже, вы можете попробовать более полно отождествиться с ним и таким образом предупредить непонимание, искажения, прекращать ссоры. Очень полезно. 169

*

Надо научиться отождествлению. Это необходимо, если вы хотите выйти за пределы собственного эго. Ведь пока вы заперты в собственном эго, никакой прогресс невозможен.

Как же этого добиться?

Есть много способов. Я расскажу вам об одном из них.

Живя в Париже, я бывала на собраниях разного рода. Там собирались люди, занимающиеся разными исследованиями, духовными (так называемыми духовными), оккультными и т.д. И однажды меня познакомили с молодой дамой (кажется, она была шведкой), которая открыла некий способ познания,

процесс обучения. Она объяснила его нам таким образом: . . . „Вы берете предмет, или обозначаете его символом на доске, или рисуете - как вам удобней. Скажем, я нарисую вам... (она подходит к доске) чертеж.“ Она изобразила нечто геометрическое. „Вы садитесь перед рисунком и концентрируете на нем все внимание. Вы сосредоточиваетесь, не позволяя ничему постороннему проникнуть в ваш ум. Ваши глаза фиксированы на рисунке и совершенно неподвижны. Вы словно загипнотизированы этим рисунком. Вы смотрите и смотрите (в это время она сидит и смотрит)... Не знаю, сколько времени у вас это займет. Если вам этот способ знаком, все происходит довольно быстро. Вы смотрите, смотрите и становитесь тем рисунком, на который смотрите. Кроме него больше в мире ничего не существует. И вдруг, неожиданно, вы попадаете на другую сторону. Оказавшись на другой стороне, вы входите в новое сознание и познаете.“

Мы посмеялись, так как это было забавно. Но это верно - это прекрасный способ упражняться. Конечно, вместо рисунка или предмета вы можете взять, например, идею или фразу. Скажем, есть проблема, которая вас беспокоит. Вы не знаете, как ее разрешить. Объективируйте проблему в уме, сформулируйте ее кратко и точно, а затем приложите усилие, сосредоточьтесь. Сосредоточьтесь только на словах, если возможно - на идее, которую они выражают, то есть, сосредоточьтесь на своей проблеме.

Вы концентрируетесь до тех пор, пока все прочее не перестанет существовать. И вы действительно испытаете совершенно неожиданное чувство, словно что-то открылось и вы оказались на другой стороне. На другой стороне чего?.. Это значит, что вы открыли двери сознания и мгновенно обрели решение своей проблемы.

Это прекрасный способ для того, чтобы научиться отождествлению.

Например, вы с кем-то беседуете. Человек что-то говорит вам, а вы отвечаете ему противоположным (как это обычно бывает, просто из чувства противоречия). И вы начинаете спорить. Конечно, вы ни к чему не придете, разве что поссоритесь, если у вас дурной характер. А если вы, вместо того, чтобы настаивать на своем, скажете себе: „Постой-ка, давай попробуем понять, почему он говорит мне это. Да, почему он так говорит?“ Вы сосредотачиваетесь: „Почему? Почему?“ И по-прежнему стоите перед ним. Тот продолжает говорить, не так ли? Он просто счастлив, что вы больше не

В глубинах сознания

перечите ему! Он говорит очень много и уверен, что убедил вас. А вы, сосредоточиваясь все больше на его словах, словно бы постепенно проникаете в его ум. Когда вам это удается, вы вдруг входите в его образ мыслей, а потом, представьте себе, начинаете понимать, почему он говорит все это! Если же у вас быстрый ум, то, соединив пришедшее к вам понимание с прежним вашим знанием, вы видите два образа мыслей одновременно и можете найти истину, примиряющую их. И в этом настоящий прогресс. Это лучший способ расширить свой ум.

Если вы начинаете спор, немедленно успокойтесь. Вы должны находиться в безмолвии, ничего не говорить, а потом попытаться увидеть предмет так, как видит его другой. От этого вы вовсе не позабудете свою точку зрения, вовсе нет! Вы просто сможете соединить их. Для вас это будет настоящий прогресс.

И так во всем. Что бы вы ни делали, принимайте разногласия как божественную Милость, прекрасную возможность для развития, предоставленную вам. Очень просто: вместо того, чтобы быть на этой стороне, вы оказываетесь на другой, вместо того, чтобы смотреть на себя, вы входите в другого человека и смотрите его глазами. Надо иметь немного воображения, немного контроля над собственными мыслями и действиями. Но это не очень трудно. Немного попрактиковавшись, вы увидите, что это легко.

Вы должны не просто смотреть, а затем предпринимать умственное усилие: „Почему это так, а не по-другому? Почему он поступает так? Почему он говорит это?“ Этим способом вы ничего не добьетесь. Вы не сможете понять, вы будете придумывать различные объяснения, не имеющие смысла, которые ни к чему вас не приведут, кроме как к рассуждениям типа: „Этот человек глуп и испорчен.“ С другой стороны, стоит вам проделать это небольшое действие и взглянуть на собеседника не как на чуждый объект, а попытаться проникнуть внутрь, в эту маленькую головку, оказаться вдруг на другой стороне, взглянуть на себя и хорошо понять его слова, как все становится ясным - почему, как, причины, чувства, стоящие за всем этим... Такой эксперимент вы можете проделывать сотни раз в день.

Сначала у вас будет получаться не очень хорошо, но настойчивость приведет к абсолютному успеху. Это сделает вашу жизнь намного интереснее. Кроме того, подобная работа будет способствовать вашему развитию, так как заставит

выбираться из клетки, в которой вы так хорошо заперты и которая так мешает во всем. Вы видели бабочек, натыкающихся на лампу, не так ли? У всякого человека сознание напоминает такую бабочку, оно тычется вслепую, встречаясь с чуждыми ему вещами. Вместо того, чтобы стучаться, надо войти вовнутрь, тогда все это станет частью вас самих. Расширяйтесь, глубоко вдыхайте, имейте достаточно пространства, чтобы вместить это, не стучитесь, а входите, проникайте, постигайте. Тогда вы будете жить одновременно во многих местах. Это очень интересно, и это получается автоматически.

Например, когда вы читаете очень интересную книгу, замечательный роман с увлекательными приключениями, когда вы полностью поглощены сюжетом, вы можете забыть о занятиях, о еде, о том, что пора спать. Вы полностью поглощены чтением. Это и есть феномен отождествления. Делая это в совершенстве, вы сможете знать наперед, что будет происходить. Бывают моменты, когда вы, полностью погрузившись в книгу, обретаете знание (не пытайтесь искать его), чем собирается закончить автор, как будет развиваться сюжет, чем он закончится. Вы отождествили себя с творческой мыслью автора. Так или иначе это получается у всех. Вы не сознаете, что делаете, но все это феномены отождествления.170

Расширение сознания

Если человек способен расширять свое сознание, то ему следует делать это.

Я знала одного человека, который хотел расширить свое сознание. Он сказал, что изобрел способ: лежать на спине ночью под открытым небом и глядеть на звезды, пытаться отождествить себя с ними и погружаясь в бесконечный мир, полностью теряя чувство пропорций, размеров земли и всех маленьких предметов на ней, стать огромным, как небо... Нельзя сказать - огромным, как вселенная, потому что мы можем видеть лишь крошечную ее часть, но огромным, как небо со всеми звездами. Так вот, те незначительные загрязнения, которые были в нем, со временем исчезли, и он стал воспринимать явления огромного масштаба. Это очень хорошее упражнение.171

Способы снятия напряженности в ментальном, витальном или физическом - различны, но по сути они одинаковы. Когда вы сняли напряжение, если неприятное чувство исчезло, . . . а боль осталась, . . . попробуйте после такого расслабления расшириться - почувствовать, что расширяетесь. Есть много способов для этого. Некоторые считают, что лучше всего представлять себе, будто плывешь по воде лежа на доске лицом вверх. Вы расширяетесь до такой степени, что сами становитесь этой безграничной массой воды. Другие пытаются отождествить себя с небом, со звездами, и они расширяются, все больше и больше сливаясь с ними. Иным же такие образы не нужны - они осознают собственное сознание и увеличивают его в размерах, пока оно не станет бесконечным. Можно расширять его, пока оно не достигнет размеров Земли или даже вселенной. Делая так, становишься действительно очень восприимчивым. Как я уже говорила, это вопрос тренировок. Как бы то ни было . . . метод всегда один и тот же: вы должны воздействовать на напряженность. Можно действовать через мысль, призывая покой, умиротворенность (чувство покоя устраняет большинство расстройств) и повторяя: „Покой, покой... тишина, спокойствие...“ Многие расстройства, даже физические, такие, как спазмы солнечного сплетения, которые так неприятны и вызывают порой тошноту, удушье, исчезают с помощью этого метода. Здесь дело заключается в нервном центре, он легко подвержен расстройствам. Как только почувствуете некое воздействие на солнечное сплетение, говорите: „Покой... покой... покой“, становитесь спокойней и ждите полного спада напряжения.

То же самое касается мышления. Например, вы читаете и наталкиваетесь на непонятную мысль. Вы не можете уловить ее смысл, ничего не понимаете, эта мысль сидит в голове, как камень, и от попыток понять этот камень становится только тяжелее. Настаивая, вы добиваетесь только головной боли. Здесь можно поступить лишь таким образом: не сражаться со словами, а оставаться вот таким (Мать изображает расслабленную неподвижность). Расслабиться и просто расширяться. И не пытайтесь понять, главное, не пытайтесь понять - пусть смысл сам войдет в вас. Расслабьтесь, и головная боль исчезнет. Не думайте больше ни о чем, подождите несколько дней, и понимание придет изнутри: „Ах, как это ясно! Я понял то, чего раньше не понимал“. Это очень легко. Когда вы читаете трудную книгу с непонятными выражениями и чувствуете, что все это не укладывается в

голове, поступайте так: прочтите один раз, два раза, три раза, а потом успокойтесь и приведите разум к безмолвию. Две недели спустя прочтите тот же отрывок - он станет для вас ясным как день. Все в голове организовано, элементы, необходимые для понимания, сформированы, все постепенно настроилось - и понимание возникло. 172

*

для этого есть много способов [чтобы расширить сознание].

Самый легкий - отождествить себя с чем-то огромным. Например, если вы чувствуете, что заперты в очень узком и ограниченном мышлении и сознании, словно в клетке, подумайте о чем-нибудь большом - скажем, о безграничных водах океана. Если вы действительно представите себе океан - как он простирается во всех направлениях далеко-далеко (Мать изображает руками бесконечное пространство)... Так далеко, что невозможно увидеть другой берег, нигде океану нет конца: ни позади, ни впереди, ни справа, ни слева... Он широкий-широкий... Думая об этом, вы почувствуете, что плывете в этих водах, словно сами не имеете пределов... Это очень просто и от этого ваше сознание немного расширится.

Другие люди, например, смотрят на небо. Они представляют себе все эти пространства среди звезд, эту бесконечность, для которой Земля - крохотная точка, и вы тоже крохотная точка на этой Земле, меньше муравья. Вы смотрите на небо и чувствуете, что плывете среди этих бесконечных пространств, среди планет, растете, становитесь все больше, удаляясь все дальше и дальше. Некоторым людям это удается.

Можно добиться этого и через отождествление с земными вещами. Например, если у вас очень узкое видение и точка зрения других людей вас мучает, следует попробовать перемещать свое сознание. Попробуйте воплотиться в других людей, отождествиться с различными способами мышления. Это немного... как бы сказать? Немного опасней. Потому что отождествление с мыслями и желаниями других людей - это отождествление с кучей глупостей (Мать смеется) и дурных намерений, что чревато не самыми лучшими последствиями. Однако у некоторых это получается легко. Например, если человек с кем-нибудь не согласен, то он, чтобы расширить свое

В глубинах сознания

сознание, ставит себя на место другого и смотрит не со своей, а с его точки зрения. Это расширяет сознание, но не так значительно, как те способы, о которых я говорила сначала - те способы совершенно невинные. От них вам не будет вреда - они приносят только пользу. Благодаря этим упражнениям вы станете очень спокойны.

Есть множество интеллектуальных способов для расширения сознания. Их я подробно описала в своей книге. В любом случае, если вы чем-то озабочены, если что-то вызывает у вас боль или неприятное чувство, подумайте о бесконечности времени и беспредельности пространства, подумайте обо всем, что было раньше и что еще будет в грядущем, подумайте, что эта секунда для вечности - мимолетное дыхание, и тогда невероятно смешным покажется вам переживать посреди этой вечности из-за того, у чего нет ни места, ни смысла, ибо что значит секунда по сравнению с вечностью? Ее даже не успеваешь осознать. Если можно было бы реально... как это сказать?... сделать наглядным, изобразить это маленькое существо, которым вы являетесь, эту маленькую Землю, этот крохотный миг сознания, который вам неприятен или причиняет боль, будучи лишь секундой вашего бытия... Показать, сколь многими вы уже были, сколько вам еще предстоит испытать, показать, что о своих сегодняшних тревогах вы скорее всего совершенно забудете лет через десять, а если и вспомните, то скажете: „Как я мог придавать этому значение?“... если бы сначала показать это, а потом - вашу маленькую личность, которая для вечности лишь миг, даже не миг, а нечто невоспринимаемое - доля секунды в вечности; показать, как весь мир разворачивался в своем развитии до этого момента и как он движется дальше, в бесконечность, то... вы неожиданно осознали бы, насколько смешно придавать значение тому, что с вами происходит... Вы по-настоящему поймете, насколько нелепо придавать значение собственной жизни, себе, тому, что с вами приключается. И в течение трех минут (если у вас это получилось) все неприятности как волной смывает. Даже очень сильная боль может исчезнуть. Благодаря простой концентрации, когда вы помещаете себя в вечность и бесконечность. Все проходит. Это состояние вас очищает. Можно избавиться от всех привязанностей и даже от сильнейшего горя, если вы знаете, как правильно пользоваться этим методом. Он мгновенно высвобождает вас из вашего маленького эго. 173

Динамическая медитация

Медитировать очень трудно. Существуют самые разные виды медитации... Вы можете взять на вооружение какую-нибудь идею и следовать ей, пока не добьетесь нужного результата - это активная медитация. Люди, пытающиеся найти решение проблемы или писать что-либо, медитируют таким образом, не подозревая о том, что это медитация. Другие садятся и пробуют сосредоточиться на чем-то без всякой идеи - просто сосредоточиться на точке, чтобы увеличить силу своего сосредоточения. Обычные результаты такого сосредоточения на точке (если вам удалось собрать в своей концентрации ментальное, витальное и физическое) - выход в некий момент к другому сознанию. Иные же пытаются освободить голову от всякой деятельности, всех рефлексов, реакций, и достичь настоящего покоя и безмолвия. Это крайне трудно. Есть люди, прозанимавшиеся этим двадцать пять лет безо всякого успеха. Это все равно что взять быка за рога.

Есть еще один вид медитации. Он заключается в том, что вы сохраняете тот покой, на который способны, не пытаетесь остановить все мысли. Ведь есть мысли чисто механические. Чтобы остановить их, требуются годы, к тому же, вы не будете уверены в результате. Вместо этого вы собираете воедино сознание, пребываете в покое и тишине, насколько можете, отстраняетесь от внешних объектов, словно они вас вовсе не интересуют, а затем - возжигаете пламя своего стремления и бросаете в него все, приходящее извне. Ваше пламя поднимается все выше и выше. Вы отождествляете с ним и поднимаетесь к высшей точке своего сознания и стремления, не думая ни о чем другом. Ваше стремление просто растет, растет... Ни секунды не думая о результате, о том, что может произойти, а особенно о том, что может не произойти, вы поднимаетесь над всем, ничего не желая... Просто радость стремления, которое поднимается все выше и выше, усиливает постоянную концентрацию. А там, могу вас уверить, с вами произойдет самое лучшее, что только может произойти. То есть, когда вы делаете это, достигается максимум ваших возможностей. У каждого индивида эти возможности очень различны. Но все беспокойства насчет безмолвия, проникновения по ту сторону видимого, насчет призыва силы и ожидания от нее ответов на ваши вопросы - все исчезнет, как пар. И если вы научитесь сознательно жить в этом пламени, в этом столбе восходящего стремления, то даже при отсутствии

немедленных результатов через какое-то время перемены произойдут.174

Привлечение помощи

Вокруг нас всегда есть не только силы, нагнетающие депрессию и отчаяние, но и те, которые можно привлечь к себе, чтобы восстановить энергию, веру, радость, способность добиваться и побеждать. Надо обзавестись привычкой открываться этим помогающим силам, либо пассивно воспринимать их, либо активно привлекать к себе - так как человек может делать и то и другое. Если у вас есть представление об этих окружающих силах, вера и желание воспринимать их, то это дается легче. Вы обретае опыт и конкретное их ощущение, а также способность привлекать их в случае необходимости по собственной воле. Заставить сознание входить в контакт с силами-помощниками и поддерживать с ними связь - дело привычки. А для этого следует приучить себя отвергать навязываемые вам другими людьми впечатления, депрессии, неуверенность в себе, склонность сетовать и роптать, и тому подобные беспокойства.175

Собраться и вспомнить

В нашей жизни довольно часто возникает некоторая пустота, незанятое время - несколько минут, иногда больше. И что вы тогда делаете? Вы тут же пытаетесь отвлечься и изобретаете какие-то глупости, чтобы убить время. Это обычное явление. Все люди, начиная с самых молодых и до самых старых, всегда проводят время, пытаясь не заскучать. Их отталкивает скука, а единственный для них способ избавиться от скуки - делать глупости.

Но есть занятие получше - вспоминать.

Когда у вас есть немного времени, час или несколько минут - неважно, скажите себе: „Наконец-то у меня есть время сосредоточиться, собраться, оживить в памяти цель своей жизни, предложить себя Истине и Вечности.“ Если вы делаете это каждый раз и вас не волнует внешнее окружение, то вы заметите, что очень быстро продвигаетесь по пути. Вместо того, чтобы тратить время на болтовню, на бесполезные вещи, на чтение книг, которые снижают ваше сознание - это еще в лучшем случае, я не говорю об идиотизме куда более серьезном - вместо легкомыслия и попыток укоротить свое и так короткое время, чтобы в конце жизни убедиться, что три

четверти шансов упущены (вы хотите сделать за оставшееся время в два раза больше, но ничего не выходит), лучше быть умеренным, уравновешенным, терпеливым, спокойным и никогда не упускать предоставленную вам возможность, то есть, использовать свободное время для истинной цели.

Когда вам нечего делать, вы становитесь неутомимыми - бегаеете туда-сюда, ходите к друзьям, гуляете и болтаеете. Я не говорю здесь о вещах, которые явно не следует делать. Вместо этого спокойно посидите, глядя на небо, перед морем или под деревьями - где можете (здесь у вас есть все), и попытайтесь понять, зачем вы живете, как следует жить, поразмышляйте над тем, что вы хотите сделать и что следовало бы сделать, как наилучшим образом избежать незнания, лжи и боли, среди которых вы существуете.176

Жизнь как зеркало

Интересно, что если у нас есть слабость, - например, смешная привычка, дефект или недостаток - мы считаем его совершенно естественным, так как он - в большей или меньшей степени часть нашей природы. Он нас не шокирует. Но стоит нам заметить такую же слабость, смешную привычку, такой же недостаток у кого-то другого, как нас это шокирует, и мы говорим: „Ах, вот он какой!“ - не замечая, что мы сами „такие“. Так мы к своим слабостям и недостаткам добавляем глупость, закрывая на них глаза.

Из этого можно извлечь урок. Когда что-то в человеке кажется вам совершенно неприемлемым или смешным (Ах, вот он какой! Вот какие вещи он говорит! Вот как он себя ведет! Вот что он делает!“), следовало бы сказать себе: „Возможно, я делаю то же самое, не сознавая этого. Я лучше сначала взгляну на себя перед тем, как критиковать его, чтобы узнать, не поступаю ли я таким же образом, только по-своему.“ Если у вас достаточно разума и понимания, чтобы делать так всякий раз, когда вас шокирует поведение другого человека, то вы поймете: все отношения с людьми в вашей жизни подобны зеркалу, в котором вам легче увидеть собственные слабости.

В общем почти все, что шокирует в других людях, так или иначе присутствует в вас самих более или менее скрыто, хотя и под иной маской, позволяющей вам вводить себя в заблуждение. И то, что кажется достаточно безобидным в себе, в других выглядит чудовищным.

Попробуйте проверить это. Такой опыт значительно поможет вам измениться. Одновременно он внесет приятную терпимость в ваши отношения с другими, доброжелательность, происходящую от понимания, и скорее всего положит конец совершенно бесполезным ссорам.

Можно жить без ссор. Это кажется странным, так как, напротив, при нынешней ситуации создается впечатление, что жизнь просто создана для ссор, в том смысле, что для людей, живущих вместе, это - основное занятие, в явном или скрытом виде. Не всегда доходит до перепалок или драк (к счастью), но вы находитесь в состоянии постоянного внутреннего раздражения, так как не видите вокруг себя того совершенства, которого хотели бы достичь и которого вам достичь очень трудно. Однако вам кажется естественным, что другие должны обладать им.

Как они могут быть такими?..“ Вы забываете, как вам трудно найти в себе то, в чем вы не „такой“.

Попробуйте, сами увидите.

Смотрите на все с благожелательной улыбкой. Воспринимайте раздражающие вас явления как урок для себя, и ваша жизнь станет гораздо спокойнее и эффективнее. Ведь огромное количество вашей энергии тратится на раздражение, испытываемое вами при отсутствии в других того совершенства, которое вы хотели бы реализовать в себе.

Вы часто размышляете о том, какого совершенства должны достичь другие, и редко осознаете цель, к которой должны стремиться сами. Если же вы осознали это, то приступайте к работе, - то есть, реализуйте необходимое для вас и не беспокойтесь о том, что делают другие, так как это, в конце концов, не ваше дело. Лучше всего прийти к правильному отношению, просто сказав себе: „Все, кто окружает меня, все обстоятельства моей жизни, все близкие мне люди - это зеркало, данное мне Божественным Сознанием, чтобы показать, какого прогресса я должен достичь. Все, что шокирует меня в других, и есть та работа, которую я должен проделать с собой.“

Возможно, развив подлинное совершенство в себе, вы чаще замечали бы его в других.177

Успокоение ума

Как добиться прочного покоя и безмолвия ума?

Прежде всего, вы должны хотеть этого.

И вы должны постоянно и настойчиво пытаться, не оставляя попыток. Те способы, о которых я вам рассказывала, очень хороши. Но есть еще и другие. Спокойно сядьте и, вместо того, чтобы раздумывать о пятидесяти различных вещах одновременно, начните повторять про себя: „Покой, покой, покой, покой...“ Представляйте себе тишину и спокойствие. Стремитесь к нему, просите, чтобы он пришел: „Покой, покой, покой...“ И когда что-то возникает и затрагивает вас, повторяйте про себя: „Покой, покой, покой...“ Не следите за мыслями, не слушайте их. Ни на что не обращайтесь внимание. Когда вам кто-нибудь сильно надоедает и вы хотите избавиться от него, вы ведь не слушаете его, правда? Отлично! Вы отворачиваетесь (Мать отворачивается) и думаете о чем-нибудь другом. Итак, вы должны сделать следующее: когда возникают мысли, вы не смотрите на них, не слушаете их, не обращаете на них внимание, ведете себя так, словно они не существуют, понятно? Кроме того, все время повторяйте... с чем бы это сравнить?.. будто чокнутый, который вечно повторяет одно и то же - так вот, вы должны таким же образом все время твердить: „Покой, покой, покой.“ Попробуйте в течение нескольких минут, а потом займитесь своим делом. В другой раз попробуйте снова - садитесь и пытайтесь. Делайте так по утрам, когда встанете, по вечерам, когда ложитесь спать. Скажем, если вы хотите, чтобы у вас было хорошее пищеварение, вы можете делать это за несколько минут перед едой. Вы даже не представляете, насколько это помогает пищеварению! Перед приемом пищи посидите спокойно какое-то время, повторяя: „Покой, покой, покой“, и все станет спокойным. Кажется, будто все шумы уходят куда-то далеко-далеко (Мать протягивает руки в обе стороны)... А потом наступает время, когда вам больше не нужно сидеть, и неважно, что вы делаете, что говорите, всегда внутри вас - „покой, покой, покой“. Все остается здесь (Мать показывает на место перед лицом), ничто не проникает в вас, все остается здесь. И... через несколько лет человек приходит к совершенному покою.

Но вначале всего две-три минуты, это очень просто. Для достижения чего-нибудь сложного надо прилагать усилие, а если вы прилагаете усилие, вы не спокойны. Трудно делить усилие, оставаясь спокойным. Просто, делайте все очень просто. Как будто вы учитесь вызывать друга: позовете, и он придет. Итак, сделайте тишину и покой своими друзьями и зовите их: „Приди, покой, покой, покой! Приди!“178

СЛОВАРЬ

<i>ануманта</i>	дающий позволение (санкцию).
<i>абхьяса</i>	постоянная практика (какого-либо метода).
<i>артха</i>	[один из четырех человеческих интересов]: материальные, экономические и другие цели, потребности разума и тела.
<i>Асура</i>	Титан; враждебная сущность.
<i>буддхи (Буддхи)</i>	сила интеллекта.
<i>Дхаммапада</i>	буддистский текст, излагающий учение Будды.
<i>дхарма (Дхарма)</i>	Закон; Закон бытия; [один из четырех человеческих интересов]: правильное поведение, истинный закон в личной и общественной жизни.
<i>ишвара (Ишвара)</i>	Владыка, Повелитель, Божество, Бог.
<i>йога</i>	соединение, союз. Союз души с бессмертным существом Бога. Система дисциплин для достижения самосовершенства при помощи соединения человеческого индивидуума со вселенским и трансцендентным бытием.
<i>кама</i>	желание; [один из четырех человеческих интересов]: удовлетворение всех видов желаний.
<i>Карма</i>	действие, работа; закон причины и следствия.
<i>маномайя пуруша</i>	ментальная личность или существо.
<i>мукти</i>	освобождение.
<i>Пракрити</i>	Природа; Сила Природы.

<i>Пуруша</i>	личность; сознающее существо; сознающая душа; душа; главное существо, без которого невозможна игра Пракрити.
<i>раджас (Раджас)</i>	одно из трех качеств или аспектов действия Природы: страсть, активность, борьба; сила движения.
<i>раджасический</i>	то, в чем преобладает страстность и активность.
<i>Саччидананда</i>	триединство Существования (сат), Сознания (чит) и Блаженства (ананда); Божественное Бытие.
<i>садхак</i>	практикующий йогу.
<i>садхана</i>	практика йоги.
<i>сакши</i>	свидетель.
<i>самраджья</i>	империя, власть; господство над обстоятельствами и окружением.
<i>Санскара</i>	ассоциация, впечатление, зафиксированная склонность, привычная реакция, сформировавшаяся в прошлом.
<i>саттва (Саттва)</i>	одно из трех качеств или способов действия Природы; равновесие, знание, удовлетворенность; сила равновесия.
<i>саттвический</i>	то, в чем преобладает равновесие или знание.
<i>свадхарма</i>	собственный закон действия; истинный способ бытия.
<i>тамас (Тамас)</i>	одно из трех качеств или способов действия Природы; неведение, инерция; сила бессознательного.
<i>тапасья</i>	усилие; строгая воля в достижении самоконтроля и трансформации себя.

Хатхайогин

тот, кто практикует хатха-йогу - систему йоги, использующую для достижения совершенства и реализации тело и жизненные функции.

Шавасана

в хатха-Йоге „поза трупа“. Полное расслабление тела лежа на спине.

Astrolotos.ru



Астролотос

ПРИМЕЧАНИЯ

Отрывки, использованные в данном сборнике и во вступительной статье, взяты из следующих изданий Ашрама Шри Ауробиндо (Пондичери, Индия):

Шри Ауробиндо Собрание сочинений Шри Ауробиндо. Юбилейное издание. (Sri Aurobindo Birth Centenary Library.)

Мать Собрание сочинений Матери. Юбилейное издание. (Collected Works of the Mother Centenary Edition.)

1. Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1722.
2. Мать, т. 15 (Слова Матери), с. 163.
3. Там же.
4. Там же.
5. Там же.
6. Там же, с. 160.
7. Там же, с. 161.
8. Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1457.
9. Там же, сс. 1297-98.
10. Мать, т. 12 (Об образовании), с. 3.
11. Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), сс. 282-83.
12. Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), сс. 1694-95.
13. Там же, сс. 1605-07.
14. Там же, с. 1719.
15. Там же, с. 1720.
16. Там же, с. 1718.
17. Там же, сс. 1719-20.
18. Там же, с. 1717.
19. Там же.
20. Там же, с. 1718.
21. Там же, с. 1700.
22. Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), с. 156.
23. Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), с. 287.
24. Мать, т. 9 (Вопросы и ответы, 1957-58 гг.), с. 65.
25. Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1477.
26. Там же.
27. Там же.
28. Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), сс. 70-71.
29. Там же, сс. 66-67.
30. Там же, с. 125.
31. Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 352-53.
32. Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), с. 67.
33. Там же, сс. 72-73.
34. Там же, сс. 137-39.
35. Мать, т. 15 (Слова Матери), с. 175.
36. Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1527.
37. Там же, сс. 1580-81.

38. Там же, с. 1214.
 39. Там же, с. 1693.
 40. Там же, с. 1012.
 41. Там же, сс. 1105-06.
 42. Там же, с. 1347.
 43. Там же, сс. 1692-93.
 44. Мать, т. 3 (*Вопросы и ответы*), с. 167.
 45. Мать, т. 8 (*Вопросы и ответы*, 1956 г.), сс. 103-04.
 46. Шри Ауробиндо, т. 23 (*Письма о Йоге*), с. 661.
 47. Там же, сс. 661-62.
 48. Там же, сс. 662-63.
 49. Там же, с. 664.
 50. Шри Ауробиндо, т. 21 (*Синтез Йоги*), сс. 673-74.
 51. Шри Ауробиндо, т. 23 (*Письма о Йоге*), с. 733.
 52. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), с. 1268.
 53. Шри Ауробиндо, т. 23 (*Письма о Йоге*), с. 734.
 54. Там же.
 55. Мать, т. 4 (*Вопросы и ответы*, 1950-51 гг.), с. 182.
 56. Шри Ауробиндо, т. 23 (*Письма о Йоге*), с. 735.
 57. Мать, т. 15 (*Слова Матери*), сс. 330-31.
 58. Мать, т. 6 (*Вопросы и ответы*, 1954 г.), сс. 224-25.
 59. Там же, сс. 318-19.
60. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), с. 1257.
 61. Там же, сс. 1268-69.
 62. Мать, т. 8 (*Вопросы и ответы*, 1956 г.), сс. 207-10.
 63. Мать, т. 3 (*Вопросы и ответы*), с. 183.
 64. Там же, с. 184.
 65. Там же, сс. 184-85.
 66. Там же, сс. 185-86.
 67. Мать, т. 9 (*Вопросы и ответы*, 1957-58 гг.), сс. 303-05.
 68. Шри Ауробиндо, т. 23 (*Письма о Йоге*), сс. 579-80.
 69. Мать, т. 9 (*Вопросы и ответы*, 1957-58 гг.), сс. 423-24.
 70. Мать, т. 6 (*Вопросы и ответы*, 1954 г.), с. 403.
 71. Там же, с. 404.
 72. Мать, т. 5 (*Вопросы и ответы*, 1953 г.), сс. 396-97.
 73. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), с. 1416.
 74. Там же.
 75. Там же, с. 1417.
 76. Мать, т. 5 (*Вопросы и ответы*, 1953 г.), сс. 118-19.
 77. Мать, т. 6 (*Вопросы и ответы*, 1954 г.), с. 50.
 78. Мать, т. 5 (*Вопросы и ответы*, 1953 г.), сс. 51-52.

79. Мать, т. 4 (*Вопросы и ответы*, 1950-51 гг.), сс. 32-33.
 80. Мать, т. 6 (*Вопросы и ответы*, 1954 г.), сс. 32-33.
 81. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), с. 1407.
 82. Там же, с. 1349.
 83. Там же, с. 1410.
 84. Там же, сс. 1410-11.
 85. Там же, с. 1412.
 86. Там же, с. 1411.
 87. Там же, с. 1412.
 88. Мать, т. 3 (*Вопросы и ответы*), сс. 66-68.
 89. Мать, т. 10 (*Мысли и афоризмы*), сс. 202-03.
 90. Мать, т. 4 (*Вопросы и ответы*, 1950-51 гг.), сс. 363-65.
 91. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), сс. 1393-94.
 92. Шри Ауробиндо, т. 23 (*Письма о Йоге*), с. 662.
 93. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), с. 1394.
 94. Там же, с. 1418.
 95. Там же.
 96. Там же, с. 1395.
 97. Там же, сс. 1398-99.
 98. Там же, с. 1399.
 99. Там же.
 100. Там же, с. 1400.
 101. Там же, сс. 1401-02.
 102. Там же, с. 1402.
 103. Там же.
 104. Там же, с. 1403.
 105. Там же, с. 1404.
106. Мать, т. 4 (*Вопросы и ответы*, 1950-51 гг.), сс. 247-50.
 107. Мать, т. 5 (*Вопросы и ответы*, 1953 г.), сс. 257-59.
 108. Мать, т. 4 (*Вопросы и ответы*, 1950-51 гг.), сс. 178-81.
 109. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), сс. 1357-58.
 110. Там же, с. 1532.
 111. Там же, с. 1478.
 112. Там же, с. 1583.
 113. Мать, т. 4 (*Вопросы и ответы*, 1950-51 гг.); с. 63.
 114. Мать, т. 3 (*Вопросы и ответы*), с. 292.
 115. Мать, т. 15 (*Слова Матери*), с. 158.
 116. Там же, с. 159.
 117. Мать, т. 7 (*Вопросы и ответы*, 1955 г.), с. 149.
 118. Шри Ауробиндо, т. 24 (*Письма о Йоге*), с. 1582.
 119. Мать, т. 15 (*Слова Матери*), с. 159.
 120. Мать, т. 6 (*Вопросы и ответы*, 1954 г.), с. 406.
 121. Мать, т. 15 (*Слова Матери*), с. 151.
 122. Там же, с. 157.
 123. Там же, с. 154.
 124. Там же, с. 155.
 125. Там же, с. 156.
 126. Там же, с. 149.
 127. Там же, с. 156.

- 128 Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1570.
- 129 Там же, с. 1572.
- 130 Там же, с. 1571.
- 131 Там же, с. 1573.
- 132 Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), сс. 3-5.
- 133 Мать, т. 9 (Вопросы и ответы, 1957-58 гг.), с. 380.
- 134 Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1568.
- 135 Шри Ауробиндо, т. 17 (Час Бога), с. 125.
- 136 Там же, с. 128.
- 137 Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1569.
- 138 Там же, сс. 1343-44.
- 139 Там же, с. 1557.
- 140 Там же, сс. 1656-59.
- 141 Там же, с. 1284.
- 142 Там же, сс. 1580-81.
- 143 Мать, т. 5 (Вопросы и ответы, 1953 г.), с. 224.
- 144 Шри Ауробиндо, т. 22 (Письма о Йоге), с. 355.
- 145 Там же.
- 146 Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), сс. 1712-13.
- 147 Там же, с. 1476.
- 148 Шри Ауробиндо, т. 22 (Письма о Йоге), с. 356.
- 149 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), с. 342.
- 150 Шри Ауробиндо, т. 22 (Письма о Йоге), с. 357.
- 151 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 260-62.
- 152 Мать, т. 8 (Вопросы и ответы, 1956 г.), сс. 390-94.
- 153 Шри Ауробиндо, т. 23 (Письма о Йоге), сс. 738-39.
- 154 Мать, т. 6 (Вопросы и ответы, 1954 г.), с. 334.
- 155 Там же, с. 393.
- 156 Мать, т. 12 (Об образовании), сс. 45-47.
- 157 Мать, т. 3 (Вопросы и ответы), с. 160.
- 158 Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), сс. 254-55.
- 159 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 38-40.
- 160 Там же, сс. 199-203.
- 161 Мать, т. 7 (Вопросы и ответы, 1955 г.), сс. 271-72.
- 162 Мать, т. 9 (Вопросы и ответы, 1957-58 гг.), с. 379.
- 163 Шри Ауробиндо, т. 23 (Письма о Йоге), сс. 517-19.
- 164 Мать, т. 10 (Мысли и афоризмы), сс. 19-20.
- 165 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 368-69.
- 166 Там же, сс. 117-19.

- 167 Мать, т. 6 (Вопросы и ответы, 1954 г.), сс. 262-64.
- 168 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 354-55.
- 169 Мать, т. 6 (Вопросы и ответы, 1954 г.), сс. 424-25.
- 170 Мать, т. 5 (Вопросы и ответы, 1953 г.), сс. 219-23.
- 171 Там же, с. 153.
- 172 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 266-67.
- 173 Мать, т. 6 (Вопросы и ответы, 1954 г.), сс. 344-46.
- 174 Мать, т. 4 (Вопросы и ответы, 1950-51 гг.), сс. 104-05.
- 175 Шри Ауробиндо, т. 24 (Письма о Йоге), с. 1506.
- 176 Мать, т. 3 (Вопросы и ответы), сс. 250-251.
- 177 Мать, т. 10 (Мысли и афоризмы), сс. 21-23.
- 178 Мать, т. 6 (Вопросы и ответы, 1954 г.), сс. 313-14.
- Там же, сс. 1401-02.

От издателей.....	5
Введение.....	7
Составные части человеческого существа.....	8
Подразделяемые части.....	10
Расстройства, связанные с разумом.....	11
Расстройства витального происхождения.....	14
Расстройства физического происхождения.....	19
Подсознательное и его расстройства.....	21
Психическое здоровье и интегральная йога.....	25
ОБЩИЕ МЕТОДЫ И ПРИНЦИПЫ.....	30
Один путь - безмолвие, тишина, покой.....	30
Развитие сознания.....	31
Не анализ, а наблюдение.....	33
Воля.....	34
Отдых и расслабление.....	36
Сон.....	37
Восстановление энергии.....	42
Отрешенность и неприятие.....	45
Беспристрастие.....	49
ПРОБЛЕМЫ РАЗУМА.....	51
Ментальный шум.....	51
Навязчивые мысли.....	53
Неуправляемые и отвлекающие мысли.....	54
Тревожность.....	61
ПРОБЛЕМЫ ВИТАЛЬНОГО.....	66
Страх.....	66
Скука и потеря энергии.....	68
Депрессия.....	70
Злость.....	72
Волнение и спешка.....	73
Ощущение неполноценности.....	75
Чувствительность.....	77
Ревность.....	79
Трансформация витального.....	79
ПРОБЛЕМЫ ТЕЛА И ФИЗИЧЕСКОГО СОЗНАНИЯ.....	92
Отдых, покой, доброжелательность.....	92
Воля, дисциплина, терпение.....	93
Озабоченность болезнями.....	95
Вера и внушение.....	98
Лекарства.....	101
Лечение нервной системы.....	103

ПРОБЛЕМЫ ПОДСОЗНАТЕЛЬНОГО.....	108
Как обращаться с подсознательным.....	108
Привычки подсознательного.....	109
Влияние коллективного подсознательного.....	110
ПСИХИЧЕСКОЕ СУЩЕСТВО И ПСИХИЧЕСКОЕ	
ЗДОРОВЬЕ.....	116
Психика - источник внутреннего здоровья.....	116
РАЗВИТИЕ И ВЛАДЕНИЕ СОБОЙ: УПРАЖНЕНИЯ.....	119
Уйти в себя.....	119
Осознать „себя“.....	120
Самонаблюдение и самоорганизация.....	121
Самопознание через зрительные образы.....	125
Пробуждение внутреннего сознания.....	126
Развитие статической силы.....	129
Осознание Тени.....	130
Овладение собой с помощью правильного	
подхода.....	133
Отождествление.....	134
Расширение сознания.....	137
Динамическая медитация.....	141
Привлечение помощи.....	142
Собраться и вспомнить.....	142
Жизнь как зеркало.....	143
Успокоение ума.....	144
СЛОВАРЬ.....	146
ПРИМЕЧАНИЯ.....	149
СОДЕРЖАНИЕ.....	154

