

СВАМИ ВИВЕКАНАНДА



**МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ МЕТОДЫ
РЕЛИГИЯ ЛЮБВИ
МЫСЛИ СИЛЫ**

Сборник книг

Вивекананда Свами

**Медитация и ее методы.
Религия любви. Мысли силы**

«Автор»

2022

Свами В.

Медитация и ее методы. Религия любви. Мысли силы /
В. Свами — «Автор», 2022

Мы рады представить российским читателям книгу, в которой отражены идеи Свами Вивекананды – современного индийского философа и мыслителя, известного всему миру. Мы благодарны издателям этой книги – монахам Адвайта Ашрама в Майавати (Гималаи), любезно предоставившим нам право напечатать и опубликовать эту книгу на русском языке. В книге объединены три публикации Адвайта Ашрама: «Meditation and its methods», «Religion of love» и «Thoughts of power». Перевод на русский язык выполнен Мировой Оксаной. Благодарим ее за выделенное время, несмотря на занятое расписание. Если этот перевод поможет российским читателям открыть для себя чудесную силу личности Свами Вивекананды, наполниться его вдохновляющими идеями, то наши усилия были не бесполезны.

© Свами В., 2022

© Автор, 2022

Содержание

О сборнике	5
Медитация и ее методы	6
Примечание издателя	8
Предисловие Кристофера Ишервуда	9
Предисловие издателя	13
Зарисовки из жизни Свами Вивекананды	14
Медитация с точки зрения йоги	19
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Вивекананда Свами

Медитация и ее методы.

Религия любви. Мысли силы

О сборнике

МЕДИТАЦИЯ И ЕЕ МЕТОДЫ

Составлено и отредактировано Свами Четананандой, предисловие Кристофера Ишервуда, Адвайта Ашрам.

Опубликовано Свами Бодхасаранандой, главой Адвайта Ашрама в Майавати, г. Чампават, штат Уттаракханд, Гималаи, Издательский отдел в Калькутте.

Впервые издано в Америке в 1976.

В Индии впервые издано в феврале 1980,

30-е издание – в мае 2013

РЕЛИГИЯ ЛЮБВИ

Адвайта Ашрам

Опубликовано Свами Мумукшанандой, Президентом Адвайта Ашрама в Майавати, Чампават, Гималаи.

МЫСЛИ СИЛЫ

Опубликовано

Свами Бодхасаранандой, Адхьякша, Адвайта Ашрам
Майавати, Чампават, Уттаракханд, Гималаи.

Медитация и ее методы



Swami Vivekananda

Свами Вивекананда

“Там, где нет ветра, не дрожит пламя свечи” – эти слова описывают йога, чей ум сконцентрирован, кто медитирует об Атмане.

Там, в несведущем сердце, где обитаю я благодаря моему состраданию, я – знание, та сверкающая лампа, что разгоняет его тьму.

(Бхагавад Гита)

Примечание издателя

Современные психологи все больше понимают и признают, что медитация должна стать неотъемлемой частью повседневной жизни каждого человека, чтобы уравновешивать слишком активную жизнь, которую люди вынуждены вести в сегодняшнем мире. Медитация умиротворяет ум, приносит спокойствие и позволяет человеку развивать свои умственные способности. Возможность жить в человеческом теле – большая удача.

Свами Вивекананда был провозглашен *dhyana-siddha* (тем, кто достиг совершенства в медитации) самим Шри Рамакришной, который практиковал с невероятной строгостью разнообразные методы медитации, предлагаемые теми или иными религиозными течениями. “Раджа-Йога” Вивекананды – это актуальный, очень популярный научный труд по данной теме. В его “*Полном собрании сочинений*” (в восьми томах) также снова и снова затрагивается тема медитации.

Свами Четанананда, ответственный за Общество Веданты в США (Сент-Луис, Миссури), который раньше был тесно связан с отделом публикаций в нашем Ашраме, заботливо и тщательно собрал мысли Свами Вивекананды о медитации и объединил их, по возможности, в несколько тем.

Эта книга впервые была опубликована в 1976 году Обществом Веданты в Южной Калифорнии, США. Первое индийское издание книги публикуется сейчас нашими силами, с согласия членов Общества Веданты в Южной Калифорнии. Мы признательны им за это.

В своем предисловии к книге Кристофер Ишервуд пишет: “В этой книге Свами Четанананда сделал все, чтобы дать нам почувствовать личность Вивекананды такой, какова она была, чтобы научить нас медитировать”. Далее он добавляет: “Читая его (Свами Вивекананды) напечатанные слова, мы можем уловить тон его голоса и даже ощутить мощь его энергии”.

Для нас большая честь передать “тон его голоса” и “мощь его энергии” читателям, опубликовав индийское издание книги.

18 февраля 1980

Адвайта Ашрам, Майавати

Предисловие Кристофера Ишервуда

“Если бы только я мог встретить его в реальной жизни!” – говорим мы. Большинство из нас не имеет никаких сомнений в том, что, встретив великого учителя, мы сумеем тут же распознать его. Так ли это? Возможно, мы льстим себе. Однако несомненно то, что живой учитель гораздо более привлекателен, чем его мертвая книга. Напечатанные слова обычно не в состоянии передать интонацию, тон голоса, который их произнес, и еще меньше духовную силу, таящуюся в этом голосе.

Вивекананда – одно из редких исключений из этого правила. Читая *его* слова, мы можем уловить тембр его голоса и даже ощутить ток его внутренней силы. Почему? Возможно, потому, что эти строки были им произнесены, а не записаны. В них – простота и торопливость человеческой речи. Кроме того, Вивекананда говорит на языке, который понятен нам, но все-таки есть неподражаемо его собственный, *английский Вивекананды* – этакая удивительно мощная смесь причудливо выточенных фраз и взрывных восклицаний. Этот язык воссоздает его личность для нас даже сейчас, три четверти века спустя.

Свами Четанананда постарался представить нам личность Вивекананды такой, какова она была, чтобы научить нас медитировать. Эти короткие, самодостаточные отрывки, собранные из работ Вивекананды, рассказывают нам о том, что такое религия, почему она имеет для нас огромное значение и как надо ее практиковать, чтобы она стала частью нашей жизни. Не торопитесь прочитать книгу быстрее и добраться до конца. Возьмите один отрывок и думайте над ним в течение дня или недели. Такая инструкция умещается в несколько слов, но требует большой воли и работы ума.

Непосредственность Вивекананды порой приводит в замешательство. Он указывает пальцем прямо на вас, как Дядя Сэм на старых вербовочных плакатах*. Невозможно притвориться, что он говорит для кого-то другого. Он имеет в виду именно вас, и вам лучше послушать.

Вам лучше послушать, говорит Вивекананда, потому что вы не знаете, кто вы. Вы воображаете, что вы мистер или миссис Джонс. Это ваша фундаментальная, фатальная ошибка. Ваше мнение о самом себе, высокое или не очень, также ошибочно, но это уже не так важно. Возможно, вы гордо шагаете по жизни как император Джонс или ползете по ней как Джонс-раб – это не имеет значения. Император Джонс (если бы существовало такое создание) имел бы подданных; Джонс-раб имел бы хозяина. У вас нет ни того, ни другого. Потому что вы Брахман, вечный Бог, и, куда бы вы ни взглянули, вы не увидите ничего, кроме Брахмана, одетого во много миллионов масок, носящих такие же абсурдные имена, как ваше собственное: Джонс, Джинна, Чжоу, Джочо, Джанг, Жанвьер, Джагатай, Яблоков. Имен, которые все означают только одно: я – не ты.

Вы не знаете, кто вы, потому что живете в невежестве. Возможно, временами это невежество может показаться приятным, но, по существу, это состояние рабства и страданий. Ваше страдание вырастает из факта, что Джонс, как таковой, умер – в то время как Брахман вечен, и из того факта, что Джонс как таковой отличен от Чжоу, Джинны и всех них – в то время как Брахман в каждом из них один и тот же. Джонс в своей иллюзии обособленности мучится от чувства зависти, ненависти или страха по отношению к тем, по-видимому, отдельным существам вокруг него. Или чувствует к кому-то из них влечение желания или любви и страдает оттого, что не может обладать этим существом и слиться с ним полностью.

Чувство обособленности, заявляет Вивекананда, – это иллюзия, которая может и должна быть развеяна через любовь к вечному Брахману в нас самих и во всех существах. Поэтому практика религии означает отказ от чувства обособленности и отречение от его следствий: имени, богатства, власти над другими.

Я, мистер или миссис Джонс, чувствую себя весьма неловко от подобных заявлений. Я сам заработал свое имущество и не хочу с ним расставаться. Я горжусь тем, что я Джонс, а не Яблоков; кроме того, я подозреваю, что этот Яблоков не прочь завладеть моей собственностью. И вообще, я не просто какой-нибудь там Джонс, а Джонс весьма уважаемый и известный в обществе, так что я не желаю думать о себе как о вездесущем, всепроникающем пустом месте. Я вполне одобряю слово “любовь”. Но, по мне, любовь означает Джейн или Джона, и она или он – самое ценное из всех моих богатств, о каком я только могу подумать в связи с моей драгоценной персоной.

С другой стороны, благоразумие советует мне не отвергать полностью учение Вивекананды. Чувствуя себя чрезвычайно неловко от его заявлений, я все же допускаю, что то, что он говорит, отчасти верно. Я становлюсь напряженным и впадаю в депрессию, думая о будущем. Мой доктор прописал мне успокоительное, но оно не делает меня спокойным, а только вялым и сонным. Так почему же не посвятить несколько минут в день этой медитации? Это похоже на страховку, правда. Я покупаю медицинскую страховку в суеверной надежде на то, что она спасет меня от попадания в больницу. Почему бы не застраховаться у Вивекананды в надежде на то, что эта страховка как-нибудь спасет Джонса от смерти и потери своей индивидуальности?

Хорошо, – говорит Вивекананда со снисходительной улыбкой. Так или иначе, начните – даже если повод, который вы выбрали, не совсем верен. Он обладает бесконечным терпением и замечательным чувством юмора. Он никогда не теряет надежду, потому что знает, знает с полной определенностью личного опыта, что Брахман, наша изначальная природа, мало-помалу притянет нас к себе.

Никогда не отчаивайтесь из-за неудач, этих маленьких падений, отступлений от идеала. Ставьте перед собой идеал тысячу раз, и, если вы провалились тысячу раз, сделайте еще одну попытку. ... Перед душой бесконечная жизнь. Не торопитесь, и вы достигнете вашей цели.

Это звучит весьма обнадеживающе. Может быть, он подшучивает над нами? И да, и нет. Он имеет в виду именно то, что говорит, но говорит он с точки зрения теории реинкарнации. Советуя нам не торопиться, Вивекананда намекает на то, что мы вольны, если хотим, оставаться в оковах невежества еще тысячу жизней: умирать и принимать рождение, пока нам не надоест наша обособленность и мы всерьез решим покончить с ней. Если слова Вивекананды кажутся вам обнадеживающими – что ж, над вами подшутили.

А как же *эта* жизнь? Однажды Вивекананда заметил: “Пытаясь практиковать религию, восемьдесят процентов людей становятся обманщиками, около пятнадцати процентов сходят с ума, и только оставшиеся пять процентов способны обрести непосредственное понимание беспредельной Истины”.

Это вас шокирует? Если да, то представьте, как бы вы отреагировали, если бы инструктор в фитнес зале сказал вам: “Разучивая эти упражнения, восемьдесят процентов моих учеников хитрят, стараясь не выполнять самые трудные детали, другие пятнадцать процентов чересчур стараются, быстро выдыхаются и все бросают, и только пять процентов действительно меняют свои физические данные”. Удивило бы это вас? Конечно, нет, хотя вы, вероятно, немного бы погрустнили. Возможно, вы решили бы, зная собственную слабость, вообще не записываться в фитнес зал.

Но нет более жалкого оправдания нашего бездействия, чем наше желание быть слабым, бездуховным, недостойным. Когда мы говорим так, Вивекананда как гром гремит в ответ, что мы львы, а не овцы, мы Брахман, а не Джонсы. Потом он опять смягчается и упрощает нас сделать по крайней мере что-то, приложить маленькое усилие, даже если мы стары, больны, обременены заботами и мирскими обязанностями, безнадежно бедны или безнадежно богаты. Он напоминает нам о том, что истинное отречение – это внутреннее отречение, а не обязательно физическое. От нас не требуется отказаться от своих мужей или жен и прогнать своих детей. Нам нужно только осознать, что они на самом деле не наши; любить их как часть всепро-

никающего Брахмана, а не как отдельных людей. Нам также нужно понять, что так называемое наше имущество, наша собственность – просто игрушки, одолженные нам на время поиграть. Нитка бисера может выглядеть так же красиво, как и бриллиантовое кольцо. Нет ничего плохого в том, чтобы носить бриллиантовое кольцо вместо бус из бисера, если мы перестали помнить о разнице в их стоимости.

Вивекананда снова и снова шутит с нами, упрасывая не терять время на раскаяние, стоны и вздохи по поводу наших прошлых грехов; просит высушить слезы и начать находить что-то забавное в этом смешном, похожем на пародию мире, к которому мы относимся столь серьезно. Вот так, по крайней мере, на некоторое время он наполняет нас мужеством.

Но Вивекананда не может посвящать всю свою громадную энергию только на то, чтобы подталкивать вперед те девяносто пять процентов малодушных, слабовольных людей. Ему нужны помощники в его работе, преданные делу мужчины и женщины, на которых он мог бы полагаться – и таких он не ищет среди слабых. Время от времени в середине его лекции неожиданно звучит волнующий, зычный призыв, обращенный к пяти процентам людей сильных, еще не испорченных: «Братья и сестры! Если есть среди вас чистый, свежий цветок, пусть он ляжет на алтарь Бога. Если есть среди вас тот, кто, хоть и молод, не хочет возвращаться в этот мир, пусть он откажется от него! Пусть совершит отречение! Отречение – это секрет духовности. Дерзайте сделать это. Пусть у вас хватит мужества сделать это. Великие жертвы необходимы.

Видите ли вы волны смерти и материализма, бушующие на западных землях? Видите ли вы мощь похоти и нечистоты, которые разъедают общество? Поверьте, вы не остановите эти вещи разговорами или пропагандой различных реформ, но только отречением, стоя посреди смерти и разложения как скала праведности. Не говорите ничего, пусть сила чистоты, целомудрия, сила отречения лучится из каждой поры вашего тела. Пусть те, кто день и ночь борется за увеличение своих запасов золота, увидят, что даже среди такого положения вещей существуют люди, для которых богатство не значит ничего. Оставьте богатство и похоть. Пожертвуйте собой.

Но кто сможет сделать это? Не те, кто стар или уже измучен, потрепан и побит обществом, а самые свежие и лучшие на Земле, сильные, молодые, прекрасные. Посвятите этому свою жизнь. Сделайте себя слугами человечества. Будьте живой проповедью. Именно это, а не разговоры, называется отречением.

Не критикуйте окружающих, потому что все типы вер, все учения хороши. Своей жизнью покажите им, что религия заключается не в книгах или верованиях, а в духовной реализации. Только тот, кто видел это, поймет это. Такая духовность может быть передана людям, даже если они не ведают о подарке. Все, кто достиг подобной силы дарить, становятся великими учителями человечества. Они – свет небывалой силы.

Чем больше подобных людей производит страна, тем выше она поднимается. Земля, в которой нет таких людей, обречена. Именно поэтому послание моего Учителя миру таково: «Станьте возвышенными! Обретите свой первый духовный опыт».

Вы столько говорили о человеческой любви, что от нее осталось только слово. Пришло время действовать. Это зов времени: действуйте! Пробейте брешь в этом бездуховном мире и спасите его!

Однажды в своей собственной жизни я услышал эхо зова времени, самым простым образом. Собралась группа людей, чтобы порассуждать о сущности религии. Некоторые из присутствующих долго, красноречиво и подробно говорили о Боге и о важности молитвы в нашей жизни. Когда последний из них закончил, внезапно раздался взволнованный возглас мальчика лет четырнадцати: «Но, если все это так – зачем тогда мы вообще занимаемся чем-то еще, кроме того, чтобы молиться?»

Ответом ему было молчание.

Июль 1974 Кристофер Ишервуд.

*Персонифицированный образ Соединенных Штатов Америки. Образ Дяди Сэма получил особую известность во время Первой мировой войны. Тогда Дядя Сэм был изображён на плакате, приглашавшем добровольцев вступить в американскую армию и принять участие в войне на территории Европы.

Предисловие издателя

Рыба, пойманная в сеть рыбаком и принесенная на берег, бьется и прыгает на сухой земле. Она отчаянно пытается вернуться в воду, свою родную стихию. Так же и человек, чья родная стихия – это Бог. Забыв свою изначальную божественную природу, он чувствует себя беспокойным и несчастным. Медитация – мост, соединяющий человека с Богом. Методы медитации разнообразны, но ее основная цель – помочь человеку вырваться из сети Майи (*Космической Иллюзии*), которая является причиной всех страданий, и вернуть покой и блаженство своему уму.

Подавленный напряжением, беспокойством, соблазнами и разочарованиями окружающего мира, чувствуя пустоту внутри, человек сегодня находится в глубоком кризисе. Он не способен определить, каковы настоящие жизненные ценности. На самом деле, он жаждет (возможно, не осознавая этого) свободы, радости, равновесия и покоя внутри. Как можно достичь этого? *Ответ: с помощью медитации.*

Инструкции по практике медитации не стоит искать в какой-нибудь книге. Лучше всего получить их от компетентного учителя, который будет обучать ученика в соответствии с типом темперамента и уровнем духовного развития. Однако слова, сказанные великой душой, имеют особую силу. С помощью слов, произнесенных Свами Вивеканандой, мы можем не только понять основные принципы медитации, но и почерпнуть силу и вдохновение на то, чтобы найти божественность в нашей собственной душе. Читая собранные здесь отрывки из лекций, сочинений и бесед Свами Вивекананды, можно почувствовать, что он не просто давал уроки, как преподаватель. От его слов исходит сила и мощь, ибо он сам достиг глубокой реализации того, о чем говорил.

Книга разделена на две части: “Медитация с точки зрения йоги” и “Медитация с точки зрения Веданты”. В первой части описывается практический и мистический подход к медитации. Вторая часть отражает более философский, абстрактный подход к медитации. Однако в обеих частях подчеркивается огромное значение практики медитации для достижения реализации, и обе части ведут читателя к одной конечной цели.

Для каждой подборки мы придумали название по теме, в скобках даны определения некоторых терминов на санскрите. Для ясности и удобства прочтения мы иногда сокращали одно-два предложения или вводные конструкции, а также модернизировали пунктуацию, не указывая в тексте эти незначительные отступления от оригинала. Тем не менее, для каждой подборки дана ссылка на номер тома и страницы в “*Полном Собрании Сочинений*” Свами Вивекананды; на последней странице книги можно найти ссылки на том и его издание. И, наконец, делая выборки из текстов Вивекананды, мы включили туда не только инструкции по медитации самого Свами Вивекананды, но и описания его собственного опыта вместе с некоторыми притчами, которые он рассказывал, а также несколько записанных живых бесед с ним, чтобы по возможности отразить все богатство его учения.

Мы в большом долгу перед Адвайта Ашрамом (Майавати, Гималаи), предоставившем нам возможность сделать выборки из “*Полного Собрания Сочинений*” Свами Вивекананды. В заключение, хотелось бы выразить нашу благодарность Кристоферу Ишервуду за его предисловие к книге.

Зарисовки из жизни Свами Вивекананды

“Видишь ли ты свет, когда засыпаешь?”

“Да. А что, разве не все его видят?” – голос мальчика был полон изумления.

Вскоре после того, как они впервые встретились, Рамакришна задал Вивекананде этот вопрос, и ответ погрузил Учителя в глубокое созерцание прошлого, природы и судьбы этого замечательного юноши, которому суждено было стать Свами Вивеканандой. Позднее Вивекананда сам описал эту удивительную особенность: “С детства, сколько могу себя помнить, я видел чудесную точку света между бровями, как только закрывал глаза, чтобы заснуть, и с большим вниманием наблюдал за ее переменах. Эта дивная точка переливалась разными цветами и росла, пока не принимала форму шара. Наконец, она вспыхивала и покрывала мое тело с головы до ног струящимся белым светом. Тогда я терял все внешние ощущения и засыпал. Я был уверен, что все люди засыпают так же. Потом, когда я стал постарше и начал практиковать медитацию, эта точка света появлялась передо мной, как только закрывал глаза, и я концентрировался на ней”.

История жизни свами Вивекананды уникальна. Он был совершенным йогом и идеальным монахом, учителем и лидером, мистиком и подвижником, практиком и философом. Обладая огромными знаниями, он в то же время был способен к самой возвышенной религиозной преданности. Он был убежденным гуманистом, музыкантом и замечательным оратором, а также состоявшимся спортсменом. В образе Вивекананде проступают черты совершенного человека. Его учитель, Шри Рамакришна, говорил о нем: “Нарендра – это великая душа, достигшая совершенства в медитации. Он рассекает на куски пелену майи мечом знания. Непостижимая майя не способна контролировать его”.

Истинная натура его необыкновенного ученика была явлена Шри Рамакришне в видении еще до их первой встречи. Вивекананда был древним святым, погруженным в глубокое самадхи (трансцендентное состояние сознания), неподвижным, как скала. Шри Рамакришна, мастер самадхи, вывел это божественное существо из состояния медитации мощным толчком, направляя путь этой скалы через мир, предрешая ей излучать духовность и разрушать ограниченность и невежество везде на своем пути.

Вот что говорил Шри Рамакришна ученикам о своих видениях по поводу Нарендры: “Однажды я почувствовал, что мой ум витает в глубоком самадхи, следуя по светящемуся пути. Поднимаясь выше и выше, я обнаружил по обеим сторонам пути идеальной формы богов и богинь. Затем ум достиг границ той области, где светящийся барьер отделял сферу относительного существования от сферы Абсолюта. Пересекая этот барьер, ум вошел в трансцендентальную область, где не было видно ни одного телесного существа. Но в следующее мгновение моему взору предстали семь почтенных святых, сидящих в самадхи. У меня появилось чувство, что эти святые превосходят чистотой и знанием, отречением и любовью не только людей, но даже богов. В полном восторге и восхищении я продолжал размышлять об их величии, когда заметил, что частица непонятого светящегося пространства начала конденсироваться и приняла форму божественного ребенка. Ребенок подошел к одному из святых, нежно обвил его шею прелестными ручками и, обращаясь к нему своим очаровательным голосом, попытался вернуть святого из состояния самадхи. Это магическое прикосновение вернуло святого из сверхсознательного состояния, и его полуоткрытые глаза увидели чудесного ребенка. Странный ребенок с удовольствием заговорил с ним: “Я иду вниз. Ты тоже иди со мной”. Святой промолчал, но нежный, любящий взгляд выдал его согласие. Как только я увидел Нарендру, то распознал в нем того святого”. Позднее Рамакришна раскрыл и тот факт, что божественным ребенком был он сам.

Вивекананда родился 12 января 1863 года в Калькутте. Он был не по годам развитым мальчиком, необыкновенно энергичным. С детства в нем проявлялась врожденная склонность к медитации. Наряду с обычными детскими развлечениями, он играл в медитацию.

Однажды, когда Нарендра сидел в медитации вместе со своими друзьями, появилась кобра. Друзья Нарендры испугались и, крича и предостерегая его, пустились наутек. Нарендра оставался неподвижным, и кобра, помедлив немного, уползла. Позднее он рассказывал родителям: “Я не знал о змее или о чем-то еще. Я чувствовал невыразимое блаженство”.

В возрасте пятнадцати лет он испытал состояние духовного транса. Он ехал со своей семьей по Центральной Индии в Райпур, и часть путешествия надо было проделать в повозке, которую тащил вол. В тот день воздух был живителен и чист, деревья и лианы покрыты цветами, в лесу пели птицы с разноцветным оперением. Повозка двигалась по узкому проходу между двумя гребнями гор, почти касающимися друг друга. Нарендра заметил большой улей в расщелине гигантского утеса, оставленный там кем-то очень давно. Внезапно ум его переполнило чувство почтения и благоговения перед Божественным Провидением, и он потерял сознание. Наверно, это был первый раз, когда его могучее воображение помогло ему подняться в сферу сверхсознательного.

Однажды, будучи студентом, Вивекананда получил видение Будды, о котором рассказывал так: “Однажды ночью в школе я медитировал за закрытыми дверями и достиг достаточно глубокой концентрации ума. Как долго я сидел так, не могу сказать. Я уже закончил, но продолжал сидеть, когда из южной стены комнаты вышла сияющая фигура и остановилась напротив меня. Это была фигура саньясина (монаха), абсолютно спокойная, с обритой головой, с посохом и камандалу (сосудом для воды) в руках. Он вглядывался в меня и, казалось, что он хочет что-то мне сказать. Я тоже в молчаливом удивлении смотрел на него. Наконец, мной овладел страх. Я открыл дверь и выскочил из комнаты. Спустя время меня осенило, что было довольно глупо с моей стороны убежать таким образом, возможно, он что-нибудь сказал бы мне. Но я больше никогда не видел эту фигуру. Мне кажется, это был Господь Будда”.

В одну из первых встреч Шри Рамакришна даровал Вивекананде волшебное прикосновение, изгнавшее мираж двойственности из его ума и позволившее ему почувствовать вкус трансцендентного сознания. Обычно гуру помогает ученику в достижении самадхи как главной жизненной цели. Но гуру Свами Вивекананды ожидал гораздо большего от своего ученика. Фактически, он ругал Вивекананду за желание раствориться в самадхи на три-четыре дня, выходя из этого состояния только для того, чтобы подкрепиться. “Стыд тебе! Просить о таких пустяках. Я думал, что ты будешь как огромное дерево баньян, что тысячи людей смогут отдохнуть в тени твоих ветвей. Но теперь я вижу, ты жаждешь только своего личного освобождения”. Получив такой нагоняй, Вивекананда смахивал слезы, осознавая величие сердца Шри Рамакришны.

В Коссипорском загородном доме* Вивекананда испытал *нирвикальпа самадхи* – высшую реализацию Веданты и йоги. Однажды вечером, медитируя вместе с Гопалом старшим, братом-монахом, он ощутил, что за его головой появилось какое-то сияние. Сияние разгоралось и разгоралось, и затем, выйдя за пределы относительности, он растворился в Абсолюте. Когда сознание немного вернулось к нему, он чувствовал только свою голову. Вивекананда закричал: “Гопалда, где мое тело?” “Тут оно, Нарен”, – ответил Гопал, стараясь его успокоить. Но это не помогло, и перепуганный Гопал бросился к Шри Рамакришне. Тот заявил: “Пусть побудет немного в этом состоянии! Он достаточно дразнил меня”.

Много времени спустя Вивекананда пришел в нормальное состояние. Невыразимый покой и радость переполняли его сердце и ум. Он пришел к Учителю, который сказал ему: “Теперь Божественная Мать открыла тебе все. Но эта реализация себя будет пока заперта, а ключ будет у меня. Когда ты закончишь работу Матери, это богатство станет твоим”.

О другом интересном случае из этого периода жизни Вивекананды рассказывал Гириш Чандра Гхош, домохозяин, последователь Шри Рамакришны. Однажды Вивекананда и Гириш сидели в медитации под деревом. Вокруг летало столько комаров, что Гириш все время вертелся. Открыв глаза, он был поражен: все тело Вивекананды, как темным ковром, было покрыто бесчисленным множеством комаров. Но Вивекананда не чувствовал их присутствия и не помнил о них, вернувшись в обычное состояние.

После ухода Шри Рамакришны Вивекананда странствующим монахом прошел через всю Индию. Он хотел найти уединенное место, где мог бы жить один, погруженный в созерцание Бога. В то время его вели слова Будды: “Как лев, не боящийся шума, как ветер, неуловимый для сети, как лист лотоса, не смоченный водой, – броди в одиночестве, как носорог”. Но у Божественного Провидения были на него другие планы, и Вивекананда не смог перехитрить судьбу. Позднее он писал: “Ничто в целой жизни моей еще не наполняло меня так сильно ощущением работы, которую надо сделать. Как будто меня вышвырнули из той жизни в пещерах, чтобы скитаться взад и вперед по лежащим внизу равнинам”.

Однажды, путешествуя в Гималаях, он сел медитировать под деревом около родника. Там он осознал тождество вселенной и человека, что человек – это вселенная в миниатюре. Ему открылось, что все существующее во вселенной существует также и в человеческом теле, и далее, что всю вселенную можно найти заключенной в одном атоме. Он набросал этот опыт в записной книжке и сказал брату-монаху, путешествовавшему вместе с ним, Свами Акхандананде: “Сегодня я нашел решение одной из самых трудных жизненных проблем. Мне открыто было, что макрокосм и микрокосм следуют одним и тем же законам”.

31 мая 1893 года Вивекананда начал свое путешествие в Чикаго, чтобы принять участие во Всемирном Парламенте Религий в качестве представителя последователей Индуизма. Но его послание было настолько всеобъемлющим, что один из наблюдателей комментировал: “Вивекананда был представителем всех религий мира”. Он провозгласил величайшую идею Веданты: “Вы дети Бога, воплощение бессмертного блаженства, чистые и совершенные существа. Эти небесные создания на земле – грешники? Грех – называть человека так; это клеймо клеветы на человеческой природе”.

В течение последующих трех лет он много путешествует по Соединенным Штатам и странам Европы. Но энергичная, деятельная жизнь запада не могла повлиять на его медитацию. В Вивекананде текли два противоположных тока: активный и созерцательный, текли гармонично и никогда не мешали друг другу.

Изнуренный беспрерывными публичными лекциями и классами, в начале июня 1895 года Свами принял приглашение мистера Фрэнсиса Леггетта приехать к нему в Перси, Нью Хэмпшир, чтобы отдохнуть немного в тишине среди соснового бора. Здесь он опять испытал *нирвикальпа самадхи*. В письме из Перси от седьмого июня 1895 года он писал миссис Олеа Буль:

” Здесь одно из самых удивительных мест, которые я когда-либо видел. Вообразите себе озеро, окруженное холмами, которые покрыты высокими лесами, – и никого вокруг! Так хорошо, так спокойно, так способствует отдохновению. Вы, наверно, чувствуете, как рад я оказаться здесь после суматохи городов.

Пребывание здесь пробуждает во мне жизненные силы. Я иду один в лес, читаю там мою Гиту и вполне счастлив. Примерно через десять дней я покину это место и отправлюсь в национальный парк “Тысяча островов”. Я буду медитировать там часами и буду совершенно один. Сама мысль об этом завораживает”.

В индийском искусстве и архитектуре состояние реализации или высшего просветления выражается через образ Будды (Просветленного). Такой же возвышенный идеал просветления видела в образе Вивекананды миссис Мэри Фьюнк, одна из его сторонниц, которая писала в своей автобиографии:

“Последний день (в парке” Тысяча островов”) был чудесный и особенный. Он попросил Кристин и меня прогуляться, так как хотел побыть с нами наедине. Мы поднимались на холм в полумиле от дома. Кругом был лес и уединенность. Наконец, он выбрал дерево с ветвями, опускавшимися к земле, и мы уселись под их раскидистым пологом. Вместо ожидаемой беседы, он вдруг сказал: “Сейчас мы будем медитировать. Мы будем как Будда под деревом Бо”. Он был так неподвижен и спокоен, что, казалось, превратился в бронзу. Вскоре началась гроза и полил дождь. Он не заметил этого. Я открыла зонт и старалась защитить его, насколько возможно. Полностью растворенный в медитации, он забыл обо всем. Вскоре в отдалении послышались звуки. Кто-то спешил за нами с плащами и зонтиками. Свамиджи взглянул вокруг с сожалением, что ему *надо было* уходить, и сказал: “Опять я в Калькутте во время дождей”.

Не надо забывать, что Вивекананда, как говорил Рамакришна, был не обычным человеком, а *нитья сиддха* (тем, кто рожден совершенным), и *Ишваракоти* – особым посланником Бога, пришедшим на землю, чтобы выполнить божественную миссию. Вивекананда говорил: “Я буду вдохновлять людей повсеместно, пока мир не поймет, что он един с Богом”.

На протяжении всей своей жизни он столько практиковал концентрацию, что она стала частью его. На Западе ему приходилось контролировать эту ценную особенность. Сестра Ниведита рассказывает: “Однажды в Нью-Йорке, где Вивекананда обучал студентов медитации, в конце занятия слушателям стало понятно, что он не возвращается в сознание, и они потихоньку, один за одним, покинули помещение. Узнав, что произошло, Вивекананда был очень расстроен и никогда больше не рисковал повторить этот опыт. Медитируя в уединении, в присутствии одного-двух учеников, он давал им слово, с помощью которого можно было позвать его и вернуть в сознание.

Однажды утром в Кэмп Ирвинг (Северная Калифорния) Свами увидел, что Шанти (миссис Хэйнсборо) готовит на кухне завтрак в то время, когда начинался его урок. “Вы не придете медитировать?” – спросил он. Шанти ответила, что поленилась распланировать свои дела, так что сегодня ей придется остаться на кухне. Свамиджи ответил: “Ничего. Наш Учитель говорил, иногда можно жертвовать медитацией ради служения. Хорошо, я буду медитировать для вас”. Позднее Шанти говорила: “На протяжении всего занятия я чувствовала: он действительно медитирует для меня”.

К концу своей миссии и своей земной жизни Вивекананда все яснее осознавал состояние окружающего его мира. Его глаза все больше и больше поворачивались к свету иного мира, его настоящего Дома. Как живо и трогательно выражал он свою тоску по этому дому и желание вернуться туда в письме от 18 апреля 1900 года к мисс Жозефине Маклеод, своей преданной Джо, посланном из Калифорнии:

“Работа всегда трудна. Молись за меня, Джо, чтобы моя работа закончилась навсегда и душа моя растворилась в Матери. Свою работу Она знает.

Я здоров, очень здоров внутренне. Я чувствую, что душа моя отдохнула больше, чем тело. Битвы проигрываются и выигрываются. Я упаковал свои вещи и жду Высочайшего Избавителя.

Шива, о, Шива, перевези мою лодку на другой берег!

В конце концов, Джо, я просто мальчик, который с восторженным удивлением внимал словам Шри Рамакришны под деревом баньян в Дакшинешваре. Это моя настоящая природа. Работать, действовать, делать хорошее и так далее – все это наносное. Сейчас я опять слышу его голос, тот же старческий голос, заставляющий трепетать мою душу. Узы разрываются – любовь умирает, работа становится безвкусной – уходит очарование жизни. Теперь только голос Учителя зовет: “Я иду, Господи, я иду. Пусть мертвые хоронят мертвых. Следуй за мной”.

“Да, я иду. Передо мной Нирвана. Временами я чувствую его, этот безбрежный океан покоя, без ряби, без движения. Ох, как он спокоен!”

Шри Рамакришна предсказывал, что Нарендра растворится в нирвикальпа самадхи, завершив свою миссию, осознав, кто и что он есть на самом деле. Однажды в Белур Матхе брат-

монах легко спросил его: “Знаете ли вы уже, кто вы, Свамиджи?” И с благоговением услышал в ответ: “Да, теперь знаю”.

Вивекананда ушел из этого мира так же поразительно, как и пришел в него. Просмотрев календарь, он выбрал благотворную дату для завершения своего жизненного пути. Этой датой стал день четвертое июля 1902 года. Тем утром он три часа медитировал, затем провел класс по санскритской грамматике и философии Веданты для молодых монахов, после чего, к вечеру, устроил длинную прогулку с одним из братьев-последователей.

Сестра Ниведита так писала о последних моментах его жизни: “Когда он вернулся с прогулки, звон колокола созывал к вечерней молитве. Он ушел в свою комнату и сел в медитацию, повернувшись лицом к Гангу. Это было в последний раз. На крыльях той медитации дух Вивекананды воспарил туда, откуда нет возврата, а тело было оставлено на земле, как скинутое одеяние”.

Последние слова Вивекананды, сказанные монаху-ученику, который заботился о нем, были: “Жди и медитируй, пока я тебя не позову”.

*Общество Веданты
Южной Калифорнии,
в день рождения Вивекананды
14 января 1974 года*

* Дом на улице Коссипор-роуд в северо-западном предместье Калькутты, по дороге в Дакшинешвар, куда Вивекананда и другие ученики Шри Рамакришны перевезли своего Учителя во время обострения начавшейся болезни горла.

Медитация с точки зрения йоги

Размышление об объектах чувств разовьет привязанность к объектам чувств.

Привязанность будет расти, и вы увлечетесь.

Если что-то помешает вашему влечению, оно превратится в гнев.

Вы гневаетесь, и ваш ум помрачается. Когда ум помрачен, вы забываете уроки опыта.

Забыв о прошлом опыте, вы теряете силу различать.

Потеряв силу различать, вы упускаете и цель вашей жизни.

* * *

Неконтролируемый ум не догадывается о присутствии Атмана.

Как может он медитировать?

Без медитации, откуда придет покой?

Без покоя, откуда появится счастье?

(Бхагавад Гита)

ЧТО ТАКОЕ МЕДИТАЦИЯ?

Медитация – это сила, позволяющая нам противостоять рабской зависимости от нашей природы. Природа может говорить нам: “Смотри сюда, вот красивая вещь!” Но я не смотрю. Тогда она говорит: “Такой вкусный запах, почувствуй его!” Но я приказываю своему носу: “Не чувствуй!”, и нос не чувствует. “Глаза, не смотрите!” Природа делает нечто ужасное: убивает одного из моих детей, и говорит: “А теперь, каналья, сиди и плач. Утопи в своем горе”. А я отвечаю: “Не собираюсь”. Я устремляюсь ввысь. Я должен быть свободен. Попробуйте. Сидя в медитации, на несколько мгновений вы можете изменить эту природу. Если бы у вас была эта сила всегда, разве не было бы это раем, свободой? Такова сила медитации.

Как овладеть этой силой? Есть масса разных способов. Для каждого темперамента – свой путь. Но есть один общий принцип: работайте над своим умом. Ум подобен озеру, и каждый камень, упавший в него, порождает волны. Эти волны не позволяют нам увидеть свою настоящую природу. Полная луна отражается в воде озера, но поверхность так покрыта рябью, что мы не в состоянии увидеть ясно отражение. Пусть вода успокоится. Не позволяйте природе поднимать волны. Будьте тихими, и спустя какое-то время природа оставит вас в покое. Тогда вы сможете увидеть, кто вы. Бог уже здесь, но ум так возбужден, постоянно устремляется за органами чувств. Вы останавливаете органы чувств, а все-таки кружитесь и кружитесь вокруг них. В одно мгновение я думаю, что со мной все хорошо и я буду медитировать о Боге, а в следующий миг мой ум улетает в Лондон. А когда я возвращаю его оттуда, он оказывается в Нью-Йорке и думает о вещах, которые я делал там в прошлом. Такие волны ума нужно останавливать с помощью силы медитации.

ВРАТА В БЛАЖЕНСТВО

Медитация – врата, открывающие нам безграничное удовольствие. Молитвы, ритуалы и другие формы поклонения – это ясли медитации. Вы молитесь, вы предлагаете что-то. Существовала теория о том, что все, что мы делаем, поднимает нашу духовную мощь. Использование некоторых слов, цветов, образов, храмов, ритуалов настраивает ум на определенную волну, но эта волна есть и была всегда в человеческой душе, и нигде больше. Все люди бессознательно пытаются настроить свой ум. Но то, что другие делают бессознательно, вы совершайте сознательно. В этом сила медитации.

Медленно, постепенно нам нужно тренировать себя. Это не шутка, это не вопрос одного дня, нескольких лет или даже нескольких рождений. Ничего! Пусть тяга к духовному росту не иссякает. Сознательно, добровольно продолжайте прилагать усилия. Дюйм за дюймом мы

будем продвигаться вперед. У нас появится чувство, что мы близки к обладанию настоящим богатством, которое никто не может у нас забрать. Богатством, которое не может быть украдено или уничтожено. Счастьем, которое не может быть омрачено страданием.

В ПОИСКАХ ИСТИНЫ

Йога – это наука о том, как получить прямой опыт общения с Богом. Немного будет толку разговаривать о религии, пока человек не получил сам этот опыт. Почему так много возмущения, ссор и борьбы во имя Бога? Во имя Бога пролито больше крови, чем по какому-либо другому поводу. Потому, что люди никогда не доходили до первоисточника; они удовлетворялись тем, что соглашались следовать традициям своих предков, и хотели, чтобы другие делали то же самое. Какое право имеет человек утверждать, что у него есть душа, если он не чувствует ее, или говорить, что есть Бог, если он никогда Его не видел? Если есть Бог, мы должны видеть Его; если существует душа, мы должны ощущать ее, а иначе лучше не верить. Лучше быть откровенным атеистом, чем лицемером.

Человек хочет истины, хочет ощущать ее для себя. Когда человек ухватил, осознал истину, почувствовал в сердце своего сердца – только тогда исчезнут все сомнения, рассеется тьма и выпрямятся все кривые. (I. 127-28)

КАК БЕСПОКОЕН НАШ УМ!

Как трудно контролировать ум! Кто-то удачно сравнил ум с обезумевшей обезьяной. Жила-была обезьяна, беспокойная по своей природе, как все обезьяны. Кто-то решил напоить ее вином, так что обезьяна стала еще более нервной. Затем ее ужалил скорпион. Если скорпион укусит человека, тот будет целый день прыгать от боли, что говорить о бедной обезьяне? И, в довершение всего, в нее вселился демон. Какими словами можно описать неконтролируемое сумасшествие этой обезьяны? Человеческий ум подобен той обезьяне, он постоянно и непрерывно чем-то занят. Он пьянеет от вина желаний, что еще усиливает его бурную деятельность. Пока его раздражают желания, в него втыкается скорпионово жало зависти к успеху других. И, в конце концов, в него вселяется демон гордости, заставляющий ум думать, что нет никого и ничего важнее его самого. Как тяжело контролировать такой ум!

ЗАДАЧА ОГРОМНОЙ ВАЖНОСТИ

По мнению йогов, есть три основных нервных ствола: один они называют Ида, другой – Пингала, а посередине находится Сушумна; все они расположены внутри спинномозгового канала. Ида и Пингала, левый и правый каналы, представляют собой пучки нервов, в то время как третий, Сушумна, является полым и не содержит нервных волокон. Канал Сушумна закрыт и для обычного человека бесполезен, так как энергия передается только по нервным волокнам Иды и Пингалы. По этим волокнам беспрестанно бегут вверх и вниз нервные токи, передавая команды всему телу через другие нервы, идущие к различным органам тела.

Задача, стоящая перед нами, огромна. Во-первых, и это самое главное, нам нужно научиться контролировать громадную массу подсознательных мыслей, к которым мы настолько привыкли, что не замечаем их. Дурные намерения мы, без сомнения, осуществляем на сознательном уровне, но причина, вызвавшая в нас дурное намерение, лежит глубоко в области подсознания, и поэтому особенно сильна.

Вот первая часть задачи – научиться контролировать подсознательное. Следующая часть задачи – выйти за пределы сознательного (в состоянии бодрствования). Таким образом, перед нами стоит двойная задача. Во-первых, научиться контролировать подсознание, наладив правильную работу Иды и Пингалы, двух обычных действующих нервных каналов; во-вторых, выйти за пределы сознания.

Только тот является йогом, кто, путем долгой практики концентрации, открыл для себя эту истину. У такого человека открывается канал Сушумна, и поток энергии, который никогда прежде не входил в этот канал, находит себе новый путь и постепенно поднимается, образно говоря, к различным лотосным центрам, пока не достигнет мозга. Тогда йог начинает осознавать свою истинную сущность – то, что он есть сам Бог. (II. 30,34-36)

ПОДХОДЯЩАЯ ОБСТАНОВКА ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Если обстоятельства позволяют, лучше иметь отдельную комнату для практики медитации в уединении. Не спите в этой комнате, держите ее в чистоте. Не входите туда, пока вы не приняли душ, пока не очистили свое тело и свой ум. Пусть в этой комнате всегда будут свежие цветы, они – лучшее окружение для йога. Повесьте там приятные картины. Утром и вечером зажигайте ароматические палочки. В этой комнате не ссорьтесь, не проявляйте гнева, не лелейте нечистых помыслов. Пусть в эту комнату входят только люди, стремящиеся к таким же духовным целям, как и вы. Постепенно в комнате появится особая атмосфера святости, так что, когда вы печальны, несчастны, полны сомнений или ваш ум неустойчив, просто войдя в эту комнату, вы почувствуете умиротворение. Именно в этом заключалась идея создания храмов и церквей; в некоторых церквях и храмах вы даже сейчас найдете такую особую атмосферу, но в большинстве из них главная идея и цель давно забыта. Идея заключалась в том, что, если создавать чистые вибрации в каком-либо месте, поддерживать там атмосферу святости, это место становится местом озарения. Те, у кого нет возможности выделить для медитации отдельную комнату, могут практиковать там, где это возможно и нравится. (I. 145)

НЕОБХОДИМЫЕ РЕКВИЗИТЫ

Йогу не нужно практиковать вблизи огня, в воде, сидя на земле, усыпанной сухими листьями, рядом с муравейниками, там, где есть дикие животные или любая другая опасность для жизни, на перекрестках улиц, в шумных местах и в присутствии злых, испорченных людей. Данное предостережение относится, главным образом, к Индии. Не пытайтесь практиковать, если чувствуете себя физически ленивым или нездоровым, если ваш ум печален и полон страдания. Найдите место достаточно укромное, где никто не сможет вас побеспокоить. Не выбирайте грязное место. Найдите прекрасный пейзаж на природе или уютную комнату в вашем доме. Во время практики, прежде всего, поприветствуйте всех древних Йогов, своего собственного Гуру и Бога, а затем начинайте. (I. 192)

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Вам нужно практиковать, по крайней мере, два раза в день, и лучшее время для практики – то, что ближе к утру или ближе к вечеру. Когда ночь превращается в день, а день переходит в ночь, в это время ум в состоянии относительного спокойствия. Раннее утро и ранний вечер – периоды умиротворения. В это время ваше тело расположено к покою и отдыху. Нам стоит использовать естественное состояние расслабления организма и начать практику. Приучите себя не кушать, пока вы не медитировали. Если вы будете действовать так, чувство голода победит вашу лень. В Индии детей учат не принимать пищу, пока они не закончили медитацию или ритуалы поклонения божествам, и со временем это входит у них в привычку. Ребенок не чувствует голода, пока не примет ванну и не закончит духовную практику. (I.144-45)

А ТЕПЕРЬ МОЛИТЕСЬ!

Повторяйте про себя:

Все на свете, будьте счастливы!

Все на свете, будьте спокойны!

Все на свете, будьте полны блаженства!

Повторяйте так, глядя на восток, на юг, на север и запад. Чем больше вы будете повторять, тем лучше почувствуете себя. В конце концов, вы поймете, что самый легкий способ стать здоровым – видеть, что другие здоровы, а самый легкий способ стать счастливым – видеть других счастливыми. А после этого тем, кто верит в Бога, нужно молиться. Не о деньгах, здоровье или о рае небесном – молитесь о знании и свете; всякая другая молитва корыстна. (I. 145-46)

ПЕРВЫЙ УРОК

Посидите немного, отпустите свой ум. Просто ждите и наблюдайте. Знание – сила, говорит известная поговорка, и это правда. Пока вы не поняли, чем занят ваш ум, вы не сможете контролировать его. Дайте ему волю. Могут появиться отвратительные мысли, вы будете поражены, что способны иметь такие мысли. Но день ото дня вы будете чувствовать, что капризы ума становятся слабее, что день за днем ум становится спокойнее. Отбросьте желание спорить и другие виды смятения ума. Что привлекательного в сухом интеллектуальном споре? Желание выставить свои аргументы лишает ваш ум равновесия, будоражит его. Необходимо осознать вещи гораздо более тонкие, как поможет вам в этом болтовня языком? Покончите с пустыми, тщеславными разговорами. Читайте только те книги, которые написаны людьми, достигшими реализации. (I. 174,176-77)

ТЕПЕРЬ ДУМАЙТЕ!

Думайте о своем теле, какое оно сильное и здоровое. Это лучший инструмент, который у вас есть. Думайте, что оно сильное, как алмаз, что с помощью этого тела вы пересечете океан жизни. Слабый человек не обретет свободу. Отбросьте все слабости. Говорите своему телу, что оно сильно, говорите своему уму, что он непоколебим, имейте беспредельную веру в себя и не теряйте надежду. (I. 146)

НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ МЕДИТАЦИИ

Представьте лотос, находящийся чуть выше вашей головы, центр его – воплощение доброты, а стебель – воплощение знания. Восемь лепестков лотоса – это восемь сил Йога. Внутри лотоса видны тычинки и пестики, это символ отречения. Если Йог отречется от обладания оккультными силами, он обретет освобождение. Итак, восемь лепестков лотоса – это восемь сил, обретаемых благодаря йоге, а пестики и тычинки внутри означают полное отречение, отречение от обладания этими силами. А внутри этого лотоса Он, Золотой, Всемогуший, Непостижимый, тот, чье имя Ом, Невыразимый, окруженный лучезарным светом. Медитируйте о Нем.

Вот другой пример медитации. Представьте пространство своего сердца, а внутри него, в самой середине, горит пламя. Думайте о том, что пламя – это ваша душа, а внутри пламени искрится другой лучезарный свет, и это Душа вашей души, Бог. Медитируйте так. (I. 192-93)

КАК ДОСТИЧЬ ЦЕЛИ

Ваша практика должна быть интенсивной. Живы вы или умираете, неважно. Нужно погрузиться в практику с головой и работать, не думая о результате. Если хватит мужества, через шесть месяцев вы будете совершенным йогом. Но те, кто занят немного практикой, а немного чем-то еще, такие не добьются прогресса. Просто прослушать курс лекций и ничего не делать самому – бесполезная трата времени.

Чтобы достичь успеха, вам нужно обладать бесконечным упорством и огромной силой воли. “Я выпью океан”, – говорит настойчивая душа. “Своей волей я сокрушу горы!” Пусть у вас будет такая энергия, такая сила воли, работайте с усердием, и вы достигнете цели. (I. 178)

ОСТОРОЖНО!

Каждое действие рождает противодействие. Если вы возьмете камень, запустите его высоко-высоко в небо и подождете, этот камень, при условии, что он не встретит препятствия на своем пути, неминуемо опустится на вашу голову. Новейшие исследования говорят, что электрический ток, созданный динамо-машиной, в нее же и возвращается. Так же с любовью или ненавистью: в конце концов, завершив свой круг, они возвращаются к источнику. Поэтому, не надо никого ненавидеть. Ненависть, созданная вами, в конечном счете, должна будет вернуться к вам. Если вы любите, эта любовь вернется к вам, завершая свой цикл. (I. 196)

ОЗЕРО УМА

Мы не можем рассмотреть озерного дна, потому что поверхность воды покрыта рябью. Мы лишь можем составить для себя некоторое представление о дне озера, когда рябь уляжется и успокоится вода. Но если вода мутная или беспокойная, дна не будет видно. Если вода прозрачна и неподвижна, только тогда мы рассмотрим, что находится на дне. Дно озера – наша истинная сущность, озерная вода – Читта (материя ума), а волны – это Вритти (наши мысли).

Ум может находиться в трех состояниях. Одно из них – темнота, называемая Тамас, встречается в грубых, жестоких людях и идиотах. Единственное стремление ума, находящегося в тамасе – причинять страдание, никакая другая идея в нем не удерживается. Есть другое, активное состояние ума, называемое Раджас. Главные мотивы и стремления такого ума – сила и наслаждение: “Я стану сильным и буду управлять другими”. И, наконец, есть третье состояние ума, называемое Саттва, состояние спокойствия и безмятежности. В этом состоянии утихают волны ума, и вода озера ума становится прозрачной. (I. 202)

УМ И КАК ЕГО КОНТРОЛИРОВАТЬ

Медитация – один из величайших способов контроля за поднимающимися в уме волнами мыслей. С помощью медитации вы можете заставить ум укротить эти волны, и если вы будете практиковать медитацию месяцами, годами, пока это не станет привычкой, пока это не станет частью вас самих, гнев и ненависть будут всегда под вашим контролем. (I. 242-43)

БУДЬТЕ РАДОСТНЫМИ!

Первый признак того, что вы становитесь религиозным человеком – это ваше радостное лицо. Унылое, мрачное лицо может быть признаком расстройства пищеварения, но никак не признаком религиозности. Для настоящего йога все вокруг является источником блаженства, вид человеческого лица приносит ему радость. Вот признак добродетельного человека. Какое вам дело до хмурых физиономий? Это ужасно. Если у вас хмурое лицо, не выходите в такой день из дому, сидите в своей комнате. Какое право есть у вас нести эту болезнь в окружающий мир? (I. 264-65)

ПРИЗНАКИ НАСТОЯЩЕГО ЙОГА

“Тот, кто ни к кому не испытывает неприязни, остается в дружеских отношениях со всеми; тот, у кого нет ничего своего, кто свободен от эго и остается уравновешенным, испытывая боль или удовольствие; тот, кто всегда сдержан, всегда удовлетворен, постоянно тренируется в Йоге; тот, чья природа под контролем, а воля сильна, чей ум и интеллект отдан мне, такой человек – мой любимый бхагат. Тот, кто никого не тревожит и не тревожится сам, кто свободен от удовольствия, гнева, страха, беспокойства, именно он является Моим возлюбленным. Тот, кто ни от чего не зависит, кто чист и энергичен, кого не волнует, хорошее что-то случилось или плохое, кто никогда не чувствует себя несчастным; кто отказался от усилий ради самого себя, кто остается единым в хвале и оскорблении, с тихим, чутким умом, счастливый тем малым, что встретилось на его пути, бездомный, ибо весь мир – его дом, кто тверд и

неколебим в своих идеалах, такой человек – Мой возлюбленный Бхагат”. Только такой человек может стать Йогом. (I. 193)

БЫТЬ КАК МОЛЛЮСК-ЖЕМЧУЖНИЦА

Есть прекрасная индийская сказка о том, что капля дождя, упавшая на моллюск-жемчужницу в то особое время, когда стоит в зените звезда Свати, превращается в жемчуг. Моллюски знают это и выходят на поверхность, пока сияет та звезда, ожидая своей дождевой капли. Когда капля падает, они быстро закрывают створки раковины и опускаются на дно моря, чтобы там терпеливо работать, превращая каплю дождя в жемчужину. Нам нужно следовать примеру моллюсков. Сначала слушать, затем понимать и потом, отставив все, что мешает, отвлекает, закрыть свой ум для любых влияний извне и посвятить свое время возвращению истины внутри себя. (I. 177)

ТЕРПЕНИЕ

Когда-то жил великий бог-святой по имени Нарада. Среди людей есть святые, великие Йоги, также есть великие Йоги и среди богов. Нарада был хорошим Йогом, очень сильным. Он путешествовал повсюду. Однажды он проходил через лес и увидел человека, сидящего в медитации. Человек этот сидел в одном положении так долго, что белые муравьи построили большой холм-муравейник вокруг его тела. Он спросил Нараду: “Куда ты идешь”? “Я направляюсь на небеса”, – ответил Нарада. “Тогда спроси Бога, когда он ниспошлет мне свою милость, когда я достигну освобождения?” Немного спустя Нарада увидел другого человека. Прыгая, напевая, танцуя, тот спросил Нараду: “Нарада, куда идешь ты”? Голос и движения человека выглядели довольно дико. “Я направляюсь на небеса”, – ответил Нарада. “Тогда спроси там, когда я обрету освобождение?” Нарада ушел.

Некоторое время спустя он опять проходил мимо места, где сидел человек, медитировавший в муравейнике. Тот спросил: “О, Нарада, задал ли ты мой вопрос Богу?” “О да”, – сказал Нарада. “Каков же был ответ?” “Бог ответил мне, что ты достигнешь освобождения еще через четыре рождения”. Тогда человек начал плакать и стенать, повторяя: “Я медитировал столько, что даже муравейник вырос вокруг моего тела, и все-таки должен пройти еще четыре рождения!”

Нарада пошел к другому человеку. “Задал ли ты Богу мой вопрос?” “О да. Видишь это тамариндовое дерево? Должен сказать тебе, что ты будешь принимать рождение за рождением столько раз, сколько листьев на этом дереве, а потом обретешь освобождение”. Человек пустился танцевать от счастья, выкрикивая: “Я обрету свободу так скоро!”

И тут послышался голос: “Сын мой, ты получишь свободу прямо сейчас”. То была награда за его настойчивость. Он готов был прилагать усилия в течение стольких рождений, ничто не могло лишить его мужества. (I. 193-94)

В СФЕРЕ БЕЗМЯТЕЖНОСТИ

Медитация – большой помощник в духовной жизни. Медитируя, мы освобождаем себя от всего материального и ощущаем свою божественную сущность. Для медитации нам не нужна никакая посторонняя помощь. Прикосновение души способно раскрасить яркими цветами самое невзрачное место, придать аромат даже отвратительным вещам; оно способно превратить грешника в божество – и вся вражда, вся корысть исчезнет. Чем меньше мыслей о теле, тем лучше. Именно тело тянет нас вниз. Привязанность, отождествление делают нас несчастными. Секрет в этом: думать, что я дух, а не тело, что вся эта вселенная вместе со всем, что есть в ней, со всем ее добром и злом – просто картинная галерея, эпизоды и пейзажи на холсте, которые я рассматриваю. (II. 37)

ПРЕОБРАЖЕНИЕ С ПОМОЩЬЮ МЕДИТАЦИИ

Жил-был молодой человек, у которого никак не получалось прокормить свою семью. Он был силен и энергичен и, в конце концов, стал разбойником. Он нападал на людей на улице, грабил их и на эти деньги кормил своего отца, мать, жену и детей. Так продолжалось довольно долго, пока однажды он не напал на великого святого Нарату, проходившего по дороге.

“Почему ты хочешь ограбить меня?” – спросил святой. Грабить и убивать людей – большой грех, ради чего ты берешь такой грех на себя?” “Эти деньги нужны мне, чтобы прокормить семью”, – ответил разбойник. «Как ты думаешь», – спросил святой, – разделят ли они с тобой твой грех?” “Конечно”, – ответил разбойник. “Хорошо, – сказал святой, – свяжи меня веревкой и привяжи здесь, а сам сходи домой и спроси их, готовы ли они разделить с тобой твой грех так же, как делят добываемые тобой деньги”.

Молодой человек пошел к своему отцу и спросил: “Отец, знаешь ли ты, каким способом я добываю пищу для тебя?” Тот ответил: “Нет, не знаю”. “Я разбойник, я граблю людей и убиваю их!” “Что? Ты, мой сын, делаешь это? Убирайся! Проклинаю тебя!” Тогда он пошел к матери и сказал: “Мама, знаешь ли ты, как я добываю деньги, чтобы кормить тебя?” “Нет”, – ответила она. “Грабежом и убийством!” “Это ужасно!” – зарыдала мать. “Разделишь ли ты со мной мой грех?” – спросил сын. “Почему? Я никогда никого не грабила”, – ответила мать.

Затем он подошел к своей жене и спросил: “Знаешь ли ты, как я зарабатывал на жизнь семьи?” “Нет”, – ответила она. «“Я разбойник», – сказал он, – много лет я граблю и убиваю людей. Вот на эти деньги я поддерживаю семью. А сейчас я хотел бы знать, готова ли ты разделить со мной мой грех”. “Ни в коем случае. Ты мой муж, и обязан заботиться обо мне”.

Глаза разбойника раскрылись. “Вот таков мир. Даже мои ближайшие родственники, ради которых я грабил, не хотят разделить со мной мою судьбу”. Вернувшись к тому месту, где оставил связанного святого, он развязал веревки, упал святому в ноги, поведал о том, что произошло, и сказал: “Спаси меня! Что я должен делать?”

Святой ответил: “Покончи с прежней жизнью. Ты видел, что никто из твоей семьи не любит тебя по-настоящему, так что оставь иллюзии. Они разделят с тобой твое богатство, но в тот момент, когда ты потеряешь все, они тебя покинут”. Все будут с тобой, пока тебе везет, но никого не останется рядом, когда удача тебя оставит. Поэтому, поклоняйся Ему, кто остается с нами, делаем ли мы хорошее или плохое. Он никогда не покидает нас, потому что любовь не исчезает, любовь не ведает о сделках, не знает корысти”.

Потом святой научил его, как совершать обряды поклонения. Человек этот оставил все и ушел в лес. Там он медитировал и молился столько, что полностью потерял себя, так что ползавшие в траве муравьи мало-помалу построили вокруг него муравейник, а он даже не заметил.

Прошло много лет, и прозвучал голос: “Вставай, Святой!” Вскочив, он воскликнул: “Святой? Я разбойник!” “Ты более не разбойник, – ответил голос, – ты есть святой. Твое старое имя забыто. Теперь, поскольку твоя медитация так глубока и интенсивна, что ты не заметил, как вокруг тебя возник муравейник, отныне твое имя будет Валмики* – “рожденный в муравейнике”. Так он стал святым. (IV. 63-65)

* – Валмики – автор великой эпической поэмы “Рамаяна”.

ТРИ СТУПЕНИ МЕДИТАЦИИ

В медитации можно выделить три ступени. Первая, концентрация ума на определенном предмете, называется Дхарна. Я пытаюсь сконцентрировать свой ум на этом стакане, исключив из ума абсолютно все, кроме стакана. Но ум неустойчив. Если ум стал сильным и перестал так сильно колебаться, это называется Дхйана – медитация. Но есть еще более высокая ступень медитации, когда исчезает граница между стаканом и мной – Самадхи (состояние растворенности). Ум и стакан – одно и то же. Я не вижу разницы между ними. Органы чувств прекра-

щают свою работу; силы, действовавшие через каналы других органов, сфокусированы в уме. Теперь этот стакан полностью подчинен силе моего ума. Это нужно осознать – потрясающие игры, в которые играют Йоги. (IV. 228)

КАК ОТДЫХАТЬ

Медитация означает, что ум поворачивается внутрь, к самому себе. Ум останавливает все волны-мысли, и мир вокруг замирает. Ваше сознание расширяется. Каждый раз, когда вы медитируете, вы будете продвигаться вперед. Работайте чуть усерднее, больше и больше, и вы будете медитировать. Вы не будете чувствовать свое тело или что-либо еще. Когда, спустя час, вы выйдете из этого состояния, вы поймете, что никогда еще не отдыхали лучше в своей жизни. Это единственный способ дать по-настоящему отдохнуть своей системе. Даже самый глубокий сон не даст вам такого отдыха. Во время глубочайшего сна ум продолжает скакать. Только в минуты медитации ваш мозг почти прекращает работать. В нем остается лишь чуть-чуть энергии. Вы забываете о своем теле. Вас могут разрезать на кусочки, и вы не почувствуете этого. В этом столько наслаждения! Вам так легко! Таков истинный отдых, который дарит нам медитация. (IV. 235)

ДЕЙСТВИЕ ВЛЕЧЕТ ЗА СОБОЙ ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ

В каждое происходящее событие или явление половину вкладываете вы, а половину вносит природа. Если отнять вашу половину, явление прекратится.

Для каждого действия возникает равное ему противодействие. Если кто-то ударил меня и поранил, это действие того человека и противодействие моего тела.

Рассмотрим другой пример. Вы кидаете камушки в спокойную воду озера. Каждый брошенный вами камешек встречает реакцию. От него на воде остаются маленькие круги. Внешние объекты подобны камешкам, брошенным в озеро ума. Мы не видим внешних объектов, мы видим только волны, вызываемые ими. (IV. 228, 229)

СИЛА МЕДИТАЦИИ

С помощью силы медитации можно многого достигнуть. Если вы хотите управлять силами природы, этого можно достигнуть с помощью медитации. Именно с помощью силы медитации сделано большинство научных открытий. Они изучают объект, забывая обо всем, и о себе, и обо всем вокруг, и тогда свет нового открытия вспыхивает в их уме. Некоторые люди считают это просветлением.

Никакого просветления нет. То, что кажется просветлением, на самом деле результат процессов, уже происходящих в уме. И вот однажды вспыхивает свет новой истины. Причиной ее проявления была их прошлая кропотливая работа.

Здесь вы тоже видите силу медитации – интенсивность мысли. Эти люди, ученые, сбивают, как масло из сметаны, собственные души. Великие открытия выходят на поверхность и проявляются во всем своем блеске. Поэтому, практика медитации – величайший научный метод познания. (IV. 230)

МЕДИТАЦИЯ – ЭТО НАУКА

Все, что существует, едино. Не может быть множества. Именно это доказывается наукой, знанием. В невежестве нам везде видится множество, многообразие. Знающий осознает единство всего. Умение свести многообразие к единству – это наука. Всю вселенную осознать, как единство – эта наука называется наукой Веданты. Вся вселенная – одно.

Мы видим наглядно все разнообразие, называемое пятью элементами: твердым, жидким, газообразным, светящимся, эфирным. Медитация заключается в растворении всех элементов в изначальную реальность – дух. Твердое вещество тает, превращаясь в жидкость, жидкость

испаряется, превращаясь в газ, газ становится эфиром, эфир – умом, и ум тоже растает. Все есть дух.

Медитация, как вы знаете, основана на силе воображения. Вы проходите через все процессы очищения элементов, заставляя один превращаться в другой, другой в следующий, более тонкий, а тот – превращаться в ум, затем в дух, и вы сами становитесь духом.

Вот большая куча глины. Я вылепил мышонка, а вы – слоника. Оба они – просто глина. Слепите их вместе, сделав ком. По существу, они – одно и то же. (IV.232-35)

ПАВХАРИ БАБА – ИДЕАЛ ЙОГА

Многие слышали о грабителе, который, решив обворовать ашрам Павхари Бабы*, испугался взгляда святого и пустился наутек, бросив награбленные вещи, завернутые в узел. Все знают, как святой поднял этот узел и, пробежав за воров несколько миль, положил узел к его ногам, со сложенными руками и слезами на глазах умоляя взять его. Павхари Баба очень просил грабителя принять эти вещи, так как вещи принадлежат вору, а не ему.

Мы также знаем из достоверных источников, как однажды он был укушен коброй. Он лежал как мертвый в течение нескольких часов, а потом ожил. Когда друзья спросили его об укусе, Павхари Баба заметил только, что кобра “была посланницей Возлюбленного”.

Величайшей особенностью Павхари Бабы была полная погруженность в то, что он делал, насколько бы простой и незначительной ни была выполняемая задача. Он уделял столько же внимания и заботы чистке медного горшка, как и поклонению Шри Рагхунатхджи (Рамачандре, его избранному идеалу Бога). Он был живой иллюстрацией слов, сказанных им однажды о работе: “Работайте так, словно это конец”.

Автору этой книги (Свами Вивекананде) представился случай спросить Павхари Бабу, почему он не выходит из своей пещеры, чтобы помогать миру. Ответ был такой: “Ты думаешь, что помогать можно только физически? Думаешь, один ум не может оказать помощь другим умам, не привлекая для этого тело?” (IV. 292-94)

*– Павхари Баба – выдающийся аскет и йог, современник Шри Рамакришны.

ИСТОРИЯ О БУДДЕ

Когда родился Будда, он был настолько чист, что, кто бы ни посмотрел в его лицо даже на расстоянии, человек этот бросал формальное, ритуальное следование религии, становился монахом и обретал спасение. По этому случаю состоялась встреча богов. “Нас игнорируют”, – решили они, так как большинство богов живут на ритуальных подношениях. Эти подношения предназначались богам, и они прекратились. Боги умирали от голода, а причиной было то, что они потеряли власть над человеческими умами.

И боги решили: “Так или иначе, мы должны избавиться от этого человека. Он слишком чист для нашей жизни”. Они пришли к Будде и сказали: “Сэр, нам бы хотелось попросить вас об одолжении. Мы хотим совершить величайшее жертвоприношение, для этого нужен большой костер. Мы искали по всему миру достаточно чистое место, чтобы разжечь костер, и не могли найти. Теперь мы нашли это место. Если вы ляжете, мы разведем костер на вашей груди”. “Конечно, – ответил Будда, – пожалуйста”.

И боги развели костер на груди Будды и думали, что он мертв. Но это было не так. Поняв это, боги сказали: “Нам пришел конец”, и начали всем скопом бить Будду. Это не помогло. Они не могли его убить. Вдруг снизу, из-под кучи-малы, послышался голос Будды: “Зачем эти бесплодные попытки?”

“Всякий, кто взглянет на тебя, очищается и обретает спасение, и никто не хочет поклоняться нам”.

“В таком случае, ваши попытки бесплодны, так как чистоту нельзя убить”. (III. 525)

ПЕСНЬ САМАДХИ

(Переведено с бенгальского языка)

Чу! Нет солнышка, нет прекрасной луны.
Весь свет угас. В бесконечной пустоте пространства
Плывет, подобно тени, образ вселенной.
В вакууме свернутого внутрь ума
Кружится быстротечная вселенная, опускаясь и вновь всплывая,
Снова и снова тонет в преходящем “Я”.
Множество теней, входя медленно-медленно в первобытное лоно,
Течет непрерывно в единственном потоке: “Я есть”, “Я есть”.
Чу! Все остановилось. Нет даже этого потока.
Пустота поглощена пустотой, за пределами слов и ума!
Чье сердце понимает это, тот творит истину.
(IV. 498)

ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ

Вопрос: Кого можем мы называть своим Гуру?

Свами Вивекананда: Тот, кто способен рассказать ваше прошлое и будущее – ваш Гуру.

Вопрос: Как нужно практиковать Бхакти (любовь к Богу)?

Свамиджи: Бхакти уже внутри вас. Завеса похоти и жажды богатства покрывает его. Как только завеса спадет, Бхакти проявит себя.

Вопрос: Правда ли, что Кундалини (духовная энергия) существует в физическом теле?

Свамиджи: Шри Рамакришна говорил, что так называемые лотосы Йогов не присутствуют изначально в человеческом теле, но могут быть созданы силой йоги.

Вопрос: Может ли человек достигнуть Мукти (освобождения), поклоняясь образам и статуям?

Свамиджи: Поклонение образам не даст вам Мукти, но может служить временной помощью. Не нужно осуждать поклонение образам. Многим людям такое поклонение помогает подготовить ум к реализации Адвайты (недвойственности). Лишь эта реализация способна сделать человека совершенным.

Вопрос: Что такое Мукти?

Свамиджи: Мукти означает полную свободу: свободу от оков зла и добра. Золотая цепь – такая же цепь, как и железная. Рамакришна говорил: чтобы вытащить из пятки колючку, нужна другая колючка – подцепить первую, а по окончании процедуры обе колючки выбрасываются. То есть, плохие черты характера можно исправить, практикуя добродетели, но, в конце концов, и с добродетелями тоже нужно покончить.

Вопрос: Как реализовать Веданту?

Свамиджи: Слушая, размышляя и медитируя. Слушать необходимо Сад-Гуру (настоящего Гуру). Даже если человек не является регулярным студентом, но он способный ученик и слушает слова Сад-Гуру, он обретет освобождение.

Вопрос: Где нужно медитировать: внутри тела или за его пределами?

Свамиджи: Нужно стараться медитировать внутри тела. Так как ум наш неустойчив, пройдет много времени, пока мы достигнем ментального плана. Сейчас вся наша борьба с телом. Когда человек научится сохранять совершенно неподвижную, устойчивую позу, тогда и только тогда он начнет бороться с умом. Асана (поза, положение тела) побеждена, конечности и органы тела неподвижны, и человек может сидеть столько, сколько захочет.

Вопрос: Иногда наступает усталость от Джапы (повторения мантр). Нужно ли продолжать Джапу, или лучше почитать вместо этого хорошую книгу?

Свамиджи: Человек устает от Джапы по двум причинам. Иногда это усталость ума, иногда лень. Если первое, то нужно на время оставить Джапу, так как упорные усилия могут привести к галлюцинациям, помешательству и т.д. Если же второе, то надо заставить ум продолжать Джапу.

Вопрос: Стоит ли продолжать практику Джапы, даже если ум блуждает?

Свамиджи: Да. Некоторые люди усмирят дикую лошадь тем, что стараются как можно дольше удержаться на ее спине.

Вопрос: В чем действенность молитвы?

Свамиджи: Благодаря молитве пробуждаются тонкие силы души; если молиться осознанно, то все желания будут исполнены, а если молиться без осознания, возможно, исполнится одно желание из десяти.

Вопрос: В Бхакти-Йоге вы писали: если человек физически слабый пытается практиковать йогу, реакция тела будет слишком сильна. Тогда что делать?

Свамиджи: Что с того, если вы умрете, пытаясь осознать свое истинное “Я”? Человек не боится умереть за научные открытия и многие другие вещи, зачем же бояться умереть за религию? (V. 314-25)

ОПЫТ И ПОДТВЕРЖДЕНИЕ

Свамиджи: Однажды в саду храма в Дакшинешваре Шри Рамакришна дотронулся до меня в области сердца, и я заметил, что дома: комнаты, двери, окна, веранды, а также деревья, солнце, луна – все куда-то летит, дробясь на кусочки, распадаясь на атомы и молекулы, и, в конце концов, растворяется в Акаше (космическом пространстве). Мало-помалу Акаша тоже исчезает, а с ним и мое эго (сознание “Я”). Что произошло дальше, я не помню. Прежде всего, я испугался. Выходя из этого состояния, я опять начал видеть дома, двери, окна, веранды и все вокруг. В другой раз я получил такой же точно опыт реализации на берегу озера в Америке.

Ученик: Не могло ли такое состояние быть вызвано каким-либо видом расстройства мозга? И я не понимаю, какое может быть счастье от пребывания в подобном состоянии.

Свамиджи: Расстройство мозга! Как можно говорить так, если это состояние – не результат бреда тяжело больного человека, не последствие отравления алкоголем, не иллюзия, вызванная сомнительными упражнениями для дыхания. Оно приходит к нормальному человеку в полном здравии и в своем уме. Кроме того, этот опыт прекрасно гармонирует с Ведами. Он также совпадает с опытом реализации вдохновенных Риши (святых) и Ачарьев (учителей) древности.

КАК ОСТАВАТЬСЯ ОТРЕШЕННЫМ

Причина почти всех наших страданий – неумение оставаться отрешенным. Наряду с практикой концентрации нам необходимо развивать в себе силу отрешаться. Нужно не только учиться всецело сосредоточивать ум на одном предмете, но также и отрешать ум от него за мгновение, концентрируясь на чем-либо другом. Оба умения нужно развивать вместе, чтобы избежать проблем.

Таково правило систематического развития ума. По-моему, суть образования – в концентрации ума, а не в коллекционировании фактов. Если бы мне снова пришлось учиться, и если бы я мог на что-то влиять, я бы вообще не изучал факты. Я развивал бы силу концентрации и силу отрешенности, а затем, обладая совершенным инструментом ума, я смог бы собрать сколько угодно фактов.

Нам следует направлять свой ум на определенные вещи. Вещи не должны притягивать наши умы. Обычно мы вынуждены сосредоточиваться. Наш ум вынужден фиксироваться на различных вещах из-за влечения, которому мы не можем противостоять. Для того чтобы кон-

тролировать ум, помещать его туда, куда мы хотим, требуется специальная тренировка. (VI. 38-39)

КАК ИЗУЧАТЬ УМ

Неуправляемый, неконтролируемый ум будет тянуть нас вниз, ниже и ниже, будет разрывать, уничтожать нас. Ум контролируемый, управляемый будет вести нас к спасению и освобождению.

Для изучения какой-либо физической науки необходимо иметь достаточное количество данных (фактов). Различные факты анализируются, изучаются, и результатом является научное знание. Однако при изучении ума нет никаких данных, ни один факт не берется извне, снаружи. Анализируется сам ум как таковой. Наука об уме, психология – это величайшая из всех наук.

Глубоко-глубоко внутри находится душа, бесценная сущность человека, Атман. Обратите ум внутрь и соединитесь с ней. С такой возвышенной и стабильной точки зрения наблюдайте за работой ума, смотрите на факты.

Чтобы управлять умом, вам нужно уйти глубоко-глубоко в подсознание, классифицировать и привести в порядок самые различные впечатления, представления, мысли, накопившиеся там. Это самый первый шаг. Научившись управлять подсознанием, вы сможете контролировать свое сознание. (VI. 30-32)

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ МЕДИТАЦИИ

Свами Шуддхананда: Какова настоящая природа медитации?

Свамиджи: Медитация – это сосредоточение ума на каком-либо объекте. Если ум увлечен одним объектом или предметом, его можно сосредоточить и на любом другом предмете.

Ученик: В писаниях упоминаются два вида медитации: медитация на какой-либо предмет и медитация без сосредоточения на предмете. Что это означает, и какой вид медитации лучше?

Свамиджи: Вначале для практики медитации необходим какой-либо предмет, на котором будет сосредоточиваться ум. Одно время я пытался концентрировать свой ум на черной точке. В конце концов, в те дни я перестал видеть точку – не видел ее вообще передо мной. Ум исчез, ни одной волны не поднималось... как на океане, над которым воздух совсем замер. В этом состоянии я ощущал проблески сверхчувственной истины. Так что, я думаю, практика медитации даже с самыми простыми, обычными предметами ведет к концентрации ума. Правда также, что ум очень легко обретает покой, когда концентрируется на чем-то приятном, на том, что ему нравится. Вот почему в этой стране, Индии, очень развито поклонение образам богов и богинь. Настоящая цель – остановить работу ума, а этого не достичь, пока человек не растворится мысленно в том или ином предмете или объекте.

Ученик: Но, если ум полностью растворен в каком-либо предмете и идентифицирует себя с ним, как такой ум может дать нам сознание Брахмана?

Свамиджи: Да, сначала ум принимает форму объекта, но потом сознание этого объекта исчезает. Остается только ощущение бытия. (VI. 486-87)

СВЕРХЪЕСТЕСТВЕННЫЕ СИЛЫ

Свамиджи сказал: “Прилагая сравнительно небольшие усилия по концентрации ума, можно овладеть удивительными, чудесными силами”. Затем, повернувшись к ученику, он спросил: “Хотел бы ты научиться читать мысли? Я могу научить тебя этому за четыре-пять дней”.

Ученик: Как это может помочь мне, сэр?

Свамиджи: Ты будешь знать, что у других на уме.

Ученик: Поможет ли это мне в постижении знания о Брахмане?

Свамиджи: Абсолютно нет.

Ученик: Тогда я не хочу овладевать этим умением.

Свамиджи: Шри Рамакришна с пренебрежением относился к оккультным силам. Он учил, что человек не сможет достичь высшей истины, если ум занят демонстрацией сверхъестественных умений. Однако человеческий ум настолько слаб, что, не говоря уже о тех, кто живет жизнью семьянина, даже девяносто процентов Садху (монахов) не в состоянии преодолеть влечение к оккультным силам. Людей запада чрезвычайно привлекает демонстрация всяческих чудес. Только благодаря Рамакришне, рассказавшему нам о вредном влиянии этих сил, которые препятствуют развитию в человеке истинной духовности, мы можем оценить их по достоинству. Заметили ли вы, что дети Шри Рамакришны не обращают внимания на подобные увлечения? (VI. 515-17)

ТАИНСТВО САМАДХИ

Ученик: Может ли кто-то, достигнув абсолютного трансцендентного состояния Нирвикальпа Самадхи, вернуться в мир двойственности с помощью сознания “Я”?

Свамиджи: Шри Рамакришна говорил, что только Аватары (божественные воплощения) способны возвращаться на физический уровень существования из состояния Самадхи ради блага мира. Обычные души не могут.

Ученик: Если ум растворен в Самадхи, и ни малейшей волны не поднимается на поверхности сознания, как тогда возможна умственная активность и возвращение в мир через сознание “Я”? Если ум отключен, кто тогда спустится из состояния Самадхи в мир относительности, и каким образом?

Свамиджи: Веданта говорит о том, что, если достигнуто абсолютное состояние Самадхи и прекратились всякие колебания, из этого состояния нет возврата. Но Аватары специально сохраняют в себе несколько желаний о благе мира. Держась за эту нить, они способны спуститься из сверхсознательного состояния на плоскость сознания.

СИЛА ОДЖАС

Йоги говорят, что та часть энергии человека, которая выражается как сексуальная энергия, взятая под контроль, легко превращается в силу Оджас.

Оджас накапливается в мозгу человека, и чем больше его, тем человек более развит интеллектуально и силен духовно. Один человек выражает красивым языком красивые мысли, но это не впечатляет окружающих. Другой человек не умеет красиво говорить, возможно, и мыслей оригинальных не имеет, а все-таки его слова очаровывают. Каждый жест его полон силы. Это сила Оджас.

Только чистые, целомудренные люди способны поднять Оджас вверх и накопить его в мозгу. Вот почему целомудрие всегда считалось высочайшей добродетелью. Вот почему во всех религиозных общинах мира, которые подарили миру духовных гигантов, вы найдете требование к абсолютному целомудрию. Необходимо совершенное целомудрие в мыслях, словах и действиях. (I. 169-70)

ИСКУССТВО ОБУЧАТЬСЯ

Несколько дней назад для Белурского Монастыря был приобретен новый комплект томов “Британской Энциклопедии”. Рассматривая новые блестящие книги, один ученик сказал Свамиджи: “Невозможно прочесть все эти тома за одну человеческую жизнь”. Ученик не знал, что Свамиджи уже прочитал десять томов и принялся за одиннадцатый.

Свамиджи: Почему ты так говоришь? Спроси меня, о чем хочешь, из этих десяти томов, и я тебе отвечу.

Ученик, в изумлении: Вы уже прочли все эти книги?

Свамиджи: Конечно, иначе, зачем бы я предлагал тебе меня экзаменовать?

Отвечая на вопросы ученика, Свамиджи не только передавал смысл прочитанного, но некоторые трудные темы даже рассказывал наизусть, слово в слово. Пораженный ученик отодвинул книги в сторону и произнес: “Это не под силу простому человеку”.

Свамиджи: Видишь, просто соблюдая строгое воздержание, можно овладеть знаниями за самое короткое время. Человек начинает твердо запоминать все, что он услышал или узнал однажды. (VII. 223-24)

СИЛА УМА

Наука Раджа Йоги предназначена для того, чтобы дать нам средства и возможности для наблюдения за внутренними состояниями. Инструментом наблюдения является ум. Сила внимания, грамотно контролируемая, направленная на наш внутренний мир, будет анализировать наш ум и проявлять хранящиеся в нем знания. Способности ума как рассеянные лучи солнца: сконцентрированные, они дают яркий свет. Таково наше единственное средство познания.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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