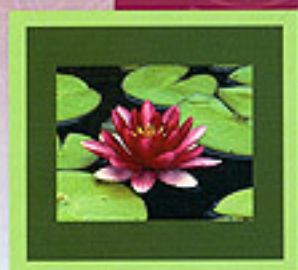


Йог Рамачарака

# РАДЖА-ЙОГА

Учение йогов  
о психическом  
мире человека



..... ЙОГА. ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Йог Рамачарака  
**Раджа-йога**

«Автор»

## **Рамачарака Й.**

Раджа-йога / Й. Рамачарака — «Автор»,

Эта книга – практическое руководство на пути самопознания и установления гармонии между телом, умом и духом. Использование сил и возможностей, скрытых в нашем разуме; подчинение жизни человека контролю высших начал духа; расширение самопознания и развитие сознания – таков неполный перечень вопросов, в освещении которых автор в своей, ставшей уже классической, работе достигает вершин философского мастерства.

© Рамачарака Й.

© Автор

## Содержание

Чтение 1. «Я»	5
Правила и указания, предназначенные на помощь человеку, стремящемуся к посвящению	10
Мантры (утверждения) к первому чтению	16
Чтение 2. Умственная природа Я	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

# Рамачарака

## Раджа-йога

### *Учение йогов о психическом мире человека*

#### Чтение 1. «Я»

В Индии людям, стремящимся к посвящению в науку, называемую «раджа-йога», когда они обращаются к учителям-йогам за наставлениями, преподают ряд уроков, имеющих целью просветить их относительно природы их истинной сущности и передать им часть тайного знания, при помощи которого они могут развить в себе сознание своего истинного Я. Кроме того, им объясняют, каким образом они могут отделаться от ошибочного и несовершенного знания о себе самих.

Пока стремящийся к посвящению не овладел этими первоначальными знаниями или, по крайней мере, пока эта истина не запечатлелась в его сознании, дальнейшие сведения не даются ему. Йоги утверждают, что пока человек не пробудился и не сознал своей действительной сущности, он не способен понимать источник своих сил и не способен чувствовать в себе самом действие той Воли, сила которой лежит в основе всего того, чему учит раджа-йога.

И учителя-йоги не бывают довольны, если стремящийся к посвящению создает себе только интеллектуальное понятие о своей истинной сущности; они настаивают на том, чтобы он *чувствовал* истинность этого понятия, *осознал* бы свое истинное Я, вошел бы в такое состояние сознания, в котором ощущение реальности Я делается постоянным и непрерывным чувствованием, а сознание истинного Я делается преобладающей идеей, вокруг которой вращаются все мысли и действия.

К некоторым из лиц, изучающих раджа-йогу, сознание их истинного Я приходит, как вспышка молнии, в тот момент, когда их внимание с особой интенсивностью направляется на эту идею. Другим, наоборот, необходимо проводить долгий и трудный курс внутренней тренировки, прежде чем они приобретут это сознание.

Учителя-йоги говорят, что есть две степени в пробуждении сознания реальной сущности человека. Первая степень, которую они называют «Сознанием Я», есть полное сознание *реального* существования, которое приходит к ученику и заставляет его *знать*, что он есть реальное существо, имеющее жизнь, не зависящую от тела – жизнь, которая будет длиться, несмотря на разрушение тела. Вторая степень, которую называют сознанием «Я есмь», есть сознание единства с мировой жизнью, родства и постоянного соприкосновения со всей жизнью, выраженной и невыраженной. Эти две степени сознания Я приходят ко всем, кто ищет «пути». К некоторым это сознание приходит внезапно, у других появляется понемногу, как свет зари; к очень многим оно приходит при помощи упражнений и практических работ «раджа-йоги».

Первые знания, которые учителя-йоги преподают своим ученикам и которые ведут к первой степени посвящения, заключаются в следующем: верховный разум вселенной – Абсолют – проявился в существе, которое мы называем человеком, причем человек представляет его высшее проявление на нашей планете. Вообще Абсолют проявляется в бесконечном количестве форм во вселенной, включая сюда отдельные миры, солнца, планеты и пр. Многие из этих форм жизни нам на земле совершенно неизвестны, и ум обыкновенного человека не может даже составить себе о них понятие. Но эти первые уроки и не говорят ничего об этих невообразимых для человека формах жизни. Сначала все время посвящается раскрытию в уме человека его истинной природы и сил. Прежде чем человек начнет пытаться раскрывать тайны внешней вселенной, он должен овладеть внутренним своим миром – царством своей истинной

сущности. Когда он совершил это, он может и должен идти дальше и стремиться приобрести внешнее знание. Но он должен искать эти знания как господин, требующий у природы раскрытия ее тайн, а не как раб, просящий крошек у стола знания. Поэтому первое знание стремящегося к посвящению, должно быть знанием своей сущности – самого себя.

Человек – высшее проявление Абсолюта на нашей планете – удивительно устроенное существо, хотя обыкновенно мы мало понимаем его действительную природу. Человек включает в себя физический и духовный мир, все от высшего до низшего, как об этом говорилось в наших книгах «Основы миросозерцания индийских йогов» и «Пути достижения индийских йогов». В своих костях и теле он представляет часто почти минеральную форму жизни, и на самом деле в его костях, теле и крови минеральные вещества существуют почти в неизменном виде. Физическая жизнь тела похожа на жизнь растений. Многие из физических желаний и эмоций родственны желаниям и эмоциям животных, и в неразвитом человеке эти желания и эмоции преобладают над высшей природой и пересиливают ее настолько, что она часто становится совсем незаметна. Затем, человек обладает рядом свойств, которые принадлежат исключительно ему и которыми не обладают животные.

В дополнение к душевным способностям, свойственным всем людям, существуют еще высшие способности, скрытые тоже во всех людях, но проявляющиеся только в немногих. Эти скрытые способности, проявляясь, делают человека более чем человеком. Развитие и раскрытие этих скрытых способностей возможно для всех, достигших нужной стадии развития, и стремление к знанию, или интеллектуальный голод, очень часто возникает по причине как бы давления этих раскрывающихся скрытых способностей, стремящихся войти в сознание. Затем в человеке есть та удивительная способность, которая называется волей и которую очень плохо понимают люди, знакомые с восточной философией или философией йогов – это сила Я, наследие, полученное при рождении от Абсолютного.

Но все эти душевные и физические свойства, принадлежа человеку, не составляют самого человека, и поэтому, прежде чем человек будет способен обладать вещами, принадлежащими ему, управлять ими и регулировать их действия, он должен пробудиться к сознанию самого себя; не зная себя, он не может знать своих орудий. Он должен быть способен различать *Я* и *не-Я*, и это – первая задача, которая становится перед человеком, стремящимся к посвящению.

Истинное Я человека есть божественная искра, посылаемая из священного пламени, это – дитя Божественного Родителя; оно бессмертно, вечно, неразруσιμο и непобедимо. Оно обладает в себе силой, мудростью и реальностью. Но, подобно ребенку, который содержит в себе будущего человека, ум человека не знает о своих скрытых и потенциальных свойствах, не знает самого себя. Побуждаясь и раскрываясь к знанию своей истинной природы, он проявляет эти качества и сознает, что дано ему Абсолютным. Когда истинное Я начинает пробуждаться, он отделяет от себя вещи, которые являются только его атрибутами, но которые оно в своем полупробужденном состоянии рассматривало, как Я. Откидывая сначала одно, затем другое, он постепенно отделяет от себя все *не-Я*, оставляя истинное Я свободным от всех его цепей и принадлежащих ему атрибутов. Затем он возвращается к отброшенному и начинает пользоваться им, как вещами, принадлежащими ему, но не составляющими его самого.

Рассматривая вопрос «что есть истинное Я?», необходимо прежде рассмотреть, что человек обычно понимает, когда он говорит «Я».

Животные не обладают чувством Я; они сознают внешний мир, свои желания, чувства и стремления, но их сознание не достигло степени самосознания, они неспособны думать о себе, как об отдельных существах, и размышлять о своих мыслях. Они не обладают сознанием божественной искры – Я или истинного себя. Но божественная искра скрыта во всех формах жизни, даже в самых низших. В человеке низкого уровня много оболочек закрывают ее от света, но тем не менее она всегда есть. Она спит в уме дикаря и, постепенно раскрываясь, начинает бросать свой свет. В человеке, начинающем стремиться к знанию, она уже борется с

окружающей темнотой, и ее лучи стараются проникнуть через материальные покровы. Когда истинное Я начинает пробуждаться от своего сна, его сновидения постепенно уходят от него, и оно начинает видеть мир, как он есть, и узнавать самого себя, как оно есть в действительности, а не в тех искаженных образах, какие ему показывали его сны.

Дикарь или варвар плохо сознает свое Я; он стоит только немного выше животного в отношении сознательности, и его Я почти исключительно поглощено сознанием нужд и потребностей тела, удовлетворением вожделений и страстей, достижением личной безопасности, стремлением к примитивному проявлению власти. В диком человеке Я находится в *низкой* части инстинктивного ума, и если бы дикарь мог анализировать свои мысли, он сказал бы, что Я – это его физическое тело, причем его тело имеет чувства, нужды и желания. Я такого человека есть физическое Я, тело представляет форму и вещество этого Я. И это верно не только относительно дикаря, но даже среди так называемых цивилизованных людей нашего времени мы видим очень многих на этой стадии развития. Они развили свои мыслительные и логические способности, но не умеют жить «внутри своих умов», как живут другие; они пользуются своими мыслительными способностями только для удовлетворения телесных желаний и страстей и живут исключительно на плоскости инстинктивного ума. Такие люди могут говорить о «своем уме» и «своей душе» не сверху, как смотрит на ум и душу человек, постигший истинное Я, а снизу, с точки зрения человека, живущего на плоскости инстинктивного ума и видящего над собой душевные и умственные атрибуты, как высшие свойства его Я. Для таких людей Я есть тело; их Я связано их чувственной природой и тем, что доходит до них через органы чувств. Разумеется, человек, идя вперед по пути культуры и цивилизации, постепенно воспитывает свои чувства и начинает удовлетворяться только более утонченными вещами, тогда как менее культурный человек удовлетворяется только самыми материальными и грубыми наслаждениями.

Очень многое из того, что мы называем культурой, есть только культура более утонченных форм умственного наслаждения, а совсем не реальное движение по пути раскрытия внутренних форм сознания. Правда, что люди, изучающие оккультизм, обладают развитием способностей, часто превышающим способности обыкновенного человека, но в таких случаях чувства культивировались все время под главенством воли и стали слугами Я, вместо того, чтобы быть препятствиями на пути к прогрессу; они подчинены Я, тогда как прежде они господствовали над ним.

Повышаясь в своем развитии, человек начинает приобретать иное понятие о своем Я. Он начинает пользоваться своим умом и рассудком и, начиная жить более на ментальной плоскости, дает возможность своему уму проявить его интеллектуальную силу. При этом человек находит, что в нем есть нечто более высокое, чем тело; он находит, что его ум гораздо более *реален*, чем телесная его природа, и во время глубокого размышления и изучения человек почти способен забыть о существовании своего тела.

На этой второй стадии человека окружает много непонятных проблем. Он встречает вопросы, на которые не может ответить, и как только ему кажется, что он ответил на них, проблемы встают перед ним в новом и более трудном виде, и ему приходится «объяснять свое объяснение». Ум, даже когда им не вполне владеет воля и не вполне контролирует его действия, обладает огромными способностями, и перед ним находится очень широкое поле достижений. Но именно здесь человек находит, что он постоянно ходит по кругу и непрерывно ощущает, что его со всех сторон окружает непознаваемое. Это очень смущает его, и чем большего он достигает в области «книжного знания», тем более растет его смущение. Человек небольшого знания не видит существования многих проблем, которые насильно врываются в сознание человека большого знания и требуют объяснения. Муки человека, который достигает высокой степени умственного роста, те муки, которые заставляют его видеть новые проблемы и невозможность

их разрешения, – эти муки не могут быть вообразимы человеку, не достигшему этой стадии развития.

На этой стадии сознания человек думает о своем Я, как об уме, имеющем в теле как бы низшего товарища. Он чувствует, что далеко пошел вперед, но в то же время сознает, что его Я не дает ему ответа на все загадки и вопросы, мучающие его. Он чувствует себя очень несчастным, и такие люди часто становятся пессимистами и рассматривают свою жизнь как одно зло и разочарование – скорее проклятие, чем благословение. Пессимизм принадлежит этой стадии развития; ни над человеком, поглощенным чисто материальными интересами, ни над человеком духовным не тяготеет это проклятие пессимизма. Первый, т. е. человек, поглощенный физической жизнью, не имеет таких беспокоящих мыслей; он почти целиком погружен в удовлетворение стремлений своей животной природы. С другой стороны, человек духовный признает свой ум скорее лишь своим орудием, а не отождествляет себя с ним; он знает, что ум – это очень несовершенное орудие, которым он принужден пользоваться на данной стадии своего развития. Этот человек знает, что в нем самом находятся ключи ко всему знанию, что эти ключи лежат в его Я, и что развитой ум, подвергнутый надлежащей тренировке и культуре под руководством пробудившейся воли, может найти эти ключи и воспользоваться ими. Зная это, идущий вперед человек не отчаивается, но стремится узнать свою истинную природу и ее возможности. Пробуждаясь постепенно к сознанию своих сил и способностей, он смеется над своим прежним разочарованием, над пессимистическими идеями и отбрасывает их, как изношенное платье. Человек на ментальной плоскости, не достигший еще духовного развития, как говорят на Востоке, похож на огромного слона, который не знает своей силы и считает себя маленьким зверьком. Он может сломать все преграды, стоящие перед ним, и стать победителем почти во всех условиях и обстоятельствах, но не зная своих настоящих условий и своей силы, он может подчиниться вещам бесконечно слабым, подобно тому, как слон подчиняется маленькому погонщику или пугается шумящего клочка бумаги.

Посвящение заключается в том, что человек переходит с чисто умственной плоскости на духовную плоскость. Он ощущает при этом, что его истинное Я – есть нечто, стоящее выше тела и ума, и что это Я может пользоваться и телом, и умом, как своими орудиями или принадлежностями. Этого знания нельзя достичь чисто интеллектуальными рассуждениями, хотя подобные усилия ума часто бывают необходимы, чтобы содействовать духовному развитию, и учителя-йоги отводят и им определенное место. Но подлинное знание является, как особая форма сознания. Человек вдруг в самом себе узнает свое истинное Я, и достигнув этого сознания, он тем самым уже переходит в ряды посвященных. Когда посвященный переходит ко второй степени сознания и начинает ясно сознавать свое родство с целым, тогда он начинает ощущать истинное расширение своего Я и находится на пути к совершенному знанию.

В этом чтении мы имеем намерение указать читателям методы развития способности ощущать это Я, достигать первой стадии развития «сознания Я»; мы приведем целый ряд указаний для тренировки ума. Читатель найдет, что внимательное и сознательное исполнение приводимых указаний непременно должно раскрыть в нем достаточную степень сознания Я и помочь ему перейти к более высоким ступеням развития и силы. Все, что необходимо для человека, стремящегося к посвящению – это почувствовать внутри себя зарю пробуждающегося сознания, начать ощущать истинное свое Я. Высшие стадии сознания Я приходят постепенно, потому что, раз человек вступил на этот путь, то движения назад уже быть не может; могут быть остановки, но реальной потери того, что достигнуто на пути, никогда случиться не может.

Это сознание Я даже в его внешней форме есть только предварительный шаг к тому, что называется «просветлением» и что означает пробуждение посвященного к сознанию его истинной связи с Целым, его отношения к Целому. Проявление всей силы и блеска Я есть только слабое отражение света, который человек увидит в особом состоянии, называемом «просвет-



лением». Посвящение есть пробуждение души к знанию ее истинного существа; просветление есть раскрытие истинной природы души и ее родства с Целым. После первой зари, когда достигнуто сознание Я, человек более способен понять, какие средства необходимы для развития сознания до еще более высоких степеней; более способен пользоваться скрытыми в нем силами, управлять своим душевным и умственным состояниями, проявлять центр сознания и влияния, которое идет через него во внешний мир, так как это влияние всегда стремится найти путь к своему осуществлению и ищет таких центров, вокруг которых оно могло бы вращаться.

Человек должен стать господином самого себя, прежде чем он может надеяться проявить какое-нибудь влияние на мир или на людей вне себя, и нет никакой более легкой дороги к внутреннему раскрытию и к достижению могущества. Каждый человек должен пройти весь путь, шаг за шагом, должен пройти его своими собственными усилиями, но ему могут помогать и помогают те, которые уже прошли по этому пути больше его, которые знают и видят момент, когда человеку нужна рука помощи, могущая поддержать его в опасном месте.

Мы обращаем внимание читателей на следующее важное обстоятельство относительно даваемых нами ниже указаний. Нельзя пренебрегать ни одной самой маленькой частью этих указаний, потому что мы дали только то, что абсолютно необходимо, и стремились излагать все насколько возможно кратко. Будьте внимательны и следуйте строго всем указаниям. Необходимо понять все излагаемые идеи, прежде чем можно будет идти дальше, и приводимые умственные упражнения должны проделываться не только теперь, но на многих этапах пути, пока не будет достигнуто полное посвящение и просветление.

## Правила и указания, предназначенные на помощь человеку, стремящемуся к посвящению

Первые наставления, даваемые лицам, стремящимся к посвящению, предназначены для того, чтобы пробудить ум к полному ощущению и сознанию индивидуальности их Я. Человека учат ослаблять напряжение его тела, успокаивать свой ум и размышлять о своем Я до тех пор, пока истинная идея ясно не встанет перед его сознанием. Мы приводим здесь указания для получения желаемых физического и умственного состояний, в которых только и можно практиковать медитацию и концентрацию. О медитации будет говориться при описании дальнейших упражнений, и читатель должен подробно познакомиться со всеми приводимыми данными.

**Состояние медитации.** Если можно, уединитесь в спокойное место или отдельную комнату, где вас не могут прерывать, так, чтобы ваш ум чувствовал себя в полной безопасности и совершенно спокойным. Конечно, идеальные условия не всегда могут быть достигнуты, но во всяком случае необходимо сделать все, что только возможно, для достижения наилучших условий. Идея заключается в том, чтобы иметь возможность как можно дальше уйти от всех отвлекающих впечатлений. Человек должен быть один с самим собой – в общении со своим истинным Я.

Очень хорошо сесть в спокойное кресло или вообще на мягкое сиденье так, чтобы можно было ослабить все мускулы и освободить напряжение нервов. Человек должен иметь возможность как бы распустить все свое тело и сделать все мышцы свободными от напряжения до тех пор, пока его тело не получит полного покоя и ощущения отдыха и успокоения. Точно так же, как и тело, должен стать совершенно спокойным и ум; это условие необходимо, особенно на первых стадиях практики, и внешняя обстановка, удобное положение и прочее сильно способствуют достижению этого условия. Но после, когда человек уже приобрел достаточное господство над собой, он будет способен достигать физического и умственного покоя всегда, когда захочет, во всяких условиях и во всякой обстановке.

Но он должен остерегаться, чтобы в указанном положении не перейти в сонное состояние, а также, чтобы привычка к медитации не являлась произвольной, и чтобы человек не оказался погруженным в глубокие отвлеченные рассуждения тогда, когда ему нужно заниматься обыкновенными житейскими делами. *Помните это.* Состояние медитации должно быть всецело под контролем воли и в него нужно вступить только совершенно произвольно и в должный момент. Воля должна владеть этим состоянием так же, как и всеми другими душевными состояниями. Люди, стремящиеся к посвящению, не должны делаться мечтателями, видящими сны наяву; наоборот, они должны быть людьми, вполне владеющими собой и обладающими полным контролем над своими мыслями, чувствами, настроениями и состояниями. Сознание Я, когда оно развилось вследствие медитации и концентрации, скоро становится постоянным содержанием сознания, и тогда уже нет никакой надобности вызывать его искусственной медитацией, и в момент испытывания сомнения или тревоги воля всегда может уничтожить тревожное состояние, направив фокус внимания на сознание Я, причем этого можно достичь, не переходя в состояние медитации.

**Ощущение Я.** Прежде чем изучить истинную природу Я, необходимо познакомиться с реальностью этого Я. Это первый шаг. Знакомство с реальностью Я достигается следующим образом. Пускай читатель, желающий проделать описываемые опыты, приведет себя в состояние медитации, как указано выше. Затем, пускай он сконцентрирует свое внимание на своем индивидуальном Я, отогнав все мысли о внешнем мире и о других людях. Пускай он образует в своем уме идею себя, как *реального* явления, как действительного существа, как индивидуального центра, солнца, вокруг которого вращается мир. Он именно должен видеть себя как

центр, вокруг которого вращается мир. Пускай никакая ложная скромность или чувство собственного ничтожества не мешает проникнуться ему этой идеей, потому что в этой идее нет ничего, что мешало бы другим людям считать себя такими же центрами. Человек бесспорно есть центр сознания; таким его сделал Абсолют, и в настоящий момент он пробуждается к сознанию этого факта. Пока Я не признало себя центром мысли, влияния и силы, оно не будет способно *проявить* этих качеств и оно будет способно проявить эти свойства пропорционально сознанию себя, как центра. Нет никакой надобности, чтобы человек сравнивал себя с другими или представлял себя выше или ниже других. Такие сравнения только помешают ему, и они недостойны действительно развивающегося Я, так как указывают скорее на недостаток развития, чем на его высоту. В состоянии медитации нужно просто отбросить все соображения об относительных качествах других и стараться только ощутить тот факт, что вы – центр сознания, центр силы, центр влияния и мысли, и что так же, как планеты вращаются вокруг Солнца, так и ваш мир вращается вокруг вас, как центра.

И нет необходимости вам спорить с собой или с кем-нибудь другим по этому предмету или стремиться убеждать себя в его истинности путем интеллектуального рассуждения. Реальное знание не приходит таким образом. Оно приходит в форме внутреннего ощущения истины, которое постепенно проникает в ваше сознание путем медитации и концентрации. Держите в себе эту мысль о себе, как о центре сознания, влияния и силы, *потому что это – оккультная истина*, и чем более ярко вы будете ощущать эту истину, тем более вы будете способны проявлять это качество.

Как бы ни было скромно ваше положение, какова бы ни была ваша судьба, как бы вы ни чувствовали недостатки своего образования и воспитания, все-таки вы должны чувствовать, что вы не поменяетесь вашим Я с самым счастливым, умным или достигшим высокого положения человеком на земле. Эта мысль может показаться неправильной, но подумайте одну минуту, и вы увидите, что вы правы. Когда вы говорите, что хотели бы быть тем или другим человеком, вы в действительности подразумеваете, что хотели бы иметь его степень ума, силу, богатство или положение. То, чего вы хотите, принадлежит им или похоже на то, что они имеют, но вы никогда ни на одно мгновение не пожелали бы поменяться своей *личностью* с ним, обменять себя на него. Подумайте об этом одну минуту; быть другим лицом – это значило бы перестать быть собой. Ваше истинное Я перестало бы существовать, вы были бы не вы, а кто-то другой.

Если вы можете схватить эту идею, то вы увидите, что никогда вы не согласились бы на такую перемену. Разумеется, такой обмен личностями невозможен; ваше Я не может быть уничтожено; оно вечно и будет вечно существовать, достигая все более и более высоких положений. Но при этом ваше Я всегда будет оставаться тем же самым Я. Как вы меняетесь с самого раннего детства, остаетесь все тем же самым человеком, так и ваше Я всегда остается одним. Какой бы высокой степени силы, знания, опыта и мудрости вы ни достигли, ваше Я всегда будет с вами; Я есть божественная искра, и она не может быть погашена.

Большинство людей на настоящей стадии развития имеют только очень слабое представление о реальности своего Я. Они соглашались, когда им говорят о его существовании, но сами они сознают себя, как пьющих, живущих, спящих существ – как высшую форму животного. Они еще не пробудились к сознанию своего Я как реальности. Это должно прийти к ним со временем, как приходит ко всем людям, которые становятся центром влияния и силы. У некоторых людей это сознание пробуждается частично, причем они сами не вполне понимают его значение; они чувствуют, что в нем есть какая-то правда, и уже этим одним они выходят из рядов обыкновенных людей и становятся более сильными для проявления добра или зла. Очень часто это бывает отрицательным явлением, так как часто это «сознание» без полного знания может принести больше вреда, чем пользы, и самому человеку, и его окружающим.

Изучающий оккультизм должен размышлять о своем Я, признавать его и чувствовать его центром. Это его первая задача. Запечатлейте в своем уме слово «Я» в этом смысле и в этом понимании, и пускай оно глубоко проникнет в ваше сознание, станет как бы частью вас, и когда вы произносите слово «Я», вы должны мысленно рисовать себе картину своего Я, как центра сознания, мысли, силы и влияния. Старайтесь видеть себя окруженным вашим миром; куда вы идете, туда идет центр вашего мира; вы есть центр, и все внешнее вращается вокруг этого центра. Это первый великий урок на пути к посвящению; запечатлейте его и старайтесь не забывать.

Учителя-йоги говорят, что осознание Я, как центра, может быть ускорено погружением в молчание или в состояние медитации и медленным повторением целыми часами своего имени. Это указание имеет целью заставить ум сконцентрироваться на идее Я, и много случаев таких первых проблесков внутреннего посвящения явились результатом такой практики. Многие самостоятельные мыслители сами нападали случайно на этот метод, без того, чтобы их кто-нибудь учил ему. Очень заметный пример представляет лорд Теннисон, который достиг большой степени внутреннего раскрытия подобным образом. Он повторял много и много раз свое собственное имя, каждый раз размышляя о своей личности, и он рассказывает, как он постепенно начал сознать свою личность, знать свою природу и свое бессмертие. Говоря короче, он узнал себя, как реальный центр сознания.

Мы дали читателям ключи к первой стадии, медитации и концентрации. Прежде чем идти дальше, мы хотим привести изречение одного из учителей древней Индии. Он говорит относительно этого: «Когда душа видит себя, как центр, окруженный своей окружностью, когда солнце знает, что оно солнце и что оно окружено вертящимися планетами – тогда душа готова для восприятия мудрости и силы Учителей».

**Значение независимости Я от тела.** Многие люди находят, что полному сознанию реальности их Я им мешает (даже тогда, когда они начали схватывать правильно идею) постоянное смешение реального Я с ощущением физического тела. Это камень преткновения, который тем не менее легко побеждается медитацией и концентрацией. Независимость Я от тела часто становится очевидной изучающему йогу как бы мгновенно, когда он погружается в медитацию, взяв за основание своих размышлений правильную идею.

Упражнение производится следующим образом. Погружают себя в состояние медитации и думают о себе, о своем истинном Я, как о существе, независимом от тела, но пользующемся телом, как оболочкой и орудием. Думайте так же о теле, как вы можете думать об одежде; старайтесь усвоить идею, что вы можете оставить тело и все-таки остаться тем же самым Я; рисуйте себе, что вы делаете это, и смотрите как бы сверху на свое тело; думайте о теле, как об оболочке, которую вы можете сбросить, не нанося никакого вреда своей личности; думайте о себе, как о существе, покоряющем и подчиняющем себе тело, которое вы занимаете и которым вы пользуетесь для наилучших целей, делая его для этого здоровым, сильным и бодрым, но все-таки ни на одну минуту не забывайте, что это только оболочка или «скорлупа» вашего истинного Я. Думайте о теле, как о состоящем из атомов и клеточек, которые непрерывно меняются и держатся вместе только силой вашего внутреннего Я, и не забывайте, что вы можете укрепить эту силу действием своей воли. Старайтесь проникнуться идеей, что вы просто живете в теле, пользуетесь им для своего удобства, точно так же, как вы пользуетесь домом.

Размышляя дальше, старайтесь совсем забывать тело, так, чтобы ваша мысль всегда исходила из вашего Я. Думайте, что вы уже научились чувствовать «себя», и тогда вы постепенно найдете, что ваша истинная личность, ваше Я, есть нечто совершенно отдельное от тела. Тогда вы будете говорить «мое тело», придавая этим словам совсем иное значение, чем обыкновенно. У вас начнет исчезать представление о том, что вы физическое существо, вы будете ощущать себя выше тела и ощущать тело, как нечто отдельное от вас. Но эта новая мысль, новое ощущение ни в каком случае не должно заставить вас пренебрегать своим телом; вы должны смот-

реть на тело, как на храм духа, заботиться о нем и стараться сделать его наилучшим обиталищем для Я. Не пугайтесь, если во время медитации вы вдруг почувствуете, что как будто находитесь вне тела и возвращаетесь в него, когда кончаете свое упражнение. Это – одно из частых и обычных ощущений. Я способно (особенно Я опытных оккультистов) парить высоко над предметами, доступными телу. Но связь Я с телом никогда не разрывается. Оно просто как будто выглядывает из окна, смотрит на то, что происходит снаружи и опять возвращается в дом, когда захочет. Оно даже не оставляет комнаты, а только высовывает свою голову и смотрит на то, что происходит на улице. Но мы не советуем ученикам попытаться создать искусственно такое ощущение; мы только хотим сказать, что его не нужно бояться, когда оно придет естественным путем во время медитации.

**Обретение сознания бессмертия и непобедимости Я.** Большинство людей, живущих на земле, так или иначе принимают на веру идею бессмертия души, но очень немногие знают тот факт, что душа может доказать свое бессмертие. Учителя-йоги относительно этого дают стремящимся к посвящению такое поучение: ученик погружает себя в состояние медитации или по крайней мере в задумчивое состояние духа и затем старается представить себя самого «мертвым», т. е. он старается создать умственный образ себя, как мертвого. Сначала эта мысль нисколько не удивляет его; ему кажется, что представить себя мертвым совсем не трудно, но дело в том, что это совершенно *невозможно*, потому что внутреннее Я абсолютно отказывается поддержать такое предположение – представить себя мертвым. Попробуйте это сами, и вы найдете, что вы в состоянии представить себе свое тело, лежащим тихо, неподвижно и безжизненно, но в то же самое время вы найдете, что вы как бы стоите рядом и смотрите на свое тело. Таким образом вы увидите, что вы совсем не мертвы, даже в воображении, хотя бы вы представляли себе мертвым ваше тело. Или, если бы в своем воображении вы отказались отделить себя от тела, вы можете думать о своем теле как о мертвом, но *вы-то сами*, отказывающийся покинуть это тело, все же *живы* и признаете тело чем-то отличным от своего истинного Я. Словом, как бы вы не старались утвердить в своем уме эту идею, вы *не можете* представить себе себя мертвым. Я всегда будет настаивать на том, что оно живо, как бы его не старались убедить в противном. Таким образом оказывается, что оно имеет в самом себе чувство уверенности в своем бессмертии. В некоторых случаях сна или потери памяти, являющейся результатом удара или происходящей при приеме наркотических и анестезирующих веществ, сознание как будто погружается в полную пустоту, но тем не менее всегда сохраняется сознание Я о непрерывности существования. Мы легко можем представить себя в бессознательном состоянии или спящими; нам ясна возможность такого состояния. Но ум наш совершенно отказывается представить себе бездействующим или мертвым наше Я. Этот удивительный факт, что душа сама несет в себе свидетельство своего бессмертия, есть замечательное явление, и человеку нужно достичь уже значительной степени внутреннего раскрытия, прежде чем он будет в состоянии понять полное значение этого факта.

Ученику рекомендуется исследовать все приведенные положения путем медитации и концентрации, так как для того, чтобы Я могло знать свою истинную природу и свои истинные возможности, оно должно сознать как факт то, что оно не может быть ни уничтожено, ни убито. Оно должно знать, что оно есть, прежде чем оно будет в состоянии проявить свою природу. Поэтому не оставляйте эту часть учения до тех пор, пока вы совершенно не овладеете ею, и очень важно, время от времени, возвращаться к ней для того, чтобы еще сильнее запечатлеть в уме факт бессмертия и вечной природы Я. Даже самые слабые проблески сознания этой истины дают человеку увеличенное чувство силы и власти, и вы найдете, что выше Я как бы расширяется и растет и что вы являетесь центром более могущественного круга. Для этого необходимо усвоить эту идею.

Следующее упражнение очень важно для приобретения сознания непобедимости Я и его превосходства над всеми элементами.

Перейдите в состояние медитации и представьте себе свое Я ушедшим из тела; смотрите на то, как оно без всякого вреда для себя проходит через испытание воздухом, огнем и водой. Когда устранено тело, то душе, оказывается, ничто не мешает свободно носиться в воздухе, парить, как птица, или странствовать по эфирному пространству. Внутренним сознанием можно видеть, как она спокойно и без всякого вреда проходит через огонь, даже не ощущая его, потому что элементы могут влиять только на физическое тело и не могут повлиять на реальное Я. Подобным же образом можно представить себе, как душа проходит через воду, не испытывая ни опасности, ни вреда.

Это рассуждение скоро даст вам чувство превосходства и силы и сообщит вам нечто о природе истинного Я. Правда, что пока вы заключены в тело, и телу элементы могут нанести вред. Но знание, что истинное Я выше, чем тело, выше, чем элементы, которые могут вредить ему; что этому Я не может быть нанесено никакого вреда; что оно не может быть убито – знание это удивительно и способствует развитию в вас полного сознания Я. Ибо вы – истинное Я, вы не тело. Вы – дух. Я – непобедимо и бессмертно, и ему не может быть нанесено никакого вреда. Когда вы приходите к ясному сознанию и ощущению этого факта, вы почувствуете необыкновенный прилив силы и власти, какой невозможно описать. Всякий страх спадает с вас, как изношенная одежда; вы чувствуете, что вы как будто заново родились. Понимание этой мысли покажет вам, что все вещи, которых вы боялись, не могут причинить никакого вреда вашему истинному Я и должны довольствоваться тем, что иногда могут наносить какой-нибудь вред физическому телу. И даже от физического тела все опасности могут быть отстранены правильным пониманием и применением воли.

В следующем чтении мы объясним читателям, каким образом отделить Я от механизма ума и убедиться в господстве высшего сознания над умом точно так же, как мы сознаем свою власть над телом и независимость от него. Это знание должно быть постигнуто учеником постепенно. Необходимо твердо ставить ногу на ступеньку, прежде чем делать следующий шаг.

Лозунг нашего первого чтения – есть слово «Я», и ученик, стремящийся к посвящению, должен насколько возможно полно проникнуть в истинное значение этого слова, прежде чем он получит возможность дальнейшего прогресса. Он должен сознать реальность своего истинного существования, независимого от тела; он должен видеть себя, как непобедимое существо, не боящееся ни вреда, ни смерти; он должен видеть себя, как великий центр сознания – как солнце, вокруг которого вращается мир. Тогда к нему придет новая сила, он будет чувствовать спокойствие, действительно чувствовать свою силу, которая будет также очевидна всем, кто придет с ним в соприкосновение; он будет способен смотреть миру в лицо, ничего не боясь, потому что будет сознать истинное значение природы и силы своего Я. Он будет ощущать, что он есть центр силы и влияния, что ничто не сможет повредить его Я, и будет сознать, что какие бы жизненные бури ни разразились над его личностью – его истинное Я, его индивидуальность от них не пострадает. Подобно скале, он будет стоять спокойно и неподвижно, какие бы бури не бушевали вокруг. Так непоколебимо стоит истинное Я среди всех бурь, волнующих и смущающих личность. Человек будет знать, что по мере того, как он все яснее сознает истинную природу своего Я, он становится все более и более способным владеть этими бурями и укрощать их.

По словам одного из учителей-йогов, «Я – вечно; оно проходит без вреда для себя через огонь, воздух и воду. Меч не может ни убить его, ни ранить; оно не может умереть, все испытания физической жизни являются для него только сновидениями. Углубляясь в сознание своего Я, человек может спокойно улыбаться на все самые большие несчастья, какие только может доставить ему жизнь, и подняв свою руку, он может им приказать вернуться во тьму, из которой они вышли. Велико счастье того, кто может с полным пониманием сказать „Я“».

Мы очень рекомендуем читателям овладеть первыми уроками; не нужно терять энергии, если успех будет достигаться медленно. Не следует унывать, если случайно делается шаг назад;

следующий раз вы сделаете два шага вперед. Успех и достижение будут вашими. Вы достигнете всего, чего хотите достичь; свершите все, что хотите свершить. Мир вам.

## **Мантры (утверждения) к первому чтению**

*Я*– центр. Вокруг меня вращается мой мир.

*Я* – центр влияния и силы.

*Я* – центр мысли и сознания.

*Я* – бессмертен и неразрушим.

*Я* – непобедим, и ничто не может нанести мне вред.

***Я***



## Чтение 2. Умственная природа Я

В первом чтении мы дали указания и привели описание упражнений, предназначенных для того, чтобы пробуждать ученика к осознанию, как реальности, истинного Я. Мы окончили наши наставления утверждением о реальности Я и описанием средств, при помощи которых ученик может быть приведен к сознанию своего истинного Я, своей независимости от тела и всего материального мира. Мы старались показать читателям, как они могут пробуждать у себя сознание реальности своего Я, его истинной природы, его независимости от тела, его бессмертия, непобедимости и неповреждаемости. Насколько это вам удалось, может судить только каждый читатель сам по себе. Мы можем указать путь, а что будет достигнуто на этом пути, зависит только от того, кто пойдет по нему.

Но остается еще очень много сказать относительно пробуждения и осознания Я. До сих пор мы говорили только, каким образом различать материальную оболочку Я от самого Я. Мы попытаемся теперь показать вам, что у вас есть истинное Я и что оно не имеет ничего общего с тем, что вы подразумеваете под этим словом. Но есть еще дальнейший шаг в этом самоанализе – гораздо более трудный шаг: даже тогда, когда человек уже пробудился к сознанию своей независимости от тела и материальных оболочек, он смешивает свое Я с низшим началом ума. Это – большое заблуждение. Ум во всех своих фазах и на всех плоскостях своего проявления есть только орудие истинного Я, а ни в коем случае не само Я. Мы постараемся объяснить эту идею в настоящем чтении и в относящихся к нему упражнениях. Насколько возможно, мы будем стараться избегать метафизической стороны вопроса и будем ограничиваться только психологией йогов. Мы не будем касаться теории, не будем пытаться объяснить причину, природу и цель существования ума, как орудия для проявления Я. Вместо этого мы постараемся указать пути или способы, при помощи которых человек может проанализировать свой ум и сам решит, что есть Я и что – не-Я в его психологическом аппарате. Для понимания данного вопроса нет никакой необходимости загромождать свой ум теориями или метафизическими рассуждениями. Идея может быть доказана гораздо проще, если только человек подойдет к ней с правильной стороны. Пользуясь своим умом, вы будете в состоянии расчленить его и заставить его дать вам правильный ответ на интересующий вас вопрос.

Во втором и третьем чтениях нашей книги «Основы мирозерцания индийских йогов» мы указывали читателям на тот факт, что человек заключает в себе три ментальных начала, или три подразделения ума, которые все находятся ниже плоскости духа. Я – есть дух, а ментальное начало, которым мы пользуемся для своего проявления в физическом мире, принадлежит к низшему порядку. Желая избежать повторений, мы только вкратце напоминаем читателям значение трех начал в уме человека.

Низшей частью ума является то, что мы называем инстинктивным умом. Эту часть своего ума человек разделяет с животным миром. Это – первое начало ума, и оно является первым на пути эволюции. В его низших фазах в нем едва заметно сознание, и кажется, что оно состоит из простых ощущений; на своих более высоких ступенях оно уже почти достигает плоскости разума или интеллекта. Как мы указывали, инстинктивный ум иногда резко, иногда незаметно переходит в интеллект, как бы сливаясь с ним. Инстинктивный ум совершает очень ценную работу, направляя и поддерживая животную жизнь наших тел и неся на себе обязанность поддерживать внешние стороны нашего существования. Он заведует постоянной работой починки и переделки наших тел, обменом веществ, пищеварением, усвоением и прочим – всем тем, что совершается ниже плоскости сознания.

Но это – только небольшая часть работы инстинктивного ума. В этой части ум представляется как бы складом всех наших жизненных опытов, и не только наших, но и опытов всех наших предков по пути эволюции. Все, что осталось в сознании от первобытных форм живот-

ной жизни, до привычек, унаследованных нами от наших родителей – все находится под контролем инстинктивного ума. Все стороны животных инстинктов (которые в свое время и на своем месте были необходимы для поддержания жизни) оставили следы на нашем инстинктивном уме, и эти следы иногда заявляют о своем существовании под давлением каких-нибудь необычайных обстоятельств, даже тогда, когда нам кажется, что мы уже давно переросли какую бы то ни было возможность их проявления. В инстинктивном уме сохраняются следы старых боевых инстинктов животного, все желания, страсти, ненависть, зависть, ревность и пр., – словом, все то, что мы наследовали от прошлого. Затем, инстинктивный ум есть ум привычек, которые все складываются в нем – большие и малые. Вообще, инстинктивный ум обладает странным содержанием: в нем так много всего, и так разнообразно все, что в нем находится. Есть многие вещи, которые кажутся совсем ненужными и которые на самом деле очень полезны; и есть вещи, кажущиеся нужными, и которые на самом деле давно следовало бы отбросить.

## **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.