

"Интегральная Йога"

Учение Шри Ауробиндо и Практический метод,
Собрание выдержек из писем и текстов Шри Ауробиндо
глава 10

ТРУДНОСТИ ПРИ ТРАНСФОРМАЦИИ ПРИРОДЫ

Сопrotивление природы

Будет ошибкой думать, что в йоге есть легкие пути, что есть какая-либо "королевская дорога" или "кратчайший путь" к Божественному, либо что, подобно "Французский? Это легко!" или "Французский за три недели", может быть "Йога? Это легко!" или "Йога за три недели". Немногие великие души, подготовленные прошлыми жизнями или, так или иначе, наделенные духовными способностями выше обычного уровня, могут быстрее достичь реализации; некоторые могут иметь переживания-откровения еще на ранней стадии, но для большинства siddhi должно явиться концом долгого, трудного и постоянного старания. Нельзя одержать духовную победу без борьбы или же достичь высот без восхождения и связанной с этим работы. Обо всем этом можно сказать: "Трудна эта дорога, тяжело по ней идти, как по кромке лезвия."

* * *

Когда душа устремляется к Божественному, может возникнуть сопротивление в разуме, и общая форма этого сопротивления — отрицание и сомнение, что может породить ментальное и витальное страдание. Также может возникнуть сопротивление в витальной природе, основой которой является желание и привязанность к объектам желания, и если есть конфликт между душой и витальной природой, между Божественным Притяжением и тягой Неведения, тогда, очевидно, разум и витальные части могут сильно страдать. Физическое сознание может также оказывать сопротивление из-за врожденной инерции, темноты в самом веществе физического, непонимания, неспособности отвечать высшему сознанию, привычки механически и беспомощно отвечать на низшие движения, даже если оно не хочет этого делать; следствием может быть как витальное, так и физическое страдание. Более того, есть сопротивление Универсальной Природы, которая не хочет, чтобы какое-либо существо убежало из Неведения в Свет. Это может обрести форму неистового настояния на продолжении старых движений, старых волн, набрасываемых на разум, витал и тело, так что возвращаются старые идеи, импульсы, желания, чувства, отклики, даже после того, как они были выброшены и отвергнуты; они могут вернуться со стороны как армия захватчиков, пока вся природа, отданная Божественному, не откажется допускать их. Это субъективная форма универсального сопротивления, но может быть и объективная форма — противостояние, клевета, атаки, гонение, различного рода неудачи, враждебные условия и обстоятельства, боль, болезнь, нападения со стороны людей или сил. От этого также может возникать страдание. Есть два способа реагировать на все это — первый способ это способ Я, спокойствие, ровность, когда дух, воля, разум, витал, физическое сознание остаются непоколебимо обращенными к Божественному и не затрагиваемы никакими внушениями сомнения, желания, прикрепления, депрессии, печали, боли, инерции. Это возможно, когда пробуждено внутреннее существо, когда начинаешь осознавать Я, внутренний Разум, внутренний Витал, внутреннее Физическое, так как они могут легче всего настроиться на божественную Волю; тогда в существе

возникает деление, как если бы было два существа, одно - внутри, спокойное, сильное, ровное, не возмущаемое, канал Божественного Сознания и Силы, а другое - все еще охваченное низшей Природой; но затем возмущения второго существа становятся как-то поверхностными, не более чем внешней рябью — пока под внутренним давлением они не угасают и тонут, и тогда внешнее существо также становится спокойным, сконцентрированным, не подверженным атакам. Есть также способ психического — когда психическое существо выходит с присущей ему внутренней силой, концентрацией, поклонением, любовью Божественного, самоотдачей, сдачей, и накладывает все это на разум, витальное и физическое сознание и заставляет их повернуть все их движения к Богу. Если психическое сильно и является полным мастером, тогда нет или есть, но очень мало, субъективного страдания, а объективное не может воздействовать ни на душу, ни на другие части сознания — путь становится солнечным, и большая радость и сладость отмечают всю садхану. Что касается внешних атак и враждебных обстоятельств, то это зависит от действия Силы, трансформирующей связи существа с внешней Природой; эти атаки будут устраняться по мере побед, одерживаемых этой Силой; но как бы долго ни длились эти атаки, они не могут препятствовать садхане, ведь даже враждебные вещи и случаи становятся тогда средством продвижения и роста духа.

Трудности и депрессия

Все, кто вступают на духовный путь, должны лицом к лицу встретиться с трудностями и испытаниями, которые как поднимаются из их собственной природы, так и приходят извне. Трудности природы всегда появляются вновь и вновь, пока вы не превзойдете их; они должны быть встречены с силой и терпением. Но витальная часть склонна к депрессии, когда нарастают трудности и испытания. Это не ваша особенность, это приходит ко всем садхакам — это не означает непригодности для садханы и не оправдывает ощущение беспомощности. Но вы должны тренироваться, чтобы преодолеть эту реакцию депрессии, вызывая на помощь Силу Матери.

Все те, кто упорно придерживаются этого пути, могут быть уверены в своей духовной судьбе. Если чья-то попытка провалилась, то это может быть лишь по двум причинам: либо из-за того, что он оставил этот путь, либо из-за некоторого соблазна амбиций, тщеславия, желаний и т.д. они сбились с истинного доверия Божественному.

* * *

Жажда Божественного — это одно, а депрессия — это совсем другое; депрессия не является обязательным следствием неудовлетворенной жажды, что может вести к еще большей жажде или к более томительному зову, либо к психической печали, что вовсе не тождественно депрессии и отчаянию. Депрессия по своей природе является облачным серым состоянием, и свету гораздо труднее проникнуть через облака и серость, чем через ясную атмосферу. То, что депрессия препятствует внутреннему свету, является общим фактом. Гита ясно об этом говорит: "Йогу следует стойко практиковать, с сердцем, свободным от депрессии" — *anirvinnacetasa*. Бенъян в романе "Странствования паломника" описывает депрессию как Трясину Отчаяния, одно из опасных препятствий, которое надо преодолеть. Несомненно, невозможно избежать атак депрессии, почти все садхаки прошли через эти атаки, но общий принцип заключается в том, что следует противостоять им, и не позволять, чтобы они стали хроническими, постоянно уступая им.

* * *

Общее правило йоги — не позволять того, чтобы депрессия подавляла вас, держаться от нее поодаль, находить ее причину и устранять ее; ведь причина всегда находится в самом человеке, возможно, это витальный дефект где-то, индугированное неправильное движение или бедное желание, вызывающее отторжение, будь то путем своего удовлетворения или разочарования. Удовлетворенное желание, ложное движение, которому уступили, очень часто вызывает в йоге еще более худшее отвращение, чем желание разочарованное.

То, что требуется, это жить глубже внутри, поменьше - во внешней витальной и ментальной части, которая подвергается воздействиям депрессии. Сокровенное психическое существо не затрагивается этими движениями; оно держится вблизи Божественного и видит маленькие поверхностные движения как поверхностные вещи, чуждые истинному Существо.

* * *

Всякая депрессия плоха, потому что она принижает сознание, растрчивает энергию и открывает существо враждебным силам.

* * *

Никогда не допускайте, чтобы мысль "я не способен", "я делаю не достаточно" приходила и досаждала вам; это тамасическое внушение, которое приносит депрессию, а депрессия открывает путь для атак враждебных сил. Вашей позицией должно быть "буду делать то, на что способен; сила Матери, Божественное следит за тем, чтобы в надлежащее время все было сделано."

* * *

Когда я говорил о преданности свету души и божественному Зову, то не ссылался на что-либо из прошлого или на некий промах с вашей стороны. Я просто утверждал большую необходимость при всех атаках и кризисах — отказываться прислушиваться к любым внушениям, импульсам, соблазнам и противостоять им со всем зовом Истины, императивным притяжением Света. При всех сомнениях и депрессиях говорить "я принадлежу Божественному, я не могу потерпеть неудачу"; на все внушения нечистоты и непригодности отвечать "я - дитя Бессмертия, выбранное Божественным; мне нужно лишь оставаться верным самому себе и Ему — победа несомненна; даже если я упаду, то поднимусь снова"; на все импульсы отойти и служить некоторому меньшему идеалу отвечать: "Это самое великое, только эта Истина может удовлетворить душу внутри меня; я пройду через все испытания и невзгоды до самого конца этого божественного путешествия". Вот что я подразумеваю под преданностью Свету и Зову.

Солнечный путь

Приступы депрессии, тьмы и отчаяния традиционны на пути Садханы — во всех Йогах, восточных или западных, они считаются как бы правилом. Я сам все знаю о них — но мой опыт подвел меня к тому представлению, что они не являются обязательными и что можно обойтись и без них, если того пожелаешь. Вот почему, когда эти трудности приходят к вам или другим, я пытаюсь приподнять евангелие веры. Если они приходят, нужно пройти через них как можно быстрее, чтобы вернуться под солнце.

* * *

Изменение, замеченное X, свидетельствует о большом прогрессе в витальном и физическом существе. Нет ничего духовно плохого в том, чтобы быть довольным и веселым, напротив, это хорошая вещь. Что же касается борьбы и стремления, то борьба вовсе не необходима для прогресса; есть множество людей, которые так привыкли бороться, что думают, что всегда должны бороться. Это не желательно. Наряду с сумрачным есть и солнечный путь, и второй путь лучше — путь, в котором идешь напрямик, абсолютно полагаясь на Мать, не страшись ничего, ни о чем не печалась. Стремление необходимо, но может быть солнечное стремление, полное света, веры, уверенности и радости. Если трудность приходит, то даже ее можно встретить с улыбкой.

* * *

Можно следовать солнечному пути, только если психическое постоянно или обычно находится на переднем плане, или если имеешь естественный дух веры и сдачи, или если внешнее существо по обыкновению обращено к солнцу или есть психическая предрасположенность (т.е. вера в свою духовную судьбу) или же если принят психический поворот. Это не означает, что солнечный человек не имеет трудностей; он может иметь множество трудностей, но относиться к ним весело и бодро, как к своей "повседневной работе". Если он получает хорошую "оплеуху", то может сказать: "Что же, это был странный поворот, но Божественное, очевидно, находится в странном настроении, и если это был его способ продвижения, то он должен быть правильным; я, несомненно, еще более странный приятель, так что это, я полагаю, было единственным способом правильно настроить меня." Но не каждый человек может занимать такую позицию, поэтому сдача, которая расставила бы все по своим местам, как вы говорите, трудна. По крайней мере, трудно сделать ее полностью. Вот почему мы не настаиваем на том, чтобы сразу же сделать полную сдачу, а удовлетворяемся поначалу малым, чтобы остальное росло по мере возможности.

Отделение от трудностей

Несомненно, что сомнения и трудности должны возникать в таком трудном предприятии, как трансформация обычной природы человека в природу духовную, замена его системы внешних ценностей и поверхностного переживания на более глубокие внутренние ценности и переживание. Но трудности и сомнения не могут быть преодолены, если придать им полную силу; скорее следует учиться отстраняться от них и не позволять, чтобы они увлекали вас; тогда есть шанс, что вы услышите пока еще слабый голос изнутри, который стремится пробиться через эти крикливые голоса и движения, исходящие снаружи. Вы должны дать место свету изнутри; света внешнего разума совсем не достаточно для того, чтобы открыть внутренние ценности или судить об истине духовного переживания.

* * *

Дело в том, что в ходе садханы неизбежно обнаруживается, что некоторые части вашего существа менее открыты, менее развиты, все еще меньше осознают Покой и Силу, менее сокровенно связаны с ними, чем другие части. Над этими частями следует работать и изменять их, но сделать это можно лишь плавно, только если вы открепляетесь от них, если можете относиться к ним как к не своему я, даже если вы должны изменить часть природы. Затем, когда будут видны природные дефекты, вы не должны тревожиться, не должны уноситься их движениями, терять ощущение Покоя и Силы; вы сможете работать над ними (или, скорее, позволить Силе работать), как над машиной, которую нужно починить, или как над работой, которая имеет дефекты и должна быть лучше сделана на

этот раз. Если вы отождествите себя с этими частями, тогда это будет довольно мучительно. Работа все же будет сделана, изменение произведено, но с задержкой, расстройствами, болезненным, а не гладким образом. Вот почему мы всегда говорим людям быть спокойными и открепленными и смотреть на эти вещи не как на свое настоящее я, а как на некую внешнюю часть, над которой нужно спокойно работать, пока она не станет тем, чем должна быть.

* * *

Внушения приходят ко всем, даже к величайшим садхакам или Аватарам — как они приходили к Будде или Христу. Есть препятствия — они являются частью Природы, и должны быть преодолены. То, что следует достичь, это не принимать эти внушения, не допускать их как истину или как собственные мысли, распознавать эти внушения и отделять их от себя. На препятствия нужно смотреть как на нечто неправильное в машинерии человеческой природы, что должно быть изменено — их не следует считать грехами или неправильными действиями, которые приводят к отчаянию и подрывают веру в садхану.

Позитивная сторона садханы

Будет ошибкой чрезмерно сосредотачиваться на низшей природе и ее препятствиях, что является негативной стороной садханы. Их нужно видеть и очищать, но не принесет пользы преувеличенное к ним внимание как к единственно важной вещи. Положительная сторона переживания нисхождения — более важная вещь. Если будешь ждать, пока низшая природа полностью не очистится, прежде чем начнешь призывать вниз положительное переживание, тогда может прождать всю вечность. Верно, что чем больше очищена низшая природа, тем легче нисхождение высшей Природы, но также верно и даже более верно то, что чем больше нисходит высшая Природа, тем больше очищается низшая. Ни полное очищение, ни постоянная и совершенная манифестация не может прийти сразу же, это вопрос времени и терпеливого прогресса. Эти две вещи (очищение и манифестация) идут бок о бок и становятся все более сильными, способствуя друг другу — это обычный ход садханы.

* * *

В негативных средствах [очищения] нет ничего плохого; они полезны для своей цели — избавиться от низших движений. Но с позитивной точки зрения они неблагоприятны, поскольку приводят к растрате сил, вместо того, чтобы обожествлять эти силы для трансформации жизни.

* * *

Под негативным я понимаю просто подавление желаний, неправильных движений и эгоизма; под позитивным — привнесение свыше света, покоя и чистоты в эти части. Я не имею в виду, что ложные движения не нужно отвергать — но не надо тратить всю энергию только на отвержение. Она должна быть направлена также на позитивное действие — замещение всего этого высшим сознанием. Чем больше нисходит высшее сознание, тем легче будет и отвержение.

* * *

Необходимо наблюдать за своими неправильными движениями и знать их; ведь они являются источником ваших ошибок и должны настойчиво отвергаться, если вы хотите быть свободным.

Но не следует всегда думать о своих дефектах и неверных движениях. Концентрируйтесь больше на том, чем вы хотите стать, на идеале, с верой в то, что поскольку цель перед вами, то она должна быть достигнута и будет достигнута.

Постоянное наблюдение за ошибками и неправильными движениями приносит депрессию и расхолаживает веру. Обращайте больше ваш взор к приходящему свету, чем к непосредственной тьме. Помогут вера, бодрость, уверенность в окончательной победе — они делают прогресс более легким и быстрым.

Отдавайтесь больше хорошим переживаниям, которые приходят к вам; одно переживание этого рода важнее, чем упущения и падения. Когда переживание кончается, не ропщите и не позволяйте себе приходить в уныние, а будьте спокойны внутри и устремляйтесь к возобновлению этого переживания в более сильной форме, ведущей к еще более глубокому и полному переживанию.

Устремляйтесь всегда, но с бо' льшим спокойствием, открывая себя Божественному, просто и полностью.

Трудности, вызываемые враждебными силами

С начала времен всем йогам и оккультистам, будь то в Европе, Африке или Индии, известен тот факт, что всякий раз, когда делается йога и яджна, то собираются враждебные Силы, чтобы остановить это любыми средствами. Известно, что есть низшая природа и высшая духовная природа — известно, что они тянут в разные стороны, и поначалу низшая природа сильнее. Известно, что враждебные Силы извлекают свою выгоду из движений низшей природы и пытаются через них испортить, разбить или замедлить сиддхи. Это говорилось еще в Упанишадах (трудно идти по этому пути, как по лезвию бритвы); позднее говорилось Христом "труден этот путь и узки врата, через которые входишь в небесное царство" и также "многие призваны, малые избраны" — из-за трудностей. Но всегда также было известно, что те, кто искренни и преданны в сердце, кто остаются таковыми и полагаются на Божественное, достигнут своего, несмотря на трудности, запинки или падения.

* * *

Простая интенсивность силы еще не указывает на то, что это плохая сила; Божественная Сила часто работает с большой интенсивностью. Все зависит от природы силы и ее работы: что она делает, какова ее цель? Если она работает на то, чтобы очистить или открыть систему или же привнести свет или покой, либо подготавливает изменение мышления, идей, чувств, характера к повороту к высшему сознанию, тогда это правая сила. Если же она темная и смутная или привносит в существо раджасические или эгоистические внушения, либо возбуждает низшую природу, тогда это враждебная сила.

* * *

Низшая природа невежественна и небожественна, сама по себе она не враждебна, а закрыта Свету и Истине. Враждебные сила анти-божественны, а не просто небожественны; они используют низшую природу, извращают ее, заполняют ее

искаженными движениями и таким путем воздействуют на человека и даже пытаются войти и завладеть человеком или, по меньшей мере, полностью контролировать его.

* * *

Обычное сопротивление низшей Природы в человеческих существах и действие Враждебности — это две разные вещи. Первое — естественное и встречается в каждом; второе — это вторжение из нечеловеческого мира. Но это вторжение может происходить в двух формах. (1) Враждебные силы используют силы низшей природы и давят на них, заставляя их сопротивляться тогда, когда иначе был бы покой, делая сопротивление сильным или неистовым тогда, когда иначе оно было бы незначительным или умеренным, раздувая неистовство тогда, когда сопротивление неистово. Помимо этого, возможен зловерный расчет, сознательный план или объединение, когда Враждебные силы по-особому воздействуют на низшие природные силы, что невиданно при обычном сопротивлении природы. (2) Враждебный мир иногда вторгается с собственными силами. Когда это происходит, часто бывает временная одержимость или, по крайней мере, подавляющее влияние, которое делает аномальными мысли, чувства, действия личности — помрачение разума, смятение чувств, все действует так, как если бы человек был беспомощным и утянутым непреодолимой силой. С другой стороны, вместо одержимости может быть лишь сильное Влияние; тогда симптомы менее выражены, но каждый человек, знакомый с путями воздействия враждебных сил, легко увидит, что происходит. Наконец, может быть только атака, а не одержимость или влияние; тогда человек не побежден, он отделен и сопротивляется.

Некоторые люди никогда не затрагиваются враждебными силами.

Атаки враждебных сил

Враждебные силы несут определенную само-избранную функцию: проверять состояние индивида, работы, самой земли и ее готовности для духовного нисхождения и исполнения. Они поджидают на каждом шагу этого путешествия, неистово атакуя, критикуя, внушая, навязывая уныние или провоцируя бунт, поднимая неверие, нагромождая трудности. Несомненно, они сильно преувеличивают права данной им функции, раздувая горы из того, что кажется нам простым бугорком. Пустяковый ложный шаг или маленькая ошибка — и они тут же встают на пути, наспех воздвигая из промаха целые Гималаи. Но с древних времен противостояние враждебных сил допускалось не просто как тест или испытание, а как принуждение нас к тому, чтобы мы искали бо'льшую силу, более совершенное само-знание, более интенсивную чистоту и силу стремления, веру, которую ничто не может сокрушить, более мощное нисхождение Божественной Милости.

* * *

Эта йога является духовной битвой; сама эта попытка поднимает враждебные силы, и нужно быть готовым к тому, чтобы встретить все трудности, страдания и превратности в спокойном непоколебимом духе.

Трудности приходят как тесты и испытания, и если встречаешь их в правильном духе, то выходишь из них более сильным и духовно более чистым и возросшим.

Несчастья не могут прийти, а враждебные силы не могут затронуть человека или одержать над ним верх, если в нем нет некоторого дефекта, некой нечистоты, слабости или, по меньшей мере, неведения. Следует искать эту слабость в себе и исправлять ее.

Когда атака приходит со стороны враждебных сил в человеческом облики, то следует преодолеть ее не в духе личной ненависти, гнева или ущемленного эгоизма, а со спокойным духом силы и самообладания и с призывом к Божественной Силе. Удача или провал — в руках Божественного.

* * *

Относительно атак и действия космических сил — эти атаки обычно становятся неистовыми, когда прогресс становится быстрым и явно выраженным — особенно, если эти силы обнаруживают, что не могут действенно ввести агрессию во внутреннее существо, то они пытаются ослабить его внешними нападениями. Следует принимать это как испытание силы, призыв собрать все свои способности к покою и открытости Свету и Силе, так чтобы сделать себя инструментом победы Божественного над небожественным, Света - над тьмою в этом мировом сплетении. Именно в этом духе должны вы встречать все трудности до тех пор, пока высшие вещи не утвердятся в вас до такой степени, что эти силы не смогут больше атаковать.

* * *

Враждебные силы, когда они не могут разрушить йогу позитивными средствами, позитивным искушением или витальным возмущением, склонны делать это негативно; сначала — путем депрессии, затем — путем отказа как от обычной жизни, так и садханы.

* * *

Не следует делать привычным то состояние, когда постоянно сражаешься с внушениями и силами. Люди легко впадают в эту привычку — витал получает некое горячее удовлетворение, восклицая "я атакован, подавлен, я страдаю, я жалок! Как трагична моя судьба! Почему ты не помогаешь мне, о, Божественное, Разве не существует помощи, Божественной Милости, Я оставлен со своим несчастьями и падениями и т.д. и т.п.". Я не хочу, чтобы кто-нибудь впадал в это состояние — вот почему я говорю "стой!", прежде чем вы впадете в эту привычку постоянной борьбы. Это то, чего хотят враждебные силы — заставить вас ощущать себя беспомощным, поверженным, подавленным. Вы не должны допускать это.

* * *

Как вы можете установить мир и спокойствие. Когда вы всегда думаете о "низших силах", "атаках", "одержимости" и т.д.? Только когда вы будете смотреть на вещи легко и спокойно, сможете вы установить мир и покой.

* * *

Есть две вещи, благодаря которым враждебные силы не могут преуспеть в атаках на разум или витал — во-первых, полная любовь, преданность и уверенность, что ничто не может вас поколебать, и, во-вторых, спокойствие и ровность как в витале, так и разуме, что должно стать главным свойством внутренней природы. Тогда внушения все еще могут приходиться, вещи идти наперекосок с внешней точки зрения, но существо будет оставаться

неуязвимым. Достаточно только одной из этих вещей — и по мере их роста даже существование враждебных сил все меньше и меньше становится явлением внутренней жизни — хотя эти силы все еще могут присутствовать во внешней атмосфере.

Одержимость враждебными силами

Асуры, Ракшасы и т.п. принадлежат не земле, а супрафизическим мирам; но они воздействуют на земную жизнь и оспаривают с Богами контроль над человеческой жизнью. Это Силы Тьмы, борющиеся с Силами Света.

Иногда они завладевают людьми, чтобы действовать через них, иногда они рождаются в человеческом теле. Когда их роль в земной игре окончена, то они либо изменяются, либо исчезают или больше не норовят вмешиваться в эту игру.

* * *

Эпилепсия не является одержимостью — это атака или, в крайнем случае, временный захват (приступ). Безумие всегда указывает на одержимость. Наследственность создает некую предрасположенность. Витальные Силы или Существа не могут вторгнуться и завладеть, пока для них не открыта дверь. Такой дверью может быть витальное согласие или родственность, либо физический дефект в существе.

* * *

Впадают в безумие те, кто теряют истинный контакт и устанавливают контакт ложный. Происходит это либо вследствие некоторой нечистоты и недуховного желания, либо из-за некоторой неискренности, эгоизма и ложной позиции или некоторой слабости в мозге или нервной системе, которые не могут выдержать призванной ими Силы.

* * *

Следует, однако сказать, что это не тяга к объединению с Божественным и не сама Божественная Сила приводит к помешательству — это тот путь, на который люди сами толкают себя в своем стремлении к этим вещам. Точнее говоря, я не знаю ни одного случая краха в йоге, который не вызывался бы одной из следующих трех вещей или их комбинацией. Во-первых, это некое сексуальное отклонение — я не говорю о простой сексуальности, которая может быть очень сильна в природе, но не вести к краху — или попытка сексуализировать духовное переживание на животной или грубой материальной основе; во-вторых, раздутые амбиции, гордыня или тщеславие, пытающиеся завладеть духовной силой или переживанием и обратить их на собственное прославление, что кончается манией величия; в-третьих, несбалансированный витал и слабая нервная система, склонные следовать собственным воображениям и бурным импульсам без какой-либо истинной ментальной воли или сильной ментальной воли, чтобы балансировать или сдерживать их, так что человек оказывается во власти воображений и внушений враждебных сил витального мира, когда выходит на границу промежуточной зоны, о которой я говорил в прошлом письме.

* * *

...очень опасно питать симпатию или какие-либо эмоции филантропического толка к тем, кто одержим витальными силами, поскольку это может перебросить атаку на вас самих,

которая может принять любую форму. Следует делать то, что нужно делать, но воздерживаться от всяческих таких проявлений.

Эго

Эгоизм является частью механизма - главной частью - универсальной Природы, нацеленного, во-первых, на то, чтобы развить индивидуальность из беспорядочной массы сил и субстанции Природы и, во-вторых, чтобы сделать индивида (через механизм эгоистического мышления, чувства, воли и желания) инструментом вселенских сил. Лишь когдаходишь в соприкосновение с высшей Природы, можно избавиться от этого правления эго и подчинения этим силам.

* * *

Я полагаю, что эго возникло, во-первых, как средство для индивидуализации внешнего сознания в потоке Природы и, во-вторых, как побуждающая причина для действия тамасичного животного человека. Иначе человек удовлетворялся бы лишь пищей и сном и не делал бы ничего другого. С побуждением эго (тщеславие, амбиции, стремление к силе и т.д. и т.п.) он начал делать всевозможные вещи, которые иначе он никогда бы не делал. Но теперь, когда человек должен идти дальше, эго уже стоит преградой на его пути.

* * *

Ваша природа, как и природа почти всех людей, была в большой степени эгоцентричной, так что для большинства людей первая стадия садханы является эгоцентричной. Главная идея в ней — это всегда собственная садхана, собственное старание, собственное развитие, совершенство, сиддхи. Это неизбежно для большинства, поскольку без этого личного усилия не было бы достаточной воли или толчка сделать первые необходимые изменения. Но ни одна из этих вещей — развитие, совершенство или сиддхи — не может на самом деле достичь какой-либо полноты или чистой окончательности, пока эта эгоцентрическая позиция не сменится Бого-центрической; пока это не станет развитием, совершенством, сиддхи Божественного Сознания, его воли и его инструментарием в этом теле — а это может быть лишь тогда, когда те первые вещи станут вторичными, и единственной целью будет бхакти Божественного, любовь Божественного, тождество с Божественным в сознании, воли, сердце и теле — тогда все остальное явится лишь исполнением Божественной Воли Божественными Силами.

* * *

Думаю, что вы все еще придаете преувеличенную важность и оказываете излишнее внимание эго и другим элементам, которые вплетены в природу человечества и от которых невозможно полностью избавиться никак иначе, кроме как перейдя к новому сознанию, которое заменит их высшими движениями. Если со всей искренностью отвергаешь эго и раджас, тогда их корни ослабевают, и саттва может одержать верх в природе, но изгнание всего эго и раджаса не может быть сделано с помощью воли и усилия. Поэтому, после определенной подготовительной стадии, следует больше подчеркивать позитивную сторону садханы, а не негативную сторону отвержения — хотя, конечно, и отвержение должно оставаться. Все же важно то, что нужно развить психическое внутри и привнести свыше высшее сознание. Психическое, по мере своего роста и проявления, немедленно распознает все ложные движения или элементы и в то же время почти автоматически подводит истинный элемент или движения, чтобы заменить ими ложные — этот процесс происходит гораздо легче и более эффективен, чем суровая

тапасья очищения. Высшее сознание при своем спуске приносит мир и чистоту во все внутренние части; внутренне существо отделяет себя от несовершенного внешнего сознания и в то же время нисходящий мир и покой несет в себе силу, которая может отбросить то, что противоречит миру и чистоте. Тогда эго, быстро или медленно, но наверняка исчезнет — раджас и тамас сменяются своими божественными заместителями.

* * *

Под тамасичным эго понимается эго слабости, само-уничужения, подавленности, неверия. Раджасическое эго раздувается от гордыни и само-почитания или же упорно навязывается на каждом шагу и при каждом удобном случае; тамасическое эго, напротив, всегда чувствует "я слаб, я жалок, я не способен, я не любим или избран Божественным, я так плох и неспособен — что может Божественное сделать для меня?". Или же "на меня падают все несчастья и страдания, всех предпочитают мне, все прогрессируют, и только я застрял, все покинули меня, передо мной лишь борьба, смерть или бедствия" и т.д. и т.п., или смесь всего этого. Иногда раджасичная и тамасичная аханкары смешиваются и поддерживают друг друга в тонкой форме. В обоих случаях это "я" поднимает шум и затмевает истинное видение. Истинное духовное или психическое видение состоит вот в чем: "Кем бы или чем бы я ни был, моя душа является дитем Божественного и должна рано или поздно достичь Божественного. Я несовершенен, но стремлюсь к совершенству Божественного во мне, и это совершенство привнесу не я, а Божественная Милость; если я буду держаться за это, то Божественная Милость сама сделает все." Это "я" должно занять подобающее ему место в качестве маленькой части и инструмента Божественного, в качестве нечто, что представляет из себя ничто без Божественного, но с Милостью может быть всем, чего только ни пожелает Божественное.

* * *

Правильная позиция заключается в том, чтобы видеть, что в качестве отдельного существа, в качестве эго, каждый человек не имеет никакого значения, и настояние на собственных желаниях, гордыне, положении и т.п. является неведением; но каждый значим лишь как дух, частица Божественного, и значим не больше, чем остальные, но все вместе значимы как все души для Души всего.

* * *

Так происходит со всеми. Человеческая природа во всей своей ткани пронизана нитью эго; даже когда пытаешься избавиться от эго, оно кроется, как тень, за всеми мыслями и действиями. Видеть это — первый шаг; распознавать ложность и абсурдность эго-движений — второй шаг; не вовлекаться в эго-движения и отказываться от них — третий шаг; но эго-движения полностью уходят лишь тогда, когда видишь Одно, переживаешь Одно и живешь Одним во всем и равным образом повсюду.

* * *

Почему это [концентрироваться на Божественном] эгоистично? Эгоистично жить для себя, а не для чего-то большего, чем ты сам. Все время концентрироваться на Божественном — это выбираться из личного я и его целей в нечто большее, и служить целям того большего Существования.

Смирение

Смирение перед Божественным также является *sine qua non* [непременным условием] духовной жизни, а духовная гордыня, надменность, или тщеславие и самонадеянность всегда тянут вниз. Но уверенность в Божественном и вера в свое духовное предназначение (то есть, поскольку мое сердце и душа ищут Божественного, то я не могу потерпеть неудачу, и когда-нибудь достигну Него) очень необходимы ввиду трудностей Пути.

* * *

Лишь только природная привычка — само-обеспокоенность и заикленность на ощущении ущербности — препятствует вам быть спокойным. Если вы выбросите все это, то легко сможете быть спокойным. Смирение необходимо, но постоянное самоуничижение не помогает; как излишнее само-восхваление, так и излишнее самоуничижение являются ложными позициями. Обнаруживать какие-либо дефекты без их преувеличения полезно, но, обнаружив их, нехорошо всегда сосредотачиваться на них; вы должны быть уверены, что Божественная Сила может исправить все, и вы должны позволить этой Силе работать.

* * *

Очень необходимо внутренне духовное смирение, но я не думаю, что внешнее смирение так уж очень желательно (конечно же, отсутствие гордыни или высокомерия или тщеславия совершенно необходимо при общении с другими) — часто оно порождает гордость, становится формальным или становится неэффективным спустя некоторое время. Я встречал людей, делавших это, чтобы исправить гордыню, но не видел, чтобы это приносило устойчивые плоды.

* * *

Что касается ощущения превосходства, то этого труднее избежать, когда великие горизонты открываются перед сознанием, если только вы уже не обладаете святой и смиренной расположенностью. Есть люди, подобные Нагу Махасье (ученик Шри Рамакришны), в которых духовное переживание порождает все большее и большее смирение; есть и другие, подобные Вивекананде, в которых оно порождает большое ощущение силы и превосходства — европейские критики довольно строго судили его за это; есть и такие люди, в которых оно устанавливает ощущение превосходства над людьми и смирение перед Божественным. Каждая позиция имеет свою ценность. Возьмем знаменитый ответ Вивекананды одному пандиту из Мадраса, возразившему, что "Шанкара не говорит так"; на это Вивекананда ответил: "Нет, но я, Вивекананда, говорю так", и пандит лишился дара речи. Эта фраза "я, Вивекананда" режет обычный слух как самоуверенный эгоизм. Но не было ничего ложного или неглубокого в духовном переживании Вивекананды. Ведь это не простой эгоизм, а ощущение того, на чем стоишь, позиция бойца, который, как представитель чего-то очень великого, не должен допускать, чтобы это великое принижали или умаляли. Это не к тому, чтобы отрицать необходимость не-эгоизма и духовного смирения, а чтобы показать, что вопрос этот не такой простой, как может показаться на первый взгляд.

* * *

Возможно, можно сказать, что духовное смирение нужно для того, чтобы осознавать относительность того, что было сделано, по сравнению с тем, что еще предстоит сделать — а также для того, чтобы осознавать свое ничтожество без Божественной Милости.

Желание

Йога нацелена не на то, чтобы давать свободную игру природным инстинктам и желаниям. Йога требует господства над природой, а не подчинения ей.

* * *

Большинство людей, подобно животным, движимы силами Природы: как только приходит желание, они исполняют его, какие бы эмоции ни пришли, они позволяют им играть, какие бы физические потребности они ни имели, они пытаются их удовлетворить. Тогда мы говорим, что действия и чувства этих людей контролируются Пракрити и, главным образом, витальной и физической природой. Тело является инструментом Пракрити в Природе — оно подчиняется собственной природе или же подчиняется витальным силам желания, страсти и т.д.

Но у человека есть также разум и, по мере его развития, человек обучается контролировать свою витальную и физическую природу при помощи своего рассудка и своей воли. Этот контроль очень болезненен: по этой причине разум часто вводится в заблуждение витальными желаниями и неведением физического, встает на их сторону и пытается при помощи идей, рассуждений или аргументов оправдать их ошибки и ложные движения. Даже если разум сохраняет свою свободу и говорит виталу или телу: "не делай этого", все равно витал и тело зачастую следуют собственному движению, несмотря на запрещение — человеческая воля не достаточно сильна, чтобы заставлять их.

Когда люди делают садхану, внутри них начинает работать высшая Природа, психическая и духовная, и люди должны подставлять свою природу под влияние психического существа и высшего духовного я или Божественного. Не только витал и тело, но и разум тоже должен учиться Божественной Истине и подчиняться божественному правлению. Но из-за низшей природы, которая все еще продолжает держать людей, поначалу они не способны длительное время препятствовать тому, чтобы их природа не следовала старыми путями — даже если люди знают или им говорится изнутри, что делать или что не делать. Эта трудность может быть преодолена лишь в ходе настойчивой садханы, путем входа в высшее духовное сознание и духовную природу; но даже самым сильным и лучшим садхакам на это требуется длительное время.

* * *

Не так-то легко избавиться от желаний. Сначала нужно отделиться от них, вытолкнуть их из себя, на поверхность, и сделать внутренние части спокойными и ясными. Потом желания могут быть выброшены и замещены настоящей вещью, счастливой и светлой волей единения с Божественным.

* * *

...если вы хотите делать йогу, то должны во всех вопросах, больших или маленьких, все больше занимать йогическую позицию. Эта позиция заключается не в силовом подавлении, а в открепленности и ровности по отношению к объектам желания. Силовое подавление находится на том же уровне, что и свободное потакание; в обоих случаях желание остается; в одном случае оно подпитывается потаканием, а в другом оно скрытно сохраняется и раздражается подавлением. Лишь когда отстраняешься, отделяешь себя от низшего витала, отказываясь считать его желания и требования своими собственными, и культивируешь полную ровность и уравновешенность в сознании по отношению к ним,

только тогда низший витал сам начинает постепенно очищаться и тоже становится спокойным и ровным. К каждой приходящей волне желания нужно относиться столь же спокойно и с такой же недвижимой открепленностью, как если бы вы наблюдали нечто происходящее вне вас, и давали ему проходить, отвергая из сознания, так чтобы истинное движение, истинное сознание могло бы спокойно закрепиться на его месте.

* * *

Все обычные витальные движения чужды истинному существу и приходят снаружи; они не принадлежат душе и не зарождаются в ней, а являются волнами всеобщей Природы, Пракрити.

Желания приходят снаружи, входят в подсознательный витал и поднимаются на поверхность. Лишь когда они поднимаются на поверхность, и разум начинает осознавать их, тогда и мы осознаем эти желания. Они кажутся нам нашими собственными, потому что мы чувствуем их поднимающимися из витала в разум и не знаем того, что они пришли снаружи. То, что принадлежит виталу, существу, что делает его отзывчивым, это не само желание, а привычка реагирования на волны или потоки внушений, приходящие к нему из вселенской Пракрити.

* * *

Отвержение желания является по сути отвержением стремления к желанию, изгнанием его из самого сознания как чуждого элемента, не принадлежащего истинному я и внутренней природе. Но отказ потакать внушению желания также является частью отвержения; воздержание от внушаемого желания, если оно не является правильным действием, должно быть включено в дисциплину йоги. Это воздержание можно назвать подавлением лишь в том случае, если оно прodelывается неправильным образом, с помощью ментального аскетического принципа или тяжелого морального правила. Разница между подавлением и внутренним сущностным отвержением — это разница между ментальным или моральным контролем и духовным очищением.

Когда живешь в истинном сознании, то ощущаешь желания находящимися вне себя, входящими снаружи, из универсальной низшей Пракрити. В обычном человеческом состоянии это не чувствуется; люди начинают осознавать желания, лишь когда они уже в них, когда они уже вошли внутрь и нашли свое пристанище или привычное убежище, и поэтому люди думают, что это их собственные желания и считают их частью себя. Поэтому, чтобы избавиться от желания, надо начать осознавать истинным сознанием; ведь тогда становится гораздо легче расстаться с желанием, чем когда нужно сражаться с ним, как если бы оно было своей составной частью, которую следует выбросить. Легче сбросить нанос, чем отрезать то, что чувствуется как часть собственной субстанции.

Когда психическое существо вышло на передний план, тогда также легче избавиться от желания; ведь психическое существо не имеет в себе никаких желаний; оно имеет лишь стремление и поиск и любовь к Божественному и ко всему тому, что является Божественным или стремится к нему. Постоянное выдвигание психического существа само по себе приносит истинное сознание и почти автоматически выставляет правильные движения природы.

* * *

Ваша теория ошибочна. Свободное выражение страсти может облегчить витал на некоторое время, но в то же самое время это дает право этой страсти возвращаться всегда. Страсть вовсе не уменьшается. Подавление с внутренним потаканием в тонких формах не является лекарством, но еще меньшим лекарством является внешняя индульгенция.

* * *

Разница между подавлением (nigraha) и самоконтролем (samyata) заключается в том, что в одном случае говоришь "я ничего не могу поделать с желанием, но я не буду его удовлетворять", а в другом — "я отказываюсь как от желания, так и от его удовлетворения". Желание Божественного или бхакти Божественного является тем желанием, которое может освободить от всех остальных — в своем ядре это не желание, а стремление, потребность души, дыхание самого сокровенного существа, и как таковое оно не может считаться желанием.

Насущная потребность и желание

Желание является психологическим движением, и оно может прикрепляться как к "насушной потребности", так и вещам, которые не являются настоящими необходимостями. Даже к насущным потребностям можно подходить без желания. Тогда, если не получаешь их, то ничего и не чувствуешь.

* * *

Потребности садхака должны быть минимальными, ведь в жизни очень мало вещей, которые действительно необходимы. Все остальное — это либо полезные вещи, либо вещи, украшающие жизнь, либо роскошества. Такие вещи садхак может использовать и наслаждаться ими только при одном из двух условий:

(1) Если он использует их в ходе садханы единственно для того, чтобы тренироваться в овладении вещами без привязанности или желания, и для того, чтобы учиться использовать их правильно, в гармонии с Божественной Волей, при надлежащем обращении, просто организации и упорядочивании вещей.

(2) Если садхак уже достиг настоящей свободы от желания и привязанности и ни в малейшей степени не движим или как-то затрагиваем утратой или воздержанием или потерей вещей. Если же в нем есть какая-либо жадность, желание, требование, претензия на обладание или наслаждение, есть какая-либо озабоченность, печаль, гнев или досада, когда вещь не доступна или не дается, тогда он не свободен в духе, и его использование вещей, которыми он обладает, противоречит духу садханы. Даже если он свободен в духе, то он все равно не может обладать некоторыми вещами, если он не научился использовать эти вещи не для себя, а для Божественной Воли, в качестве инструмента, с правильным знанием и действием, для надлежащего оснащения жизни, проживаемой не для себя, а для Божественного и в Нем.

* * *

Что касается неудобств, то вы должны принимать их в качестве тренировки в ровности (samata). Уметь переносить неудобства — это одна из самых элементарных необходимостей, если хочешь войти в настоящий дух йоги.

Гнев и насилие

Думаю, что вы всегда представляли, что дать волю импульсу или движению — это наилучший или даже единственным способ избавиться от него. Но это ложное представление. Если вы даете волю гневу, то тем самым продлеваете или подкрепляете привычку впадать в гнев; вы не ослабляете привычку и не избавляетесь от нее. Самый первый шаг к ослаблению силы гнева и к постепенному избавлению от этой привычки заключается в том, чтобы отказываться от всяческого проявления гнева в действии или речи. Затем гнев можно будет также выбросить из мыслей и чувств. И точно также обстоит дело со всеми другими ложными движениями.

Все эти движения приходят снаружи, из вселенской низшей Природы, либо внушаются или набрасываются враждебными силами — враждебными к вашему духовному прогрессу. Ваш метод принятия их как своих собственных — тоже ложный метод; ведь, делая так, вы увеличиваете их силу возвращаться и завладеть вами. Если вы принимаете их как свои собственные, то это дает им полное право быть в вас. Если вы ощущаете их как не свои собственные, тогда у них нет такого права, и вы можете развить более сильную волю, чтобы отсылать их прочь. То, что вы должны всегда иметь и чувствовать как свое собственное, это воля, сила отказываться уступать, отказываться допускать ложное движение. Или же, если это движение вошло, тогда должна быть сила отсылать его прочь, не выражая его.

Конечно, наилучшим способом будет поддерживать тесный контакт с Матерью и ее Светом и Силой и воспринимать, получать и следовать лишь тому, что приходит от этой высшей силы.

* * *

Тот факт, что гнев приходит с такой силой, сам по себе доказывает, что этот гнев находится не в вас, а приходит снаружи. Этот натиск силы со стороны вселенской Природы, которая пытается завладеть индивидуальным существом и заставить это существо действовать по воле этой внешней силы, а не в согласии с волей души. Эти вещи возникают в ходе садханы из-за того, что садхак освобождается от низшей природы и пытается повернуться к Мастеру и жить в ее божественном сознании и высшей природе. Силы низшей природы не хотят этого, и поэтому они организуют эти натиски, чтобы вернуть свое правление. Когда это приходит, необходимо оставаться спокойным внутри, вспоминая Мать или взывая к ней, и отвергать гнев и все прочее, что бы ни приходило, когда бы ни приходило или сколь часто ни приходило. Если это делается, тогда враждебные силы начинают терять свою силу вторжения. Это легче сделать, если ясно чувствуешь эти силы как внешние и чуждые себе; но даже если вы не можете чувствовать их таковыми, и они все же входят, то разум все равно должен придерживаться этой идеи и отказываться принимать их.

* * *

Верно, что гнев и раздоры лежат в природе человеческого витала и не так-то легко уходят; но важно иметь волю к изменению и ясную убежденность, что эти вещи должны уйти. Если есть такая воля и убежденность, тогда эти вещи, в конце концов, уйдут. Здесь также наиболее значимой помощью для нас является рост психического существа — с этим ростом приходит определенная доброжелательность, терпение, милосердие ко всему; тогда больше не относишься ко всему с точки зрения собственного эго, его боли и удовольствия, симпатии или антипатии. Второй помощью является рост внутреннего мира и покоя, который не могут затронуть внешние вещи. С этим миром приходит спокойная широта, в которой воспринимаешь всех как одно я, все существа — как детей Матери, и

Мать — пребывающей во всем и каждом. В этом направлении будет двигаться ваша садхана, ведь это те вещи, которые приходят с ростом психического и духовного сознания. Тогда больше не будет болезненных реакций на внешние вещи.

* * *

Внутреннее психическое или духовное изменение не привносится насильственным методом. Должно произойти не изменение в поведении садхаков, а смена правления разума и витала на правление души и духа. Насилие противоречит этому изменению; оно устанавливает правление ментального эгоизма и витальной страсти и ярости или еще какой-либо жестокости. Насилие в обычной Природе не оправдывает насилия в духовной работе.

* * *

"Очерки о Гите" толкуют обычную карма-йогу, развитую в Гите, как обычную работу, проделываемую в человеческой жизни, но только с внутренним изменением. Встречающееся там насилие является также не личным насилем, осуществляемым по эгоистическим мотивам, а частью установленной системы социальной жизни. Ничто не может духовно оправдать индивидуальное насилие, проделываемое в гневе или страсти или по какому-то другому витальному мотиву. Целью нашей йоги является подъем над уровнем обычной жизни людей, и при этом насилие должно быть полностью оставлено.

* * *

Есть истина в ахимсе, но есть истина и в разрушении. Я не учу вас тому, что каждый день вы должны убивать всех, следуя духовной дхарме. Я говорю, что разрушение может быть уместным, если оно является частью божественной работы, санкционированной Божественным. Как правило, ненасилие лучше насилия, и все же иногда насилие может быть правильным. Я считаю дхарму относительной вещью; единение с Божественным и действие из Божественной Воли — вот высочайший путь.

Секс

Что нужно делать в этой йоге с сексом и сексуальными контактами? Я неоднократно вам говорил, что секс должен быть оставлен и превзойден, прежде чем возможно сиддхи в этой йоге.

* * *

Весь принцип этой йоги заключается в том, чтобы полностью отдавать себя только Божественному и никому и ничему еще, и путем единения с Божественной Силой Матери привносить в себя весь трансцендентный свет, силу, широту, мир, покой, чистоту истину-сознание и Ананду супраментального Божественного. Поэтому в этой йоге не может быть места для витальных связей или замен на что-либо или кого-либо еще; любая такая связь или замена немедленно привязывает душу к низшему сознанию и низшей природе, препятствует истинному и полному единению с Божественным и мешает как восхождению к супраментальной Истине-сознанию, так и нисхождению супраментальной Ишвары-Шакти. Еще хуже, если эта замена принимает форму сексуальной связи или сексуального наслаждения, даже если есть воздержание от какого-либо внешнего акта; поэтому эти вещи совершенно запрещены в садхане. Само собой разумеется, любой физический акт этого рода не позволителен; но также запрещена любая более тонкая

форма. Лишь после единения с Божественным можем мы установить истинные духовные связи с другими в Божественном; в этом высшем единстве не может происходить какое-либо грубое витальное движение подобного рода.

Стать господином сексуального импульса — настолько господствовать над сексуальным центром, что сексуальная энергия может быть направлена вверх, а не разбрасываться вовне и не растрачиваться — в действительности, сила в семени может быть обращена в первичную физическую энергию, поддерживающую все другие, getras может быть обращен в ojas. Но не может быть более опасной ошибки, чем принимать смесь сексуального желания и некоего его тонкого удовлетворения и смотреть на это как на часть садханы. Это самый быстрый путь к духовному падению и выбрасыванию в атмосферу сил, которые блокируют супраментальное нисхождение, приводя к спуску враждебных витальных сил, сея возмущения и бедствия. Это отклонение должно быть совершенно отринуто и вычеркнуто из сознания, случись ему там возникнуть, если Истине суждено быть привнесенной вниз, а работе — быть проделанной.

Будет также ошибкой воображать, что, хотя физическое сексуальное действие отброшено, но некоторое внутреннее его воспроизводство является частью трансформации сексуального центра. Действие животной сексуальной энергии в Природе является приспособлением для частных целей в хозяйстве материального творения в Неведении. Но само витальное возбуждение, сопутствующее ему, создает наиболее благоприятную атмосферу для вторжения тех витальных сил и существ, чье все дело заключается в том, чтобы препятствовать нисхождению супраментального Света. Удовольствие, связанное с ним, является деградацией, а не истинной формой божественной Ананды. Истинная божественная Ананда в физическом имеет другое качество и движение и субстанцию; само-существующая по своей сути, ее манифестация зависит только от внутреннего единения с Божественным. Вы говорили о Божественной Любви; но Божественная Любовь, когда она затронута в физическом, не пробуждает грубых витальных склонностей; потакание им только оттолкнет Божественную Любовь и заставит ее отойти на те высоты, с которых ее уже будет достаточно трудно спустить вниз в грубость материального творения, которую может трансформировать только она. Ищите Божественную Любовь только через те ворота, через которые она может войти — это ворота психического существа, и отбрасывайте витальную ошибку.

Трансформация сексуального центра и его энергии необходимо для физической сиддхи; этой цели служит поддержка в теле всех ментальных, витальных и физических сил природы. Это должно быть изменено в массу и движение сокровенного Света, созидательной Мощи, чистой божественной Ананды. Лишь привнесение супраментального Света, Силы и Блаженства в сексуальный центр может изменить его. Что касается работы, которая последует за этим, то только супраментальная Истина и созидательная видение и воля Божественной Матери определяют ее. Но это будет работа созидательной Истины, а не Тьмы и Неведения, которым принадлежать сексуальное желание и наслаждение; это будет сила сохранения и свободного испускания жизненных сил без желания, а не их разбрасывание и пустая трата. Избегайте того представления, что супраментальная жизнь будет всего лишь возвышенным удовлетворением желаний витала и тела; ничто не может быть большим препятствием нисхождению Истины, чем эта надежда на великолепный расцвет животного в человеческой природе. Разум хочет, чтобы супраментальное состояние было утверждением его собственных взлелеянных идей и предвзятостей; витал хочет, чтобы оно было великолепием его собственных желаний; физическое хочет, чтобы оно было продлением его собственных удобств, удовольствий и привычек. Если было бы так, то это было бы лишь раздутием и сильно увеличенным

верхом животной и человеческой природы, а не трансформацией человеческого в Божественное.

Секс: движение общей природы

Все движения в своей массе являются движениями космических сил Природы, это движения вселенской Природы. Индивид воспринимает нечто от них, волны или давление некоторых космических сил и движим этим; он думает, что это его собственное, сгенерированное в нем отдельно, но это не так, это часть общего движения, которое работает тем же путем и в других. Например, секс является движением общей Природы, ищущим своей игры, и оно использует с этой целью того или иного человека — мужчину, влюбляющийся в женщину, просто повторяет и удовлетворяет мировое движение секса; если бы не эта женщина, то была бы другая; он просто инструмент Природной машинерии, это не независимое движение. Так же обстоит дело с гневом и другими побуждениями Природы.

* * *

Секс существует для его собственного удовлетворения, и эта или та личность — только предлог или возможность для его действия или канал для пробуждения его активности. Именно изнутри, под действием покоя и чистоты, приходящей свыше в эту часть и закрепляющейся в ней, секс должен исчезнуть.

* * *

Конечно, действует вселенская сила секса, но некоторые люди более наполнены этой силой, чем другие, и поэтому обладают большей сексуальностью, как теперь говорят в Европе. Эта сексуальная привлекательность особенно исходит от женщинами, даже без их сознательного намерения. Сознательно они могут направлять ее на какого-то человека, но эта сексуальность может распространяться и на многих других мужчин, ни одного из которых, в частности, они не хотят поймать в свои сети. Не все женщины обладают такой сексуальной притягательностью, но некоторая сила сексуального притяжения есть у большинства. Конечно же, есть аналогичная тяга и у женщин к мужчинам.

* * *

У большинства мужчин сексуальный импульс является самым сильным из природных импульсов.

* * *

Земное секс-движение — это использование Природой фундаментальной физической энергии в целях воспроизводства. Чувственное волнение, о котором говорят поэты и которое сопровождается самым грубым возбуждением, является приманкой, при помощи которой Природа заставляет витал согласиться с этим иначе неприятным процессом; есть изрядное число людей, которые переживают приступ отвращения после акта и испытывают то же чувство к своему партнеру, хотя и возвращаются к нему после того, как отвращение ушло, и делают это из-за той же приманки.

* * *

Есть ряд женщин, которые могут любить разумом, психическим, виталом (сердцем), но избегают касаний тела и даже когда это происходит, физический акт остается для них отвратительным. Они могут уступить под давлением, но это не примирит их с самим актом, который всегда кажется им животным и деградирующим. Женщины знают это, однако мужчинам трудно в это поверить; но это совершенно верно.

* * *

Нет никакого "восторга" в сексуальных связях, это непременно и всего лишь преходящее возбуждение и удовольствие, которое в конечном итоге изматывает себя с увяданием тела.

Сексуальное воздержание

Доктора рекомендуют брак, потому что они думают, что удовлетворение сексуального инстинкта необходимо для здоровья, а подавление его вызывает нарушения в системе. Это верно лишь тогда, когда нет настоящего отказа от сексуального потакания; это лишь изменение способа потакания сексуальному инстинкту. Сейчас появилась новая теория, подтверждающая индийскую теорию Брахмачарьи, что путем воздержания *retas* может быть обращен в *ojas*, а сила и энергия существа при этом существенно возрастает.

* * *

Сексуальная энергия, используемая Природой в целях воспроизводства, является по своей настоящей природе фундаментальной энергией Жизни. Она может быть использована не для возвышения, а для определенной интенсификации витально-эмоциональной жизни; ее можно контролировать и направлять на эстетические и артистические или другие творения и производства или сохранять для возвышения интеллектуальных или других энергий. Это хорошо было известно в древней Индии и описывалось Брахмачарьей как преобразование *retas* в *ojas*. Неправильно используемая сексуальная энергия обращается в расстройство и дезинтеграцию жизненной энергии и всех сил.

Отвержение сексуального импульса

Что касается сексуального импульса. Считайте его не чем-то греховным и ужасным, и притягательным в то же время, а ошибкой и неверным движением низшей природы. Отвергайте его полностью, но не борясь с ним, а отходя от него, открепляя себя и не давая свое согласие; смотрите на него как на нечто не ваше собственное, а наложенное на вас извне силой Природы. Отказывайтесь давать свое согласие. Если соглашается что-либо в вашей витальной части, настаивайте на том. Чтобы эта часть отстранилась и дала свой отказ. Если вы сможете делать это спокойно и решительно и терпеливо, то, в конце концов, ваша воля возобладает над этой привычкой внешней Природы.

* * *

Что касается сексуального импульса, то перед этим вы тоже не должны испытывать морального ужаса или пуританского или аскетического отвращения. Это также сила жизни, и тогда как вы должны отбросить теперешнюю форму этой силы (то есть физический акт), но самой силой нужно завладеть и трансформировать ее. Часто эта сила наиболее сильна в людях с сильной витальной природой, и эта сильная витальная природа может быть сделана великим инструментом для физической реализации Божественной Жизни. Если приходит сексуальный импульс, то не печальтесь и не беспокойтесь, а смотрите на него спокойно, успокаивайте его, отвергайте все неправильные внушения,

связанные с ним, и ждите, пока Высшее Сознание не трансформирует его в настоящую силу и Ананду.

* * *

... правильная позиция заключается в том, чтобы не беспокоиться всегда о сексуальной слабости и не преувеличивать ее значение, чтобы постоянно не бороться с ней и не подавлять ее; но также не быть беспечным, чтобы не позволять ей расти. Возможно, эта самая трудная из вещей, от которых надо избавиться полностью; следует спокойно распознавать ее важность и трудность, и спокойно и неуклонно продвигаться к контролю над ней. Если некоторые незначительные реакции все еще остаются, не следует об этом беспокоиться — только не следует позволять им нарастать до такой степени, чтобы нарушать садхану или применять сильную сдерживающую волю ментального и высшего витального существа.

* * *

Будет хуже слишком много думать о сексе, даже в целях его подавления. Лучше больше открываться положительному переживанию. Тратить все время на борьбу с низшим виталом — очень медленный метод.

* * *

Та идея, что при полном потакании сексуальному голоду он будет исчерпан и исчезнет навсегда — это обманчивый предлог, навязываемый виталом разуму, чтобы получить санкцию на удовлетворение своего желания; за этим нет другой *raison d'être* или истины или оправдания. Если потакание от случая к случаю успокаивает сексуальный импульс, то полная индугенция только потопит вас в этой трясине. Этот голод, подобно любому другому голоду, не прекращается при временном удовлетворении; спустя некоторое время он оживает и снова требует индугенции. Не помогут маленькие или большие подачки. Он может уйти лишь благодаря радикальному психическому отвержению или полному духовному открытию с нарастающим нисхождением сознания, которое не хочет этого и имеет более истинную Ананду.

* * *

Есть сила чистоты, это не чистота моралиста, а сущностная чистота духа, в самой субстанции существа. Когда эта чистота приходит, тогда волны секса либо вовсе не могут приблизиться, или же они проходят, не возбуждая никакого импульса, не затрагивая ничего.

* * *

Сила и чистота в низшем витале и широта в сердце являются наилучшими условиями при встрече с другими, особенно, с женщинами, и если так было бы всегда, то секс вряд ли смог бы хоть как-то просочиться.

* * *

Все это происходит из-за того, что витал немедленно реагирует на разницу полов и занимает позицию "мужчина и женщина". Чтобы избавиться от этого, нужно обрести способность смотреть на женщину и ощущать ее только как человеческое существо. Это

трудно, и необходима определенная тренировка; ведь если разум способен занять такую позицию, то витал ненадежен, и следует быть начеку, чтобы внезапно или украдкой он не впал в привычную склонность смотреть на отношения мужчины и женщины с точки зрения секса.

* * *

В обычном обществе люди более или менее свободно прикасаются друг к другу, в соответствии с условностями этого общества. Это совершенно другое дело, поскольку там сексуальный импульс допускается в пределах определенных, более или менее широких или узких границ, и даже общим делом является скрытое попустительство, хотя люди обычно это отрицают. В домах Бенгали, где вшатается занавеска, отделяющая мужскую половину дома от женской, касания между мужчиной и женщиной ограничены семьей, тогда как в Европе нет такого ограничения, если нет излишней фамильярности или неприличия; но сейчас в Европе секс практически свободен. Здесь же всякое секс-попустительство, внутреннее или внешнее, считается нежелательным как препятствие на пути садханы — так оно в действительности и есть. По этой причине следует избегать какой-либо фамильярности в касаниях мужчин и женщин, а также каких-то ласк, потому что это порождает или имеет склонность порождать секс-тенденцию или даже сильный сексуальный импульс. Случайных касаний также следует избегать, если они действительно порождают сексуальный импульс. Это самые общие правила для того, чтобы не потакать сексу.

Брак

Что касается брака вообще, то мы не советуем вступать в брак тому, кто хочет прийти к духовной жизни. Брак обычно означает кучу хлопот и беспокойств, тяжелую ношу, привязанность к мирской жизни и большие трудности на пути духовного искателя. Единственной естественной целью брака может быть лишь то, чтобы дать сексу ограниченное и контролируемое удовлетворение, если было невозможно покорить сексуальную тенденцию.

* * *

Лишь меньшинство призвано к непосредственно йогической жизни, и всегда будет множество людей, которые будут продолжать расу. Конечно, у йога нет презрения или отвращения к человеческой природе; он понимает ее и уделяет внимание каждой стороне человеческой деятельности с ясным и спокойным отношением.

* * *

Если она согласна выйти замуж, то это будет самое лучшее. Все эти витальные неурядицы проистекают от подавленного сексуального инстинкта, подавленного, но не отвергнутого и не превзойденного.

Ментальное принятие или энтузиазм к садхане — не достаточная гарантия и не достаточная почва для того, чтобы призывать людей, особенно молодых, начать садхану. Впоследствии эти витальные инстинкты поднимаются, и нет ничего, чтобы сбалансировать их или преодолеть их — только ментальные идеи, которые не одолевают инстинкты, а наоборот, только стоят на пути естественных социальных средств их удовлетворения. Если сейчас она выйдет замуж и получит опыт человеческой витальной

жизни, тогда впоследствии может быть шанс, что ее ментальное стремление к садхане обернется настоящей вещью.

* * *

На ваш вопрос по поводу сочетаемости души и брака, легко дать ответ; он заключается в том, что путь духовной жизни лежит в одном направлении, а брак — в совершенно другом и противоположном. Все разговоры по поводу сочетаемости душ — это камуфляж, которым разум пытается укрыть сентиментальные, чувственные и физические потребности низшей витальной природы. Именно витальная ваша природа поставила этот вопрос и хотела бы получить ответ, примиряющий ее желания и требования с зовом истинной души в вас. Но она не должна ожидать отсюда какой-либо санкции на такое неуместное примирение. Путь супраментальной йоги ясен; он лежит не через уступки этим вещам — не через удовлетворение, под каким-либо духовным покровом, страстного желания комфорта и удовольствий домашней и супружеской жизни и наслаждения обычными эмоциональными желаниями и физическими страстями — а через очищение и трансформацию сил, которые эти движения извращают и неверно используют. Не эти человеческие и животные потребности, а божественная Ананда, находящаяся превыше их и за их пределами и нисхождению которой препятствует потакание этим требованиям, является величайшей вещью, которую должно требовать стремление витального существа в садхаке.

Страх

Если вы хотите делать йогу, то должны избавиться от страха. Йога и страх несовместимы.

* * *

Верно, что если боишься чего-нибудь, тогда это нечто имеет тенденцию все время возвращаться, пока не сможешь прямо взглянуть в его лицо и преодолеть свое сжатие. Следует учиться находить свою опору в Божественном и преодолевать страх, полагаясь на помощь, которая пронесет вас через все вещи, даже неприятные и враждебные. Есть Сила, которая работает даже через все эти вещи на благо искателя и проводит его к его цели.

* * *

Да, страх порождает воображаемые ужасы — даже если есть настоящая опасность, страх не поможет; он затуманивает интеллект, сбивает разум и препятствует тому, чтобы видеть правильную вещь, которую нужно сделать.

Пусть Сила работает все больше, пока она полностью не расчистит смешанное сознание.

* * *

[Способы устранения страха:] Путем привнесения силы и покоя в низший витал (область ниже пупка). Также при помощи воли, устанавливая покой всякий раз, когда возникает страх. Можно действовать любым из этих двух способов или комбинировать их.

Слабость, усталость, инерция

В садхане требуется сильный разум и тело и жизненная сила. Особенно должны быть предприняты шаги, чтобы выбросить тамас и привнести силы в природную конструкцию.

* * *

Слабость тела должна быть исправлена, не игнорирована. Это можно исправить, привнося силы свыше, а не просто накачивая тело.

* * *

Перенапряжение только увеличивает инерцию — ментальная и витальная воля могут заставлять тело, но тело будет чувствовать себя все более и более напряженным, и в конечном итоге отстоит свои права. Это можно делать лишь в том случае, если само тело чувствует волю и силу работать.

* * *

Физическая усталость, подобная этой, может возникать в садхане по разным причинам:

1. Если физическое получает больше, чем может усвоить. Тогда лекарство состоит в том, чтобы оставаться спокойным в сознательной неподвижности, получая силы лишь с одной единственной целью — восстановление силы и энергии.
2. Из-за пассивности, принявшей форму инерции — инерция опускает сознание на обычный физический уровень, который быстро устает и склонен к тамасу. Лекарство здесь заключается в том, чтобы вернуться в истинное сознание и покоиться там, а не в инерции.
3. Вследствие простого перенапряжения тела — если тело не получает достаточно отдыха или сна. Тело является опорой йоги, но его энергия не неистощима и нуждается в экономной трате; тело можно поддерживать, черпая вселенскую витальную Силу, но эта подпитка тоже имеет свои пределы. Требуется определенная умеренность даже при стремлении к прогрессу — умеренность, не индифферентность или лень.

* * *

Первое правило состоит в том, что телу следует давать достаточный отдых и сон — не в избытке, но и не слишком мало.

Тело должно тренироваться работать, а не напрягаться превыше своих возможностей.

Внешние средства без внутренних не эффективны. До определенной точки, в ходе постепенной тренировки, тело может стать более способным к работе. Но важно привносить в тело силу для работы и расу работы. Тогда тело будет делать то, что от него просят, без недовольства или ощущения усталости.

Но даже если есть сила и раса, все равно следует придерживаться определенной меры.

Работа — это средство само-посвящения Божественному, но она должна делаться с должным внутренним сознанием, которое должны также разделять внешний витал и физическое.

Ленивое тело, конечно же, не является надлежащим инструментом для йоги — оно должно перестать быть ленивым. Но уставшее или не желающее тело тоже не может

должным образом воспринимать или быть хорошим инструментом. Следует избегать этих двух крайностей.

* * *

Совершенно верно, что физические упражнения необходимы, чтобы разгонять тамас. Я рад, что вы начали это делать и надеюсь, что вы будете продолжать это делать.

Корни физического тамаса могут быть устранены только путем нисхождения и трансформации, но физические упражнения и регулярная деятельность тела всегда могут препятствовать тому, чтобы тамасическое состояние преобладало в теле.

* * *

Даже если иногда возникает физическая усталость, то вовсе не неизбежно, что она обязательно вмешается в садхану. Внутреннее движение всегда может продолжаться.

Сон

Это не та йога, в которой физическая строгость выдерживается ради нее самой. Сон так же необходим для тела, как и пища. Сон должен быть достаточным, но не избыточным. Сколько времени достаточно для сна — зависит от потребностей тела.

* * *

Это не правильный метод — стараться бодрствовать по ночам; подавление необходимого сна делает тело тамасичным и непригодным для требуемой концентрации в пробужденном состоянии. Правильным способом будет трансформировать сон, а не подавлять его, и особенно учиться тому, как быть все более сознательным в самом сне. Если это сделано, тогда сон изменяется во внутреннюю моду сознания, в которой садхана может продолжаться не в меньшей степени, чем в пробужденном состоянии, и в то же самое время садхак обретает способность входить в другие планы сознания, отличные от физического, и обретать грандиозный диапазон переживаний.

* * *

Садхана может продолжаться во сне ничуть не меньше, чем в пробужденном состоянии.

* * *

Вовсе нет никакой причины, почему интенсивность садханы должна приводить к недостаточному сну.

* * *

Если вы спите не достаточно, тогда ослабляются тело и нервная оболочка, тогда как они являются основой для садханы.

* * *

Должно быть, потребность во сне делает вашу нервную систему подверженной слабости — будет большой ошибкой не давать достаточного сна. Семь часов — необходимый

минимум. Если у вас очень сильная нервная система, тогда этот срок может быть сокращен до шести, иногда даже пяти часов — но это редко, и не следует пытаться делать это без необходимости.

* * *

Обычно говорится, что для сна достаточно 7-8 часов, причем в преклонном возрасте требуется меньше. Если спишь меньше (например, 5-6 часов), то тело как-то приспособляется к этому режиму, но если контроль снят, тогда тело сразу же хочет наверстать упущенное до 8 часов. Точно также, когда человек пытается слишком ограничивать себя в пище, а затем внезапно снимает это ограничение, то тело становится чрезвычайно жадным до пищи, пока оно не восстановит утраченный баланс. По крайней мере, чаще всего происходит именно так.

* * *

Во сне очень часто, в длительной последовательности, переходишь от одного сознания к другому, более глубокому, пока не достигнешь психического и не начнешь отдыхать там; или же переходишь ко все более высокому сознанию, пока не достигнешь покоя в некотором молчании и умиротворении. Несколько часов такого отдыха — это настоящий сон, который восстанавливает силы; если не получаешь такого отдыха, тогда это только полу-отдых. Лишь только когда вы ближе подходите к любому из этих регионов отдыха, начинаете вы видеть сны-пророчества, сны-откровения и подобное в том же духе.

* * *

Длительный непрерывный сон необходим из-за того, что в целом по-настоящему отдыхаешь только 10 минут — когдаходишь в некую недвижимость сознания Сатчитананды — именно тогда восстанавливаются силы. Остальная часть времени тратится, прежде всего, на переходы к этому состоянию и обратно, через многочисленные планы сознания. Факт 10 минут настоящего отдыха замечен медиками, только, конечно, они ничего не знают о Сатчитананде!

* * *

Сознание по ночам почти всегда опускается ниже того уровня, который был обретен в садхане, если только во время сна нет особых переживаний возвышающего характера или пока йогическое сознание не достаточно сильно в самом физическом, чтобы противостоять тяге подсознательной инерции. В обычном сне сознание тела бывает подсознательным физическим, то есть уменьшенным сознанием, не пробужденным и бодрым как остальная часть существа. Остальная часть существа остается позади, и часть его сознания выходит на другие планы и в другие области и имеет переживания, отражающиеся во снах...

* * *

Если по ночам погружаешься в подсознательное, то после пробуждения обнаруживаешь, что прежнее хорошее состояние сознания ушло, так что требуется потрудиться, чтобы вернуть его. С другой стороны, если сон был лучше, то можно пробудиться в хорошем состоянии. Конечно, лучше быть сознательным во сне, если можешь.

* * *

Вам следует начать концентрироваться перед сном с особой волей или стремлением. Может потребоваться время, пока воля или стремление не начнут достигать подсознательного; но если они искренни, сильны и постоянны, то это обязательно произойдет — так что во время сна будет автоматически устанавливаться нужное сознание и воля, которые будут делать все необходимое.

* * *

По ночам вам следует засыпать в концентрации — вы должны научиться концентрироваться с закрытыми глазами, лечь, и концентрация должна переходить в сон — то есть, сон должен стать сконцентрированным переходом вовнутрь из пробужденного состояния. Если вам будет требоваться сначала посидеть, то можете делать это, а затем лечь, сохраняя концентрацию.

Пища

Жадность к пище должна быть превзойдена, но не следует слишком много думать об этом. Правильная позиция по отношению к питанию заключается в определенной ровности. Пища служит для поддержания тела, так что следует есть в достаточном количестве — сколько требуется телу; если даешь телу меньше, оно начинает чувствовать острую потребность в еде; если даете больше, тогда это потакание виталу. Что же касается вкуса, того, какая пища нравится, а какая - нет, то позиция разума и витала должна состоять в следующем: "Если я получу ту пищу, которая мне нравится, я приму ее; если я ее не получу, то и не буду из-за этого беспокоиться". Не следует слишком много думать о пище, будь то из-за индугенции или чрезмерного подавления — так будет лучше.

* * *

Духу йоги противоположна привязанность к пище, жадность и стремление к ней, придавание пищи чрезмерной важности в жизни. Нет ничего плохого в том, чтобы осознавать, что какая-то пища более приятна для вашего вкуса, а какая-то - нет; только не должно быть ни желаний, ни страстного стремления к ней, ни ликования, если получаешь такую пищу, ни неудовольствия или сожаления, если не получаешь ее. Следует оставаться спокойным и ровным, не беспокоиться или негодовать, когда пища не по вкусу, или когда ее не достаточно много — ешьте ровно столько, сколько необходимо, не больше и не меньше. Не должно быть ни сильного стремления, ни отвращения.

Всегда думать о пище и беспокоить разум — совершенно неправильный путь для того, чтобы избавиться от желания пищи. Пусть пища займет правильное место в вашей жизни, где-то в маленьком уголке; концентрируйтесь лучше не на ней, а на других вещах.

* * *

То, что требуется, это принимать достаточно пищи и больше о ней не думать, принимая ее лишь как средство для поддержания физического инструмента. Но как не следует переедать, точно также не следует недоедать — это порождает реакцию, сбивающую с цели — ведь цель состоит в том, чтобы не позволять ни жадности к пище, ни тяжелому тамасу, возникающему в результате переедания, препятствовать концентрации в ходе духовного переживания и прогресса. Если телу не хватает пищи, то оно будет больше думать о еде.

* * *

Есть слишком много означает делать тело тяжелым и инертным, есть слишком мало означает делать его слабым и нервным — следует найти верный баланс и гармонию между потребностью тела и принимаемой пищей.

* * *

Верно, что в преклонном возрасте может быть полезной диета.

* * *

Верно, что при помощи поста, если разум и нервы достаточно крепки, а жизненная сила динамична, можно войти на время в состояние внутренней энергетике и восприимчивости, что заманчиво для разума; при этом могут быть устранены обычные реакции голода, слабости, нарушения пищеварения и т.д. Но тело несколько теряет в весе и немного страдает, а витал может прийти в состояние болезненной перенапряженности вследствие наплыва большей витальной энергии, чем нервная система может принять или скоординировать. Нервным людям следует избегать постов, поскольку это часто оборачивается для них заблуждениями и потерей баланса. Особенно опасно голодание, заявленное как "голодовка", поскольку тогда вторгается витальное движение, которое легко может стать вредной привычкой, пагубной для садханы. Даже если все эти реакции устранены, все же в голодании не так уж много пользы, поскольку высшая энергетика и восприимчивость должны прийти не при помощи искусственных или физических средств, а благодаря интенсивности сознания и сильной воли в садхане.

* * *

Первое, что я говорю людям, которые не хотят есть или спать, заключается в том, что йогу невозможно делать без достаточного сна или питания (прочтите, что Гита говорит по этому поводу). Пост или бодрствование по ночам делает нервную систему болезненно-возбужденной, ослабляет мозг и ведет к заблуждениям и фантазиям. Гита говорит, что йога не для того, кто слишком много ест или слишком много спит, но она также и не для того, кто не ест или не спит; но если ешь и спишь надлежащим образом — *yuktaharī yuktanidrah* — тогда делаешь самое лучшее. И так со всем. Сколько раз я говорил, что мне подозрительно излишнее уединение и что неделание ничего, кроме медитаций, является урезанной и потому непрочной садханой?

* * *

Воздержание от пищи как метод избавления от желания пищи — это аскетический путь. Наш путь состоит в уравновешенности и непривязанности.

* * *

Полагаю, что важность саттвичной пищи с духовной точки зрения была преувеличена. Питание является скорее вопросом гигиены, и многие санкции и запреты, положенные в основу древних религий, имели больше гигиенический, чем духовный мотив. Определения Гиты указывают на то же самое — тамасичная - это несвежая или испорченная пища, потерявшая свои качества, раджасичная пища - это острая, резкая пища, которая горячит кровь и портит здоровье, саттвичная пища - приятная, здоровая и т.п. Может быть так, что различные виды пищи подпитывают действие различных гун и так, косвенным образом, полезны или вредны помимо своего физического воздействия. Но это довольно смелое утверждение. Является или нет какая-либо пища саттвичной - это

другой вопрос, который не так то просто решить. С духовной точки зрения я должен сказать, что воздействие пищи больше зависит от оккультной атмосферы и влияний, приходящих с ней, чем от чего-либо в самой пище. Вегетарианство - это совсем другой вопрос; оно основывается, как вы говорите, на желании не причинять вред более сознательным формам жизни ради удовольствия своего пупа.

Что же касается вопроса практики принимать любую пищу с равной расой, то это вовсе не необходимо практиковать, и это не приходит с практикой. Следует обретать ровность в сознании, и по мере роста этой ровности можно расширять ее или применять в различных областях деятельности сознания.

Болезнь

Человеческое тело всегда имело привычку отвечать на все силы, приходящие к нему, и болезнь — это та цена, которую тело платит за свою инерцию и неведение. Тело должно учиться отвечать только Силе, но нелегко этому научиться.

* * *

Приступы болезни — это атаки низшей природы или враждебных сил, извлекающих выгоду из некоторой слабости, открытости или отклика в природе; подобно другим атакам, которые должны быть отброшены, они приходят снаружи. Если чувствуешь, как эти атаки приходят и имеешь силу и привычку отражать их, прежде чем они войдут в тело, тогда можно избавиться от болезней. Даже если кажется, что атака пришла изнутри, это означает лишь то, что она прошла незамеченной и вошла в подсознательное; раз уж она вошла в подсознательное, то сила, принесшая ее, рано или поздно поднимет ее выше и введет в систему. Когда же вы чувствуете атаку сразу после того, как она пришла, то это из-за того, что она вошла напрямую, а не через подсознательное; при этом вы могли не заметить ее, пока она была все еще снаружи. Очень часто атака приходит вот так, фронтально, но еще чаще — как бы "сбоку", прокладывая свой путь через тонкую витальную оболочку, являющимся нашим главным средством защиты; однако атака может быть остановлена в самой этой оболочке, прежде чем она проникнет в материальное тело. Последствия этого могут ощущаться как, например, некий озноб или лихорадка, но болезнь не войдет полностью. Если атака остановлена раньше или если сопротивляется сама витальная оболочка, оставаясь сильной, энергичной и нетронутой, тогда болезни не будет вовсе; атака не окажет никакого физического воздействия и не оставит следа.

* * *

Все болезни проходят через нервную или витально-физическую оболочку тонкого сознания и тонкого тела, прежде чем они войдут в физическое. Если осознаешь тонкое тело или тонкое сознание, тогда можно остановить болезнь и препятствовать тому, чтобы она вошла в физическое тело. Но болезнь может войти и незаметно, либо во время сна или через подсознательное, либо внезапным наскоком, если человек потерял бдительность; тогда эти внутренних средств может стать столь сильной, что тело становится практически невосприимчивым к болезни. Все же "практически" не означает "совершенно". Абсолютный иммунитет может прийти лишь с супраментальным изменением. Ведь на уровне ниже супраментального этот иммунитет является результатом действия Силы среди многих других сил и может быть нарушен при разрыве установленного равновесия — в супраментальном же этот иммунитет является законом

природы; в супраментальном теле невосприимчивость к болезням будет автоматической, внутренне присущей самой природе.

* * *

Полный иммунитет ко всем болезням может прийти лишь в ходе тотального и постоянного освещения свыше всех низших частей, что приведет к устранению психологических корней больного состояния — это не может быть сделано иначе.

* * *

Болезнь отмечает некое несовершенство или слабость или же открытость к враждебным силам в физической природе, и часто также связана с некой темнотой или дисгармонией в низшем витале или физическом разуме, либо где-то еще.

Очень хорошо, если можешь полностью избавиться от болезней при помощи веры и силы йоги или притока Божественной Силы. Но очень часто это не вполне возможно из-за того, что не вся природа открыта или способна откликаться на Силу. Разум может откликаться и иметь веру, но низший витал и тело могут и не последовать ему. Либо, если разум и витал готовы, но тело может не откликаться или откликаться только частично, из-за своей привычки отвечать на силы, вызывающие какое-то заболевание, и эта привычка является очень упрямой силой в материальной части природы. В таких случаях можно прибегнуть и к физическим средствам — не как к основным, а как к помощи или материальной поддержке действию Силы. Следует применять не сильнодействующие лекарства, а те, которые идут на пользу, не возмущая само тело.

* * *

Что касается медицинского лечения, то иногда оно необходимо. Если можно лечиться только Силой, как вы часто делали, это самое лучшее — но если по некоторой причине тело не способно откликаться на Силу (например, из-за сомнения, усталости или расхолаживания, либо из-за неспособности противостоять заболеванию), тогда помощь медицины становится необходимой. Это не так, что Сила прекращает действовать и предоставляет все медицине — Сила будет продолжать действовать через сознание, но будет опираться на лечение, так чтобы непосредственно воздействовать на сопротивление тела, которое в своем обычном сознании скорее откликается на физические средства.

* * *

Конечно, должны быть предприняты определенные меры к тому, чтобы тело находилось в хороших условиях, отдыхало, спало, надлежащим образом питалось, достаточно упражнялось; то, что плохо сказывается на теле, это излишнее беспокойство, подавленность болезнью и т.п., ведь эти вещи только способствуют продлению болезненного состояния или слабости. Для таких заболеваний, как заболевание печени, всегда может быть принято медицинское лечение.

Но всегда настоящими средствами выздоровления являются внутреннее равновесие, покой, внутренний и внешний, вера, открытость сознания тела Матери и ее Силе — все другое может служить лишь вспомогательными средствами.

* * *

Прежде всего, не допускайте идею о непригодности тела — всякие внушения такого рода являются тонкой атакой на стремление к сиддхи и особенно опасны в физическом отношении. Такая идея внезапно возникала в людях, делающих йогу, и первым делом следует изгнать ее куда подальше. Видимости и факты могут складываться в пользу этой идеи, но первым условием достижения успеха для йогина или кого-либо еще, кто хочет делать что-то великое или необычное, это быть выше этих фактов и не верить в видимость. Надо хотеть освободиться от болезни, сколь бы ужасной, многосторонней или длительной она бы ни была, и отвергать все противоположные внушения.

* * *

Ощущение заболевания поначалу является лишь внушением; это внушение становится реальностью из-за того, что ваше физическое сознание принимает его. Это как неправильное внушение разуму — если разум приемлет его, то становится туманным и путанным и должен бороться, чтобы вернуть ясность и гармонию. Точно также с сознанием тела и болезнью. Вам следует не принимать, а отвергать болезнь своим физическим разумом и таким путем помогать сознанию тела отбрасывать внушение. Если необходимо, сделайте противовнушение: "Нет, я не заболею. Я в хорошей форме, и так и будет дальше". И в любом случае призывайте Силу Матери, чтобы выбросить внушение и болезнь, которую оно приносит.

* * *

Ваша теория болезни является довольно опасным предрассудком — ведь болезнь это та вещь, которая должна быть устранена, а не принята и не та вещь, которой можно было бы наслаждаться. В существе действительно есть нечто, что наслаждается болезнью, можно даже обратить боль болезни, как всякую другую боль, в некоторое удовольствие; ведь, как боль, так и удовольствие являются деградированной формой изначальной Ананды и могут быть переведены друг в друга или же подняты в свой изначальный принцип Ананды. Также верно, что следует переносить болезнь со спокойствием, ровностью, терпением, даже неким признанием, раз уж она пришла; ведь пришла она как нечто, через что следует пройти в ходе переживания. Но принимать болезнь и наслаждаться ею, означает продлевать эту болезнь, чего не нужно делать; ведь болезнь является деформацией физической природы, подобно тому, как вожделение, гнев, ревность и т.п. являются деформациями витальной природы, а ошибка, предвзятость и потакание лжи — деформациями ментальной природы. Все эти вещи должны быть устранены, и отвержение является первым условием их исчезновения, тогда как принятие ведет к противоположному эффекту.

* * *

Чем бы это ни было — не должно быть силы болезни, препятствующей садхане. Йогическое сознание всегда должно присутствовать, будь это здоровье или болезнь.

* * *

Существует традиционный предрассудок, что практика йоги вредна для здоровья и так или иначе вызывает те или иные вредные эффекты и в конечном итоге ведет к преждевременному или раннему оставлению тела. Кажется, что Рамакришна придерживался этой точки зрения, насколько мы можем об этом судить по его замечанию по поводу связи между духовным прогрессом Кешав Сена и болезнью, которая подорвала его, что явилось результатом, причем желаемым результатом другого, освобождением от

жизни в этом мире, мукти. Возможно, это так, возможно - нет; но мне трудно поверить, что болезнь и увядание тела является естественным и общим результатом практики йоги или что эта практика служит причиной неизбежного ухудшения здоровья или фатальной болезни, которая приводит к уходу из тела. На каком основании можем мы предположить или доказать, что тогда как не-йогины страдают от болезней и умирают из-за нарушений Природы, то йоги умирают от своей йоги? До тех пор, пока не будет установлена прямая связь между их смертью и практикой йоги — и то это может быть доказано лишь в отдельных случаях, причем не с абсолютной уверенностью — нет убедительной причины, чтобы верить в это. Более логичным будет заключить, что как йоги так и не йоги заболевают и умирают по естественным причинам в ходе одного и того же Природного процесса; можно даже расширить этот взгляд и сказать, что йоги заболевают и умирают не из-за своей йоги, а несмотря на йогу.
