

# открытие «третьего глаза»



Борис Сахаров

## Борис Сахаров "Открытие третьего глаза"

*Борис Сахаров, который изучал древние санскритские тексты йоги и на протяжении десятилетий испробовал и провел телесные и духовные упражнения, говорит в этой книге о возможности видеть так называемым "третьим глазом". Исходя из теории и практики Раджа-йоги, Сахаров излагает Метод "духовной стрельбы из лука", с помощью которого человек может открыть свой духовный центр ясновидения, находящийся в середине лба, и сделать его действенным.*

*Так как Сахаров много лет продолжал проводить со своими учениками различные упражнения и точно описывает их результаты, правильность его утверждений может быть проверена. Дыхательная тренировка и упражнения в концентрации занимают важное место в практических исполнениях, которые предназначаются как для определенных целей, так и для духовных опытов и ведут к интересным результатам.*

### ПРЕДИСЛОВИЕ ПОСВЯЩАЮ УЧЕНИКАМ

*Серп Луны с точкой под ним  
Означает жужжащий звук М,  
Называемый Анусвара.  
Произнесение этого звука в мантре  
Пробуждает Аджна-чакру -- «Третий глаз».  
Он часто виден на лбу Божеств и мистиков.*

В наше время радио, радарных устройств и других технических новшеств нам, собственно говоря, удивительной покажется возможность зрительного восприятия без помощи глаз, только одним зрительным нервом, или даже с помощью зрительного центра в мозгу.

Сообщение об одном слепом из Махратта, который мог читать книги своим внутренним глазом, или об одном Йоге, который управлял автомобилем с завязанными глазами в густой сутолоке лондонского движения - не являются единичными.

Еще Ламброзо, ученый с мировым именем, посредством гипноза вызывал у слепого способность чувствовать запах пальцами ног, чувствовать вкус А. де Роша, д-ра Х.

Люрвиля и Ш. Ланселена.

Профессор д-р Б. С. Хебб, руководитель семинара по психологии в университете Мак-Джил в Монреале, произвел недавно интересный опыт. Он заставил 46 своих студентов провести следующий эксперимент: "Каждый подопытный был размещен в отдельном помещении. Глаза были завязаны, руки в плотных длинных манжетах, тело лежало на мягких надувных матрацах. Не было ничего слышно, не было ничего видно, не было возможности ни говорить, ни что-либо делать.

Через несколько часов начал проявляться феномен, который причинил такие мучения студентам, что они отказались от этого ничегонеделания. У них появились зрительные и слуховые галлюцинации, как это обыкновенно случается только у опьяненных наркотиками или у шизофреников.

Первые трое, которые отказались от опытов уже после первого дня, сообщили о цветных пестрых дисках и квадратах, которые проплывали перед завязанными глазами.

Только один выдержал опыт до конца, проведя более пяти дней в полном ничегонеделании. Большинство отказалось уже после 70-74 часов и вернулось в аудиторию. Один же выдержал 113 часов, а еще один 127 часов" (Фрэнкленст, 1956 г.).

Далее газета сообщает о выводах проф. Хебба: "Опыты имели своей целью доказать, что скука - это "болезнь", поддающаяся научному исследованию, на которую психология не обратила должного внимания", А вот высказывание об этом же эксперименте канадского психолога Вудбури Харон: "Целью его исследований было изучать отношение мозга, вернее, выяснить его реакцию в условиях, когда подопытное лицо изолируется от ???ких впечатлений и переживаний, которые могли бы иметь стимулирующий эффект на органы чувств. Студенты подвергались за суточные в 20 долларов направленной задаче быть ленивыми. Они легли в мягкую постель, находящуюся в изолированном от шума, снабженном климатической установкой помещении. На глаза их были

одеты очки, пропускающие только мерцание молочного света. На руки были надеты перчатки и картонные тубы так, чтобы они не могли воспринимать никаких внешних впечатлений.

Студенты сначала считали этот опыт приятной забавой. Первые часы они спали, но затем после пробуждения они становились все более беспокойными. Мало-помалу бездействие начало им действовать на нервы. Вначале они пробовали свистеть и петь для собственного развлечения, а затем попытались обдумывать задачи, связанные с их обучением. Но большинству эти размышления не удались. Они не смогли больше сосредоточить свои мысли. Хуже того, они вообще потеряли способность мыслить. Через некоторое время появились галлюцинации. Они видели линии и узоры, затем доисторических зверей, желтых людей, клыки мамонта, прозрачные руки, великанов, слышали голоса и звуки" (Франкише пресса, ? 239, 15-X-1954 г.).

Таковы были последствия этой "лени", продолжавшейся 6 дней вывод? Возьмем его из этого же сообщения газеты: "Канадский ученый пришел к заключению, что такой образ действий, через притупление чувств, уменьшает способность к умственной деятельности, что, возможно, является причиной так называемых "показаний" :в некоторых показательных судебных процессах".

Мы же продемонстрируем, какие важные результаты достигаются, если решиться это культивирование "лености" или, правильнее, "расслабления ,и уменьшения напряжения" довести до конца.

Если мне после 38-летних странствий все же удалось показать путь в эту страну чудес, то моя жизнь не была прожита напрасно.

Б. Сахаров Ваирот , ноябрь 1954 г.

ЧАСТЬ 1. ТЕОРИЯ 1. Как был открыт этот метод Это было давно. Когда я, 17-летним юношей, в 1917 году начал изучение индусской философии и санскритского языка, я натолкнулся на одно место в первой части Йога-Сутры Патанджали, знаменитого классического трактата Раджа-йоги, которое заставило меня настроиться. Это был 35 афоризм, который гласит: "Те формы сосредоточения, которые вызывают чрезвычайное чувственное восприятие, делают сознание настойчивым".

Комментарии Свами Вивекананды к этому месту следующие: "Это совершенно естественно вытекает из сосредоточения. Согласно йогам, через сосредоточение сознания на кончике носа через некоторое время будут восприниматься чудесные благоухания; через сосредоточение на острие языка будут чувствоваться удивительные вкусовые ощущения и через сосредоточение на середине языка чувствуешь как бы соприкосновения с чем-то.

Если же упражняющийся сосредоточит свое сознание на н+бе, то он увидит необыкновенные вещи. Но если кто-нибудь, чье сознание беспокойно, пожелает проделать некоторые из этих упражнений йоги, не имея к ним доверия, то его сомнения исчезнут, когда он через некоторое время упражнений почувствует на себе эффект, и он покажет выдержку" (Свами Вивекананда. Афоризмы Патанджали).

Тысячи людей читали это место, но восприняли его поверхностно, только как средство для усиления выдержки и настойчивости в сосредоточении, но никому, очевидно, не пришло в голову, что под этими простыми словами (прибавленного комментатором слова "необыкновенные" - нет в санскритском оригинале) скрывается нечто большее, чем доказательство того, что известные умственные восприятия, как говорит Вивекананда в другом месте своей книги,- "можно узнать без соприкосновения с органами чувств".

Меня же эти слова приковали, как зачарованного, как будто бы тысячелетиями охраняемый вход во внутренность таинственной пирамиды Хеопса. С фантастическим упорством перешел я к делу - сосредотачиваясь на кончике носа каждое утро, в продолжении около 15-20 минут, не пропуская ни одного дня. Результат не заставил себя ждать, через 20 дней постоянно увеличивающегося, почти болезненного чувства зуда на кончике носа я внезапно ощутил в высшей степени приятный сладкий запах.

Он появился на долю секунды, чтобы потом опять исчезнуть, но этого было достаточно, чтобы привести меня в экстатическую радость.

На следующее утро я с усиленной энергией приступил к этому упражнению, но эффекта не последовало. Последующие дни также не принесли ничего кроме чувства странного зуда на кончике носа. Наконец, приблизительно через 12 дней появился страстно желанный запах, который на этот раз чувствовался несколько сильнее и дольше. Затем запах снова исчез на несколько дней, но я продолжал усиленно заниматься, так как на этот раз надеялся на более короткий перерыв. Так и

получилось. Теперь я мог вызывать "небесное благоухание" через 1-2 секунды сосредоточения, и оно продолжалось по несколько секунд. Я установил, что могу вызвать это явление всюду, где пожелаю: в толпе людей, на пляже, на базаре, где пахнет бог знает какими возможными и невозможными запахами. У меня было волшебное снадобье, которое меня всегда сопровождало. Я себя чувствовал, как Алладин из тысячи и одной ночи, который со своей волшебной лампой мог заставить быть послушным себе могущественного духа.

Я научил этому упражнению также других и при этом установил, к моему большому удовлетворению, что все чувствовали одно и то же благоухание.

Но однажды характер запаха переменялся: благоухание было таким же сладким и приятным, но оно было совсем другим. Случайно я пожелал почувствовать определенный запах, и действительно появился желаемый мною запах розы, гвоздики, лилии, - любой запах и этот запах оставался по моему требованию на месте, сильнее и ароматнее, чем в действительности.

Таким образом, я был в состоянии вызвать любой приятный запах. И, хотя мною овладела настоящая мания, все же я понимал, что это не представляло большого достижения, т. к., в сущности, эта способность была не что иное, как так называемая галлюцинация т. е. обман чувств. Тем не менее я продолжал упражняться с неослабевающей энергией.

Однажды меня поразил аромат, которого я не ждал, не желал, и это не был тот запах, что появлялся вначале. Запах походил на начальную стадию окуривания сиамской миррой и давал основание для вывода, что такие или похожие окуривания имеют целью привести человека в экстаз. Я был крайне изумлен и начал, как настоящая ищейка, нюхать все окружающие меня предметы. Но безрезультатно. Наконец я нашёл в соседней комнате, в одном из ящиков, обрывок упаковки туалетного мыла.

Так вот оно что! Хотя галлюцинация, а настоящее восприятие, действительное "яснообоняние".

Я был вне себя от радости: это был уже не обман чувств, не галлюцинация, а настоящее восприятие, действительное "ясно-обоняние". В этом направлении я сам и мои ученики провели много опытов.

Выяснилось, что расстояние как бы не играет никакой роли: я мог, например, из 4-й комнаты почувствовать самый легкий запах газа из кухни прежде, чем стоящая около печи служанка смогла заметить, что газовый кран по невнимательности открыт. Или мог воспринимать запах цветов, находившихся на подоконнике в закрытой комнате другой квартиры настолько далеко, что даже нельзя было рассмотреть, какие это цветы. После опыта на месте установилось, что почувствованный аромат был именно этих цветов.

Объяснение этого феномена просто: через постоянное сосредоточение мыслей на кончике носа (скорее, на чувстве его) дыхание мгновенно останавливается.

Вследствие этого невольно проявляется желание понюхать воздух, как бы ожидая каждый момент воспринять запах. Но самое сосредоточение на кончике носа играет при этом подчиненную роль трамплина, который необходим для того, чтобы получить желание понюхать. Это постоянно растущее желание раздражать, лежащие выше неба нюхательные нервы заостряет их так, что они "настраиваются" на более короткую длину волны и могут воспринимать более легкие запахи, которые для нормальных людей недоступны из-за дальности расстояния. Эта способность, которая сильно развивается путем более долгого упражнения, не теряется совсем и сверхчувствительность нюхательных нервов остается, даже когда первоначальный феномен исчезает.

Пока все ясно. Но как объяснить себе дальнейшие, крайне удивительные феномены "ясновкуса" и "ясноосязания"?

Я не остановился на яснообонянии, и вскоре перешел к сосредоточению на кончике языка. Результат появился через два дня: очевидно моя способность к сосредоточению, благодаря первым упражнениям, значительно развилась. Как я и ожидал, я почувствовал крайне приятный, сладкий вкус словно тот, который я раньше обонял. Но очень скоро этот вкус удалось подвести под контроль воли: в этот же день я мог вызвать любой вкус. При этом самым поразительным было то, что наряду с непривычной, почти со сверхестественной остротой ощущения, получилось такое чувство насыщения, что еще долгое время после этого не было аппетита к блюду, вкушенному "магическим" способом. И тут можно было преодолеть расстояние от объекта вкусового ощущения, что представляет собой редкий феномен. Так, как в случае с запахом, хотя бы идущим с очень большого расстояния, все же этот запах представляет собой род эманации (испарения или выделения): совсем

другое дело со вкусом. Ведь чувствовать запах на очень большом расстоянии могут и звери, и некоторые живущие близко к природе народы.

Совсем другое дело с восприятием вкуса: для этого нужно хотя бы очень мимолетное, но все же прикосновение языком к объекту вкуса. Уже расстояние в несколько миллиметров, при нормальных условиях прерывает это восприятие. Следовательно, тут нам не может помочь обыкновенное психологическое объяснение. Но восприятие есть каждый раз, когда мы пожелаем воспроизвести этот эксперимент и это требует понятного описания процесса, которое поможет нам сделать чрезвычайно важные выводы.

Или все это только галлюцинации? По знаменитому американскому лексикографу Вебстеру (1953 г.), который привлек к составлению своего труда выдающихся специалистов всех областей знания, "галлюцинация" - значит восприятие предметов, которые в действительности не существуют, или ощущение без веской причины, обыкновенно вызванное нарушением в нервной системе, как, например, при белой горячке.

Установим, что, во-первых, это определение не подходит к нашим восприятиям, так как почувствованные нами запахи и вкусы соответствуют предметам, которые существуют в действительности, т. е. имеют внешние причины, и что особенно важно принять во внимание, нами не могут быть предчувствованными или просто ожидаемыми. Так же как и при обонянии, находящиеся на большом расстоянии от нас вкусы нами "ясночувствуются".

Даже если попытаться приложить вышеприведенную научно обоснованную дефиницию галлюцинации к нашему восприятию обонятельных и вкусовых ощущений, не имеющих внешней причины либо вовсе не существующих (т. е. причина или существование не могут быть доказанными), все же надо признать, что галлюцинации позже, путем систематического упражнения переходят в действительное восприятие действительно существующих предметов. Таким образом они перестают быть "галлюцинациями", т. е.

состояние нарушенной нервной системы становится нормальным посредством продолжающегося расстройств.

Раз человек может обострить свое обоняние через сосредоточение до такой степени, что он (как это показали вполне безукоризненно проведенные эксперименты) может преодолеть расстояние и материальные препятствия, то эта способность не представляет собою галлюцинации. Иначе пришлось бы близко живущие к природе народы, которые обладают этой способностью считать галлюцинирующими. А прежде всего пришлось бы считать галлюцинирующими всех собак и других зверей.

Но как обстоит дело с ясновкусом? Или надо принять, что, как объясняет индусская школа Веданты, наш принцип мышления при таком восприятии выходит из человека наружу, достигает объекта своего восприятия и тогда его чувствует. Выражаясь образно, наш язык "духовно протягивается" до тех пор, пока не дотянется до блюда своего соседа, чего мы не можем допустить! Кроме того, это было бы настоящей галлюцинацией, т. к. это слово происходит от латинского "галлюсиначис", т. е.

"странствовать в духе". А так как по этому индусскому учению все наши восприятия осуществляются таким образом, то и все наши нормальные ощущения должны быть галлюцинациями.

Или нам не остается выбора - мы вынуждены признать: наши чувства могут стать причастными таким "ясноощущениям", что так же, как и при обонянии и при вкусе (а, следовательно, также и другие воспринимаемые нашими чувствами свойства вещей, как форма, цвет) имеют, кроме грубой материальной, также тонкую материальную природу - особый род излучений.

Значит ли это что вся материя есть излучение цвета, запаха и т. д., которые бесконечно далеко переходят границу того, что мы можем осязать нашими пальцами, или до чего мы можем дотронуться языком? Нам ведь известно, что человек из целого моря звуковых волн нормально воспринимает только область 8-7 октав, а из световых волн может воспринять оттенки от красного до фиолетового. Все более низкие или высокие тона, все другие излучения, как инфракрасные, ультрафиолетовые, рентгеновские, альфа, бета, гамма-лучи, космические лучи и т.

д. остаются неосязаемыми, и все же они существуют.

Из этого следует, что человек, который через определенные упражнения может развить сверхчеловеческую обонятельную способность, может также расширить и все остальные чувства. Так Шарль Ланселен, на основании своих многочисленных экспериментов, утверждает, что у

гипнотизированного повышается прямо-таки в астрономической степени способность ощущения всех его органов чувств. Он говорит: "Если на одну руку загипнотизированного человека положить тяжесть только на один грамм больше, он сейчас же укажет, на какой руке лежит более тяжелая вещь. То же самое происходит, если на полу начертить две линии: одну 3 м длиной, а другую на 1 мм длиннее, он без колебаний покажет более длинную линию.

Если к одной из двух бутылок одинакового красного вина добавить ничтожное количество жидкости другого цвета, субъект показывает эту бутылку".

То же самое с акустикой: нормально мы воспринимаем звуки 7-ми октав, а пациент А. де Роша - 64 октавы. Ухо нормального человека воспринимает колебания от 8 до 647000 колебаний в секунду, а то же ухо загипнотизированного человека - до 10 колебаний в секунду. Это больше, чем колебания невидимых гамма-лучей, и поэтому загипнотизированный видит также излучение человека, его ауру. В этом состоянии гипноза пациент воспринимает все впечатления не посредством известных чувств (обоняния, осязания и т.п.), а новым, шестым чувством, которое пробуждается у него в мозгу, между бровями. Но как этого достичь Я думал над этим три года. А так как данное указание в Йога-сутре (1.35) относительно сосредоточения на н+бе тогда мне показалось "затуманенным", мне также показалось невероятным, что сосредоточение на н+бе действительно дает феномен "ясновидения".

При остальных опытах "яснообоняния" и "ясновкуса" - вопрос шел в конце концов о раздражении, или, лучше сказать, об установке на сверхкороткой волне соответствующего конца обонятельного или вкусового нерва, которые находятся в непосредственной близости к месту сосредоточения (кончик носа, языка). Даже возражения, что в первом случае обонятельный нерв находится не на кончике носа, а в районе н+ба, можно опровергнуть тем, что вызванное сосредоточением напряжение постепенно передается, особенно вследствие глубокого дыхания, до сферы н+ба, и касается таким образом обонятельного центра.

Но как можно объяснить передачу действия сосредоточения на н+бе (при концентрации с целью ясновидения), дальше через носоглотку до скрещения обоих зрительных нервов непосредственно около гипофиза? Можно предположить, что скрещение нервов является тем аппаратом, который воспринимает более тонкие, невоспринимаемые нормальным глазом колебания.

Мои опыты в этом направлении (посредством указанного Йога-сутрой сосредоточения на н+бе) действительно вызвали самопроизвольное появление удивительных видений.

Но достигнутый успех этим и ограничился, несмотря на трудные упражнения в течение нескольких лет, до тех пор, пока я не получил от моего учителя точных указаний, как развить зрение без помощи глаз. Оказалось, что сосредоточение должно быть не на н+бе, а на Аджна-чакра,- центре тонкого вещества посредине между бровями. Это было напряженное учение. Учитель придавал самое большое значение : регулярности (соотношению интервалов и ритма) упражнений, так же как и исполнению правил воздержания в жизни, но больше всего проверке моих видений.

Первое, чему я должен был научиться, это различать действительные и выдуманные образы тонкой материи. Так, например, каждый день я должен был производить следующий эксперимент: моя жена ставила вечером на определенное место какой-нибудь предмет (вазу, статуэтку и т.п.), а я должен был на другое утро из четвертой комнаты "видеть" этот предмет с закрытыми глазами. Эту задачу я выполнял ежедневно на протяжении двух лет, значит не меньше семисот раз, и почти каждый раз, за исключением малого числа промахов, я видел правильно.

Моего учителя я видел каждый день: это вполне подтверждалось свидетельством моей жены и ее подруги, ясновидящей с давнего времени. Затем я научил этой технике моего друга Ф. и его сестру Е. И они достигли той же степени развития так, что могли точно видеть учителя, как это делали мы. Мой друг даже смог нарисовать портрет учителя. Через три года я был в состоянии видеть картины на любом расстоянии, хотя лишь на несколько мгновений. Учитель мне объявил, что я смогу видеть, принимать мысленно его послания. Он передал для пробы мне и моей жене отдельно одно и то же послание, мы его записали каждый отдельно; мне были даны и другие доказательства моей способности к телепатическому восприятию. Но мне все же казалось, что я двигаюсь вперед слишком медленно. Мои теоретические изучения йоги указывали мне на новые возможности. И я попробовал расширить мои упражнения, которые мне показались слишком простыми, и даже примитивными. Я вбил себе в голову, что правильному развитию "третьего глаза" непременно должно предшествовать пробуждение силы Кундалини и поэтому я расширял все больше

технику дыхания (пранаяму). Я пришел к убеждению, что скорее и лучше смогу добиться результатов, если буду работать не с Аджна, а с Муладхарой (с центром копчика).

Но это было роковой ошибкой, потому что с этой поры все покатилось вниз: я потерял все силы, все видения. Мои бесконечные изменения в упражнениях окончательно расстроили ритм. Я частоспрашивал об этом учителя и просил у него совета, но всегда получал ответ: "Ты меня правильно слышишь, но должен упражняться только так, как я тебе сказал". Но я не мог повернуть обратно.

Напряженно и с максимальным сосредоточением делал я дальнейшие неудачные опыты.

Только несколько дней я проводил старую технику, но затем мое мучительное желание исследователя толкало все к новым отступлениям и попыткам усовершенствования. Так продолжалось несколько лет. Хотя я потерял все видения, как будто их и не бывало, но зато я собрал богатые знания в теоретических областях Йоги.

Я изучил Тантру (индусские оккультные писания). В течение моих мучительных попыток самому найти правильный путь, я надумал испытать учителя и то наставление, которое он дал мне раньше. В Румынии у меня была подруга молодости, ясновидящая, которая уже много лет назад имела такие же видения, а также знала моего учителя и могла возобновить с ним контакт. Она мне предложила, чтобы я написал моему учителю письмо по-санскритски, и она это письмо покажет учителю. Я написал письмо индусскими буквами, чтобы посредница не могла его прочитать.

Кроме того, она уже значительное время лежала в больнице в румынском провинциальном городке, так что она не могла бы показать мое письмо санскритологу. Значит "обман" тут не был возможен.

Ответ был получен вовремя. Написан он был по-русски: "Заметь, не Муладхара, а Аджна". Я спрашивал учителя, на чем я должен сосредотачиваться, на Муладхаре или на Аджне. В остальном указания вполне совпадали с тем, что мне раньше говорил учитель.

Но и это меня не убедило. Я продолжал эксперименты. В 1937 году я познакомился со Свами Шивананда Сарасвати. На мои вопросы относительно правильной техники медитации, он ответил мне то же - "В центре Аджна", но я просил его разрешения продолжать мои упражнения в Муладхаре, на что он в конце концов согласился.

Спустя год я обратился к нему и спросил, не лучше было бы снова перейти к упражнениям в Аджне? Он мне ответил: "Ты достиг достаточных успехов в концентрации на Муладхаре Чакре. Не делай частых перемен". Так прошли еще десять лет. Между тем после десятилетней концентрации на Муладхаре, я получил опять видения, но развить их я был не в состоянии. Тогда мне пришло в голову испробовать технику моего учителя на других. В продолжении нескольких месяцев у трех человек, упражнявшихся независимо один от другого, появились одни и те же переживания и видения. Они видели лицо учителя и получали с ним контакт. Это побудило меня отказаться от моих опытов с другими центрами и опять начать сначала упражнения по технике, указанной мне учителем. Таким образом после 23 лет работы по моему усмотрению, я вернулся к упражнениям, которые уже давно перестал практиковать.

Конечно, в продолжение этого долгого времени я собрал богатый практически материал, но замечательно то, что я установил, что в моих экспериментах правильным было только указание моего учителя. И мне стало ясно, что глаз учителя, как лучистый взгляд, никогда не терял меня из виду и всегда невидимо руководил мной. И когда я во второй раз вернулся к нему, как блудный сын, я услышал его голос: "Ты не потерял это время. Ты продвинулся значительно вперед".

2. Третий глаз В чем состоит техника зрения без помощи глаз? При этом феномене дело не в том, как я уже сказал, что получается раздражение зрительного нерва, или точнее, не только в нем, так как указания в Йога-сутре (1.35) -это концентрации мыслей на н+бе или точнее пересечении зрительных нервов (Узел Хиазма Оптику м). Значит должен быть другой пункт, раздражение которого имеет решающее значение для вызывания восприятия видений. Мой учитель не поощрил меня к продолжению концентрации мысли на н+бе, в которой я долгое время упражнялся перед тем, как получил его указания. Он мне рекомендовал совсем другую технику. Скромная формула этой техники звучит по-санскритски очень таинственно: ОМ МАГНЕ МЭ САМ ХИТА, КХАМАДЖНА-ТАМ РАДЖА СИДДХА. Или "0м".

"Облака от меня (с моей стороны) правильной бездеятельностью согнаны в одно место, небо замечает для достижения господства".

Что означают эти слова? Какие облака и какое "небо"? Что это не физические облака и не физическое небо, ясно из того, что эти облака правильной бездеятельностью с моей стороны должны быть согнаны в одно место, т. е. они стоят в какой-то связи со мною. А слово "небо" - санскритское слово КХА - значит, во-первых, отверстие человеческого тела (таких отверстий по индусским воззрениям всего 9). Значит это не подходит. Затем "КХА" значит "воздушное пространство", "эфир" и его можно перевести просто как "небо", но и это значение кажется не подходящим. Хотя Свами Шивананда Сарасвати цитирует замечательное указание древних индусских йогов, которое заслуживает внимания. Оно гласит: "Упражняющийся в йоге, который в состоянии увидеть свое собственное отражение в небе, может узнать, увенчиваются ли успехом его предприятия или нет".

Йоги вполне овладевшие концентрацией, говорят: "При ясном солнечном свете смотри на свое собственное отражение в небе твердым взглядом; как только ты его увидишь на одно мгновение в небе, скоро ты увидишь Бога на небе. Тот, кто свою тень видит каждый день на небе, достигает долголетия. Он никогда не умрет от несчастного случая. Если видение тени будет вполне видимо, упражняющийся в йоге будет иметь победу и успех. Он победит прану и может идти всюду.

Техника достаточно легка: в короткое время приобретаются плоды практики.

Некоторые люди достигли этого в 1-2 недели.

Когда солнце всходит, станьте так, чтобы ваше тело бросало тень на землю, и вы могли бы легко ее видеть. Тогда оберните ваш твердый взгляд на шею тени на некоторое время, а затем взгляните на небо. Если вы при этом увидите свою полную тень на небе, то это очень хороший признак. Тень даст ответ на ваши вопросы.

Если же вы не увидите тени, продолжайте упражняться до тех пор, пока вы ее не увидите. В этом можно упражняться и при лунном свете" (Практические уроки йоги, стр. 219-220). Даже если эта практика легка и сулит такие заманчивые перспективы, это смелое предприятие кажется мне потерей труда, т. к. дальше объясняется, что эти, а в равной мере и другие указания древних йогов и истинная техника скрыты под причудливо привлекательными формулами!

Поэтому возвратимся к нашему слову КХА. Дальнейшее его значение, наконец, это место между бровями. Здесь находится, как показывают многие изображения индусских богов, вертикально поставленный глаз, который дает йогу все волшебные силы, включая дар "божественного зрения" (ДИВЬЯ ДРИШТИ) без помощи физиологических глаз. Так говорит об этом центре Сатчакрани Рупана Тантра, как о глазе мудрости (Жнана Чакшу), который подобен пламени большой лампы. Вот что говорит по этому поводу Сатчакрани Рупана Тантра (стр. 37): "Когда йог запирает внутреннее сосредоточение своего сознания от опоры (внешнего мира) и приводит его к раздражению, он видит на этом месте светящуюся искру. Он видит также горящее пламя, которое похоже на сияющее утреннее солнце между небом и землей". В мистическом учении йогов этот третий глаз воображается (мыслится) находящимся в этом пламени. Так говорится в Шива-Йога: "Мысли центр между бровями в образе пламени масляной лампы в середине его - глаз мудрости".

Поэтому эта Жнана Чакшу имеет значение глаза знания в широчайшем смысле слова, как глаз всезнания, которому открыты не только все настоящее, но в такой же степени прошлое и будущее. Мы читаем в Трипура Самасая: "У того, кто практикуется в медитации Йогов (в этом центре между бровями), возникает воспоминание о совершенном в прошлых жизнях, а также способность ясновидения и яснослышания".

Теперешние йоги согласны с этим. В своей "Автобиографии одного йога" Парамхамза йогананда называет этот центр "всезнающим духовным глазом" или "тысячелистным лотосом света".

А Свами Шивананда говорит: "Точно так, как проходят лучи света через стекло, или рентгеновские лучи через непрозрачные предметы, йог может видеть предметы за толстой стеной, знать содержание письма в запечатанном конверте, или скрытые сокровища под землей, с помощью своего внутреннего духовного глаза". Этот духовный глаз - глаз интуиции, Дивья Дришта, или Жнана Чакшу. Что этот третий глаз, называемый также глазом Шивы, может видеть неограниченно в пространстве было доказано уже практическими опытами, а не только теоретическими соображениями. Остается только обосновать, как этот третий глаз преодолевает время, т. е. действует в четвертом измерении. Сам факт не нуждается в дальнейших доказательствах. Так как этот глаз стоит вне действия пространства и времени, сфера его действия также лежит вне трех измерений пространства, т. е. по крайней мере в четвертом измерении. Поэтому он должен быть неограничен временем, или, по выражению древних йогов, ТРИКАЛА ЖНА, что значит "знающий три времени" - прошлое, настоящее и будущее, или всезнающий.



При этом надо особенно подчеркнуть, что, как показывают практические опыты древних времен, со всеми ясновидящими, а также эксперименты наших дней, способность восприятия и острота этого глаза не только не уступает расстоянию и времени, а преодолевает всякое расстояние и время. Не так обстоит дело с известными нам учениями при материальном их восприятии. Как известно, сила массы уменьшается пропорционально квадрату ее расстояния, так что на известном расстоянии сильнейшие излучения останавливаются экранами определенной толщины (например, гамма-лучи - железным экраном толщиной в один фут, космические лучи - свинцовым экраном до двух метров толщиной). Лучи же, которые воспринимаются третьим глазом, называемые также лучами Шар-пантье или Н-лучами, не уменьшают своей силы ни на каком расстоянии и не останавливаются никакими вещественными преградами, это доказывает их более тонкую материальную природу. Они не только не ограничиваются пространством, но и не зависимы от него.

Эти заключения подтверждаются на практике, т. к., хотя восприятие картины давно прошедших времен или будущего требуют высокого развития третьего глаза, оно не уступает по точности и остроте восприятию теперешних событий.

В зависимости от степени открытости третьего глаза различают 4 ступени: на самой низкой стоят видения необыкновенных вещей. Видны причудливые, привлекательные картины, не продукты больной фантазии, а вполне нормальные явления, образы или части их в диковинном освещении, необыкновенных оттенков цветов, или без связи с направлением мысли видящего. Тут может появиться мысль, что эти видения являются галлюцинацией. Но разве действительность - грубая материальность, разве действительность - только то, что воспринимается ограниченными пятью чувствами?

Если, как это мы показывали выше, наше восприятие чувствами может расшириться до определенной степени, где тогда граница истинно-воспринимаемого? Наша западная психология чувствует себя растерянной перед этими нереальными, и все же воспринимаемыми вещами, а наша школьная наука более чем склонна отнести такие причудливые явления в ничего не говорящую и противоположную рубрику "галлюцинации".

Что же говорит об этом индийская психология? Йоги говорят о так называемом МАНАС ЧАКРА или центре мышления, который символически изображается образом шестилепесткового лотоса; этот цветок описывается, как центр восприятия с шестью нервными каналами, или стволами. Из них пять - это каналы наших нормальных чувственных восприятий - зрения, слуха, вкуса, обоняния, осязания, а шестой канал, или СВАННАХАБА НАДИ, служит проводником для таких создающихся внутри впечатлений, как сны и галлюцинации. На первый взгляд удивляет сочетание здоровых (сны) и нездоровых (галлюцинации) восприятий, но это сочетание далеко не случайно.

Шестой лепесток Манас Чакры связан с Тысячелепестковым Лотосом Света, который считается местопребыванием нашего духа - ДЖИВАТМА, тогда как Манас Чакра (сенсориум) - есть пребыванием нашего бодрствующего сознания. Этот факт безмерно важен, т. к. в то время как наше бодрствующее сознание воспринимает через пять нервных путей (пять лепестков этой Чакры) ощущение пяти органов чувств, то должно же это сознание, когда во сне наши чувства не функционируют, проводить картины сна или Фантастические изображения через шестой канал, т. е. прямо из тысяче лепесткового лотоса к третьему глазу. Когда пять внешних органов чувств во сне или как-нибудь иначе выключены, то начинает работать именно шестой лепесток цветка Минас-Чакры, становясь большим и сильным, начинаются сновидения, в бодрствующем же состоянии появляются так называемые галлюцинации, или правильно говоря, необыкновенные вещи.

Это голая теория: убедительным доказательством ее в практическом деятельности является, не осознавая этого, наша собственная западная наука, через психологов Део Хебба и Вудбурна Херона. Потому что подопытные студенты не были галлюцинирующими больными, а вполне нормальными молодыми людьми, с искусственно выключенными на некоторое время пятью органами чувств. Это Уменьшение напряженности души и тела ученые неправильно сравнили с ленью.

Более того, студенты этих двух исследователей все же что-то делали (они сначала думали о своих проблемах) и только когда вынужденная изолированность внешних чувств прогрессировала в достаточной степени, они стали видеть "доисторических зверей, желтых людей, клыки мамонта" и т. д. Все это скромно принято за последствия лени. Видения студентов являются типичным доказательством того, что шестой лепесток начал постепенно функционировать и проводить зачатки впечатлений третьего глаза. Если бы продолжить упражнения этих людей научно и систематически,

можно получить данные, открывающие новые перспективы в этом направлении, и наша наука открыла бы новые блестящие возможности познания. Таким образом, мы имеем доказательство того, что так называемые галлюцинации возникают не через органы чувств. Такое же доказательство дает и индийская йогическая наука в ее Утверждении, что человек, если ему временно удастся выключить (ПРАТЬЯХАРА) свои чувства, приходит состояние, в котором он может ощущать трансцендентное.

Каждое правильное сосредоточение (концентрация) мыслей служит более или менее этой цели - оно отклоняет (оттягивает) внимание духа от внешних пяти чувств, выключает их, способствуя Раскрытию "шестого лепестка цветка". Первым непосредственным последствием этой практики является, в смысле вышеизложенного, совсем понятное и нормальное явление - сновидения становятся богаче по содержанию, яснее, логичнее и живее. Даже если нормально не видят снов, или видят их очень редко, сейчас же после первых дней таких упражнений являются сновидения, которые твердо запоминаются.

В течение следующих месяцев у упражняющегося появляются картины, видения и образы в бодрствующем состоянии (во время выключения чувств при сосредоточении).

Это не болезненные явления, они так же нормальны, как наши мысли, которые, впрочем, как мы это позже увидим, тоже образуются таким же образом, а не создаются нашим умом, как это принято считать; умом они лишь только регистрируются. Они приходят и уходят не известно откуда и куда. Это чуждые тела, которые получают от нас силу, окраску и толчок, подобно снежному кому, толкаемому играющими, становящимся громадным или распадающимся на мелкие комья.

Мысли временно захватывают власть над нашим сознанием, как неожиданные посетители гостиницы, чтобы потом опять уйти. Кто в этом сомневается, пусть сядет поудобнее, расслабит тело и сознание и пусть даст свободу мыслям, не ограничивая их и не прерывая. Через несколько минут он убедится в том, что его сознание регистрирует неожиданные, удивительные, абсурдные, иногда даже отвратительные мысли, которые он никак не может объяснить ни прошлым, ни своим воспитанием, ни общим направлением своего мышления. Ему станет неприятно и он прерывает эти мысли. Но опыт заслуживает того, чтобы его провести.

Вторая ступень видений достигается, когда упражняющийся начинает приводить в порядок свои переживания первой ступени. Это проявляется в том, что видения первой ступени - необыкновенные вещи - оказываются совсем нормальными, т. е. они будут узнаваться, как знакомые предметы или явления, т. е. как изображение известных предметов под неизвестным углом зрения. Как разветвления молнии, которая всегда ударит по линии наименьшего сопротивления, причем это направление не обязательно прямолинейно. Этим очевидно объясняется факт, что хотя картины второй ступени и представляют желаемый предмет, передают они его подробности всегда иначе, чем ожидается. Это обстоятельство подчеркивает, что тут вопрос идет не о самовнушении или воображении, а о действительности. Как правило, все так, как нужно, но видится как-то иначе; дом часто видим с угла или крыши, т. е.

так, как нам его при наших наблюдениях никогда не приходилось видеть.

Второй особенностью этой второй ступени является собственное движение видений, как фильм, или как ландшафт при слабом освещении, в сумерки, ночью. Это потому, что эти картины первоначально мутны, как выцветшие фотографии, и становятся сильнее и светлее только при дальнейших опытах. Но их собственное движение и жизнь не зависимы от воли наблюдателя, поэтому они не являются плодом его фантазии. Кроме того, они имеют еще одну поразительную особенность: они дают ответ на непосредственно поставленный вопрос. Стоит подумать во время видения о любой его подробности, как она сейчас же проявляется на картине, причем она появляется иногда немного раньше, чем вы осознаете свой вопрос. Это опять-таки доказывает "вневременный" характер духовных лучей. Кроме того, с удивлением убеждаешься, что эти лучи проникают через все препятствия, для них не существует преград. Это значит, что упражняющийся не достиг еще необходимой степени развития! Картины этой ступени относятся большей частью к настоящему или совсем недавнему прошлому, реже - к более отдаленному прошлому и совсем редко - к будущему. Они могут быть также мысле-формами других лиц, в особенности если предметы сосредоточения являются религиозным символом или чем-либо подобным, на которые концентрируются мысли тысяч людей. Ясно одно: эти картины не являются плодом фантазии упражняющегося, которая, будучи годами направлена на данный символ, даст стократно более слабое и неживое явление, нежели настоящее восприятие описанных двух стадий.

На третьей ступени видения развиваются до полной ясности и красоты, которые ни в чем не могут уступить картинам, воспринимаемым нашими физическими глазами. Но видения длятся короткое мгновение и немедленно гаснут, причем они в продолжение целой минуты "догорают", как электрическая лампочка после выключения тока. Это догорание - типичный признак третьей ступени, так же как и характерное сверкание, сияние картин. Материя тонкой субстанции сияющая, вот почему оккультисты старых времен и называли ее астральным светом. В отличие от видений первой и второй ступеней, которые полны слабого света и продолжительное время проходят в постоянном движении мимо нашего внутреннего глаза, видения третьей ступени вспыхивают внезапно, в полной силе и вызывают ощущение, как будто вылезает из собственной кожи, или как будто волосы встали дыбом. Это чувство экстаза продолжается во время всего видения и гаснет постепенно, оставляя раскаленный след. Надо себя приучить, чтобы в дальнейшем это особенное чувство (иногда это мурашки по спине) не помешало по возможности продлить восприятие.

Описанные три ступени видений (ДАРШАНА) развиваются одна из другой и представляются в медленном увеличении ясности, действительные картины мира тонкой субстанции, этого верного отражения нашей грубой материальной сферы (плана). Они более или менее легко могут быть достигнуты всеми людьми, которые достаточно упражняются в приложении правильной техники. Женщины более подходящи для этого, благодаря их большей уравновешенности. В особенности же слепые, вследствие их более сильного стремления к свету и их постоянного желания видимого, способны к видениям. Каждый, кто может думать, имеет этот дар второго зрения и его успехи зависят в конце концов от его терпения, выдержки и способности к сосредоточению.

Четвертая ступень - это ступень МАСТЕРА. И если регулировка сознания этой духовной подзорной трубы и установка на определенном объекте, как на фокусе, являлась типичным признаком трех первых ступеней, то четвертая ступень характеризуется пространственным восприятием. Это восприятие одновременно навсе стороны, которые при совершенном овладении делает человека адептом, т. е., "тем, которому нечему больше учиться", т. к. он видит все, на что он пожелает направить свой духовный взор. Ему не надобно больше рыться в книгах, чтобы учиться на опыте и знаниях других, ему не надо делать логических выводов из опыта других, к чему принуждены обыкновенные смертные, ограниченные их восприятием границ пространства, времени и т. п., - ничего не остается скрытым для третьего глаза адепта.

Приведем как пример начального состояния на этой ступени личное переживание Парамаханса огананда "Как таинственным шприцом был извлечен воздух из моих легких, тело было совсем спокойным, но не бездеятельным. За этим последовало экстатическое расширение моего сознания. Я мог видеть на много миль, видеть ясно на другом берегу Ганга влево от меня за храмом все окрестности Дакшинесвара. Стены всех построек были светящиеся и прозрачные и через них видел я как двигались люди на далеких полях.

Я был без дыхания и тело мое удивительно спокойно, хотя я свободно мог делать движения руками и ногами. Несколько минут я делал попытки закрыть глаза и открыть их снова - и в том и другом случае я видел все окрестности Дакшинесвара.

Мое тело казалось сделанным из эфирной субстанции, готовым к парению в воздухе вполне сознавая свое физическое окружение. Я осмотрелся и сделал несколько шагов, не прерывая этого блаженного видения" (Автобиография Йога).

Совершенство же на этой ступени описывает Эванс Венц: "Великий йог наблюдает посредством ясно видения суть жизни самих существ так, как это невозможно ученому даже с помощью микроскопа. Он описывает природу самых далеких солнц, планет и туманностей, которых до сих пор не сделал видимыми ни один телескоп. Так же могуч он в наблюдениях физиологических процессов собственного тела, и ему не нужны вскрытия мертвых и вивисекция для установления присутствия ядов и носителей болезни. Лекарства и суррум ему не нужны, признающему дух создателем и владыкой тела и всех материальных соединений. Ему не нужны машины, чтобы преодолеть и овладеть воздухом, водой и землей, т. к. по его словам он может остановить свое грубое физическое тело и быстрее света достичь любой части земли, или по ту сторону стратосферы скользить к другим мирам".

### 3. Духовная стрельба из лука.

"Возьми величайшее оружие <"439"> Упанишад, как лук, Вложи стрелу, заостренную путем медитации, Затем натяни свой наведенный на Брахмана лук, И попади, о дорогой, как в цель, в Вечное". (Мундака-Упанишад) Эти мистические слова Упанишад часто цитируются йогами для того,

чтобы образно представить технику медитации и экстаза, причем в следующем стихе они находят очевидные комментарии: "Как лук - ОМ, как стрела - Душа, как цель - БРАХМАН означает, в него не небрежно, выбирая цель, проникаешь, как стрела в цель". Но в этих словах значительно большее, чем просто мистическое погружение в Бога. Мы не должны забывать, что слова "Упанишады" значит "разряд, категория сочинений, которые имеют целью нахождение тайного смысла Вед".

В обычном толковании этих текстов, как медитации о соединении с Брахманом, нет ничего таинственного, т. к. все Упанишады говорят об этом способе в ясных выражениях. Также и объяснения йогов не свидетельствуют о большем, как, например, видно из слов Свами Шивананды Сарасвати: "Представь себе ОМ, как лук, принцип мышления как стрелу и Брахмана - как мишень. Целясь с большой внимательностью в эту цель и тогда, как стрела с мишенью станет одним, и ты будешь единым с Брахманом" (Практические уроки Йоги).

Остается открытым вопрос, как это сделать? Иоген Хариген основательно утверждает: "Для восточного азиата эти таинственные слова прозрачны и близки. Нас же они оставляют в полной беспомощности. Не остается ничего другого, как рыть дальше. С давних пор, даже для нас, европейцев, больше не является тайной, что японские искусства указывают своими внутренними формами на общий корень - буддизм. Это относится к искусству разведения цветов и мастерству меча. Значит, во-первых, все эти искусства требуют, как предпосылки, духовного самообладания, в котором они сами себя воспитывают в зависимости от характера искусства; это духовное самообладание является особенностью буддизма и определяет человека-священника.

Вопрос здесь идет не просто о буддизме в не ясно выраженной форме умозрительного Буддизма, который известен в Европе, вследствие всех, якобы доступных познаний.

И не просто известен, но имеется претензия, что его понимают. Нет, здесь идет вопрос о Дхнана-Буддизме, который в Японии называют Дзен. На первой линии этого буддизма стоит не умозрение, а как бы непосредственный опыт того, что как безоснованная основа существующего, не выдумана умом, и даже не может быть постигнута недвусмысленными и неопровержимыми опытами, - это знают, не зная его.

Ради этих решающих опытов Дзен-буддизм прокладывает пути, которые якобы подводят, через методическое углубление в себя, в глубочайшие основы души к неназываемому, Безоснованному и Безмудрому. И даже больше - к слиянию с ним. И это ведет (в связи со стрельбой из лука) к совершенно предварительному и может быть, рискованному определению: духовные упражнения, благодаря которым техника стрельбы из лука стала искусством, являются мистическими упражнениями. При таких обстоятельствах стрельба из лука не может иметь только внешний смысл: не просто стрельбы из лука, но достижения чего-то внутреннего в самом себе".

Следующие нижеупомянутые искусства надо признать ступенями духовного развития (ЙОГА) путем медитации, приблизительно в таком порядке: "Сценическое искусство" - или искусство смотреть на себя, как актера в драме Божьей (ЙАМА И НИЯМА - этическое развитие йога). "Мастерство меча" - как искусство защищать себя от ранений и болей (АСАНА- господство над телом). Затем идет "искусство цветов" - как искусство разведения и ухода за духовными цветами лотоса в теле тонкой материи (ПРАНАЯМА - техника дыхания). "Чайная церемония" - искусство наслаждения квинтэссенцией мудрости (чаем), не будучи отвлеченным от этого прислуживающими гейшами (обманами чувств) (ПРАТЯХАРА - воздержание чувств). "Рисование тушью" - как искусство придавать образ собственным мысленным картинам (ДХАРАНА - концентрация мыслей). "Стрельба из лука" - как искусство познания истины, как мишени для попадания принципа мышления, как стрела (ДХЬЯНА-медитация), которая в конце концов ведет к слиянию с целью (САМАДХИ - соединение, совершенство) .

Но сама техника стрельбы из лука, как таковая, этим еще не объясняется, так что, как говорит Херриген, "остается рыть дальше", т. е. рассмотреть точный, оригинальный текст Упанишады, которая наверно лежит в основе практики Дзен-буддизма. Мы не дадим себе поддаться влиянию второго стиха, где нам прямо называется резко выраженное мистическое толкование текста. Мы попробуем, сосредоточившись только на первом стихе, установить, нет ли тут скрытого тайного смысла, как это часто бывает с древнеиндийскими текстами.

Буквально первый стих значит: "Лук" (это упоминание в тайном учении УПАНИШАД).

"великое оружие" схвативши, заложи стрелу, которая преданностью (У ПАЗА) и заострением - направленный на духовную установку (БХАВА), сознанием натягивая (напрягая), познай (ВИДХИ), о друг, именно это, как вечную цель". Этот перевод кажется на первый взгляд еще запутаннее. Но,

при ближайшем рассмотрении, мы получаем более глубокое представление о точной технике. В-первых, слово "УПАНИШАДЫ" значит "упоминание о тайном учении" - это сразу подтверждает наше положение, что дело идет о тайне. Затем "упаза" значит нечто большее, чем просто медитация. Это слово происходит от корня - "упа-аз" - "подле сидеть, сидеть в ожидании, обращать внимание, почитать, уважать, принимать" и т. д. Это точное описание первой ступени медитации (ТРАТАКА), которая имеет целью как можно больше заостренную духовную установку (Бхава) создать на объект медитации и поддерживать во все время медитации. "Аиамия" - значит не только "напрягая, натягивая", но скорее "оттягивая назад" и таким образом выражение "аиамия тад бхава гатена четаза" - "стрелу с помощью заостренного сознания, натягивая (оттягивая назад)" - даст нам объяснение тайны, как это будет показано ниже.

Когда вы смотрите некоторое время исключительно на какой-нибудь предмет, то ваше сознание находится около этого предмета. Это чувство, как будто духовные щупальца протянулись до наблюдаемого объекта. А теперь закройте глаза. Сейчас же щупальца оттянутся, как будто сознание оттянуто, взято обратно вместо корня носа. Если опять открыть глаза, сознание опять отходит, закрыть - опять входит в корень носа, следовательно, сознание перемещается вместе со взглядом. Теперь сделаем еще один опыт: представим себе, как вслед за наблюдением предмета мы закрыли глаза, и известное время духовно созерцаем этот предмет. Тогда сознание стремится удержать его местонахождение, и посередине головы ощущается внятное чувство давления. Но это продолжается не долго. Через короткое время внезапно вы чувствуете, как будто ваш взгляд, а с ним вместе и сознание, опять направлено вовне. Сознание странствует таким образом в этих двух направлениях, но до тех пор, пока мы на чем-нибудь концентрируемся в корне носа, оно движется во внутрь и создает давление; это давление возникает точно на том месте, где лежит гипофиз (выше середины линии, которая связывает оба отверстия уха). Но едва Сознание перенесется на этот центр еще дальше внутрь головы (к шишковидной железе), как взгляд (закрытых глаз) стреляет опять вперед - стрела спущена. Таким образом мы нашли тайну духовной стрельбы из лука. Процесс раскладывается на следующие отрезки: . Берется лук. Так как лук значит слог ОМ, то вступительное повторение этого слога возбуждает (даже при шепоте) всю область гипофиза. Дальше будет показано, почему это необходимо. Повторение слога ОМ при правильном <"492">выговаривании (а-о-у-м-м-м, как один звук, и уже от "а" начинающийся жужжанием) создает необходимое сосредоточение духа, а потом, как сказано выше, возбуждает всю область гипофиза.

2. Накладывается стрела. Так как стрела значит принцип мышления (ДУХ или собственно Я, АТМАН), это означает выбор определенного объекта, как "мишень".

3. "Нацеливание в мишень. Это уже объясненная ТРАТАКА или "упаза" - преданность объекту; цель вызывает духовную (эйдетическую) установку (Бхава), "чувство" - на представление предмета.

4. Натягивание лука. Оттягивание стрелы с тетивой в противоположную цели сторону, с тетивой, обращенной к объекту, или движение сознания (стрелы) к центру движения (изгибу) лука, к внутренности головы. Это напряжение (натягивание) происходит исключительно через соблюдение этой эйдетической установки (Бхава Гатена), путем все большего погружения в чувство объекта. Когда это натягивание (концентрация) достигает высшей точки, происходит опускание стрелы (выстрел), т. е. разряжение напряжения стрелы (т. е. сознания), которая теперь летит в сторону мишени (объекта). Стрелок смотрит на цель в ожидании попадания, на которое он больше не сможет повлиять, т. е. он больше не держит стрелу (не концентрирует больше своего мышления), он наблюдает, попала ли стрела в цель, в центр мишени (видение объекта) или около цели (видение не того, чего желалось, а "необыкновенных вещей"), или упала на землю (отсутствие видений). В последнем случае он должен заложить новую стрелу (начать концентрировать сначала). Поэтому в оригинале сказано "опознай" или "обращай внимание" (видхи), а не просто "попади" (санскритское слово было бы "видия", а не "видхи"), так как после пуска стрелы ничего больше сделать нельзя, можно только наблюдать, не отклонил ли ветер (другое направление мысли) летящую стрелу так, что она не попал в цель. Это - наблюдение цели, т. е. любого объекта, относящегося к медитации, типичным признаком которой является именно то, она не обязательно направлена на Брахмана. Надо сказать, что в оригинальных текстах в первом стихе слова "Брахман" нет. Если мы сравним наше раскрытие тайны духовной стрельбы из лука с санскритской формулой, которую в свое время я получил от учителя, то к нашему удивлению мы найдем, что они одинаковы. Ибо короткая санскритская формула состоит из двух частей, из "напряжения", причем облака (мысли), через

правильную сдержанность (оттягивание, отход назад) сознания, согнаны в одно место (центр),- напряжения лука через концентрацию - и из уменьшения напряжения (спуск стрелы через медитацию), причем н+бо (кха), т. е. место между бровями, или корень носа, должно быть наблюдаемо (наблюдение за мишенью) для достижения господства (овладеть искусством стрельбы из лука).

Из физиологии большого мозга известно, что посередине между бровями находится лобная пазуха, т. е. пустое пространство, где нет никакого центра. И все же все индийские тексты единогласно утверждают, что БХРУМАДХЬЯ ДРИШТИ - это зрение через место посередине между бровями. С одной стороны утверждается, что это "глаз мудрости", который мыслится пламенем масляной лампы и центра между бровями; с другой стороны, тот же текст говорит: "Центр между бровями есть клубень-стебель (НАДАКАНДА), который вызывает собственный голос".

Согласно этому центр не должен был бы находиться впереди на лбу, но в непосредственной близости от резонанса голоса, или, по крайней мере, должен был бы ощущаться при разговоре. Намек о правильном положении (действительном месте) третьего глаза дает нам, что удивительно, наша собственная западная наука: "Мы вспоминаем статуи людей, оставшихся от первобытных времен. Низкие типы прежде всего лобоглазные. Этот глаз на лбу был характерным органом тех времен.

Это не был обыкновенный глаз зрения, потому высшие животные имели тогда, как и позже, кроме одного глаза, также и два хорошо развитых нормальных глаза. Значит, это мог быть орган какого-то чувства, которого позднейшие люди и звери лишились, или лучше сказать, этот орган остался в рудиментарном состоянии как заглушенная большим мозгом шишковидная железа. Большой мозг является местом нахождения интеллекта, механизмирующего вид мира, в котором мы существуем. Как показывает развитие черепа, наш мозг больше, чем у человека каменного века, хотя он, так же, как и млекопитающее третичного периода, отличался крупным мозгом. При развитом черепном глазе животные имели очень маленький мозг. Если большой мозг служит местонахождением интеллекта, то развитие все больше воспринимало функции потухшего организма, и вероятнее всего он служил для ясновидения и привлечения добычи". ("Эдгар даке").

Это может служить дальнейшим научным доказательством, что наше стремление вернуть человеку путем развития шишковидной железы (третьего глаза), утерянного им при одностороннем развитии интеллекта, качества ясновидения и магической силы является совсем нормальным желанием. Наша задача состоит лишь в том, чтобы сделать это в гармонии с интеллектом. Практический путь к этому нормальному и гармоническому развитию указывается во второй части этой книги.

**ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА** 1. Время Практике духовной стрельбы из лука должны предшествовать подготовительные упражнения: положение тела (сидение), дыхание и пр. Важен также выбор подходящего времени, как это видно из следующих факторов.

Как было показано в теоретической части, духовная стрельба из лука производится в таком виде, что представление, или лучше сказать внутренняя установка на объект направляется во внутренность головы (гипофиз), а из этого места дальше к третьему глазу (шишковидная железа). Ибо практикование духовного познания, или на символическом языке Упанишад ("попадание в мишень"), может произойти только тогда, когда установлен внутренний духовный контакт, соединение между объектом ("мишень") и третьим глазом.

Это происходит не только, когда видишь объект без помощи глаз, но и собственно говоря при каждом естественном восприятии чувством, с той разницей, что в последнем случае будет затронуто вибрациями только периферия шишковидной железы, тогда как в первом случае "тысячелестковый цветок" сам будет частично затронут на одно мгновение и должен быть приведен к раскрытию.

Продвижение впечатлений во внутрь, называемое на мистическом языке Йоги "блужданием", обычно происходит автоматически и испытывает при сосредоточении огромное усиление, которое, как уже показано, в области гипофиза воспринимается как физически ощущаемое давление. Даже при более продолжительном рассматривании предмета, без какого-либо сосредоточения мысли, чувствуется, если одно мгновение держать глаза закрытыми, легкое давление в этой области, которое значительно увеличивается, если в это время что-либо пожелать (например, чтобы предмет был убран с этого места). Это может доказать себе каждый сейчас же.

Возбуждение области гипофиза (в йоге гипофиз считается центром воли) происходит при каждом взгляде на окружающее нас, при каждом проявлении воли и тем сильнее, чем ближе к вечеру.

Вследствие этого дневные впечатления в известном смысле берутся с собой в сонное состояние. Уже было показано, что "шестой лепесток цветка" является центром мышления (МАНАС ЧАКРА) и тем сильнее возбуждается и с течением времени развивается, чем больше мы сосредотачиваемся на чем-либо, исключая при этом другие виды впечатлений.

Но так как этот "шестой лепесток цветка" является проводником наших восприятий в связи с "тысячелепестковым лотосом" или с "третьим глазом", во сне возникают, вследствие этого (когда исключены другие чувства), представления совсем особого рода, которые существенно отличаются от "нормальных" сновидений, в то время как нормальным образом дневные впечатления отлагаются в МАНАС ЧАКРЕ (центре мышления) и во сне "догорают" и тем самым вызывают причудливые и странные видения (в основе своей также сновидения).

К этим тривиальным сновидениям в связи с развитием "шестого лепестка цветка" (через йогические упражнения сосредоточения и медитации) - постепенно, хотя и медленно, примешиваются вторгающиеся восприятия "третьего глаза", какими бы короткими и слабыми они не были вначале.

Результатом являются во сне так называемые "вещие сны", интуитивное внушение в состоянии бодрствования, желаемое видение в подходящем состоянии медитации, и в конце концов, в болезненном состоянии - так называемая галлюцинация. Но все три вида - тождественные явления. Они появляются вследствие деятельности частично и временно открывающегося третьего глаза и при этом все действеннее становящегося руководства "шестого лепестка цветка".

Как далее утверждает учение йогов, третий глаз открывается во сне, когда спящий совсем не видит сновидений. Но мы об этом напоминаем не потому, что наше сознание, стоящее на якоре в МАНАС ЧАКРЕ, остается включенным. Вся задача практики йоги состоит сейчас в том, чтобы перенести наше сознание из центра мышления в третий глаз. Таким образом мы достигаем высшей ступени (ступени мастера), тогда как на первых трех ступенях сознание находится в МАНАС ЧАКРЕ с частичным включением третьего глаза.

Из этого следует, что чем ближе к ночи, тем легче и полнее может быть включен третий глаз. Таким образом, самым подходящим временем для этих упражнений является собственно говоря ночь, или по меньшей мере вечер, а раннее утро, напротив, самое неподходящее время, кроме как для того, чтобы провести специальные опыты для получения бодрствующих центра мышления и центра воли; так сказать, чтобы "стряхнуть" с них сон.

Ночью (перед тем, как заснуть, так как после сна центр мышления вялый) можно достичь появления "картин, видимых без помощи глаз", уже через несколько минут простым "смотрением в КХА" <"536">(КХАМАДЖАНАТАМ наблюдением "неба"); утром для той же цели (после пробуждения) надо до одного-двух часов интенсивного сосредоточения. Следующие примеры доказывают это: "Оказалось, что неясные тени, появляющиеся в темноте перед закрытыми глазами,- это начало видений, которые при достижении необходимого сосредоточения начинают получать очертания и как одиночные предметы при освещении местности постепенно выступают из темноты.

Видения появляются, если посмотреть в темноту перед глазами и попробовать отделить одно от другого. Эти видения появляются по желанию (видения второй ступени), но всегда в момент полного самозабвения (ЛАИЯ).

Сегодня утром, при интенсивном сосредоточении на АДЖНА (место между бровями) с чувством перенесения напряжения в месте гипофиза, не появилось ничего, несмотря на одночасовую медитацию. Но через простой взгляд в место между бровями, каждый раз, когда сознание освобождалось от напряжения сосредоточения, видения появлялись совсем ясно (видения третьей ступени): части ландшафта, листва тополей перед нашим домом.

Вчера перед тем как заснуть, простой взгляд в темноту перед закрытыми глазами дал через 1-2 минуты целый ряд неясных видений" (Выписки из моего дневника).

Конечно, не каждый взгляд в темноту перед глазами дает без всякого упражнения такие видения. Для этого нужна интенсивная тренировка. Но нас в этот момент интересует факт, что даже у тех, кто опытен в этом искусстве, легкость успеха в основном зависит от того, в котором часу дня или ночи проводятся опыты.

Вообще же можно установить, что в такой же мере, как напряжение сознания в течение дня, от момента пробуждения до крепкого сна без сновидений, передается все более извне от каждого объекта наблюдения через гипофиз внутрь шишковидной железы (т. е. КХА "бродит"), так же меняется и вид сосредоточения, необходимого для каждого видения. Можно сказать, что сознание всегда и непрерывно проводит невольно феномен "стрельбы из лука". Так как наблюдение вещей внешнего мира представляет "закладывание стрелы" и "нацеливание", сосредоточение на этих вещах - "натягивание лука", а молчаливое размышление о проблемах дня, ожидающих разрешения, - "спуск стрелы". Последнее дает тогда ответ на вопрос - "попадание в точку". В связи с этим, также и сосредоточение при сознательной "стрельбе из лука" подвержено известным переменам при наших упражнениях: хотя каждый раз все элементы техники (закладывание стрелы и нацеливание, натягивание лука и спуск стрелы) должны быть налицо, - смотря по обстоятельствам, каждый элемент особенно подчеркивается в зависимости от времени дня, так что рано утром будет "нацеливание" (Т РАТАКА и МАНДУКИ МУДРА), около полудня - преимущественно "натягивание" (САМБХАВИ МУДРА), а вечером от захода солнца до засыпания - практически только "спуск стрелы" (КХЕЧАРИ МУДРА), который производится только что описанным взглядом в темноту перед закрытыми глазами (КХАМАЛЖНА).

Кроме того, каждое время дня имеет свои преимущества и недостатки, которые должен иметь в виду каждый упражняющийся, когда он выбирает подходящее ему время дня для упражнений.

Но необходимым требованием является - придерживаться раз выбранного времени;

нельзя менять это время, а надо упражняться всегда в один и тот же час: иначе теряется весь ритм. Это необходимая предпосылка.

Йоги ценят особенно время восхода и захода солнца, так как в это время природа в человеке, так же как и внешний мир, излучает глубокое спокойствие и вдумчивость, которые чувствуются даже в шуме большого города. Из этих двух времен дня для нас, жителей Запада - предпочтительнее заход солнца, также и потому, что мы, вследствие нашей цивилизации, привыкли к другому распределению времени, чем индусы. Рано утром, не говоря уже о восходе солнца, особенно весной, летом и осенью, мы вряд ли имеем возможность поддерживать наш центр мышления достаточно бодрым для глубокого сосредоточения. Конечно, каждый читатель свободен выбирать свое собственное время, но он должен помнить выбранное время.

Возвращаемся к нашей "стрельбе из лука". Если, как было сказано выше, во сне - и особенно во сне без сновидений - "третий глаз" открывается сам собой вследствие постоянного брожения сознания, то из этого должно следовать, что наши упражнения в "стрельбе из лука", которые развивают в повышенной мере "шестой лепесток цветка" и, таким образом, благоприятствуют перенесению впечатлений от третьего глаза к МАНАС ЧАКРЕ (центру сознания), могут существенно повлиять на содержание наших снов.

Практический опыт учит нас, что это действительно так: первое непосредственное следствие этих духовных упражнений - особенно оживленная и сильная жизнь сновидений.

Сновидения получают с первого же дня упражнений чрезвычайную, почти жизненную остроту, логичность и полную связанность, которые в действительной жизни никогда до тех пор не наблюдались и не переживались. Можно говорить о замечательной, единственной в своем роде памяти сновидений, которая связывает многие сны один с другим, а также с действительностью. Следующий пример может это проиллюстрировать: "Я вижу себя в группе людей, которые осматривают с горящими факелами подземные пещеры. В каждой пещере лежат завернутые в белую материю забальзамированные мертвые тела, как мумии, и слабый приятный запах мирры чувствуется в воздухе. Один из группы говорит, что это базилика св. Петра в Риме...

Днем вижу одну из учениц, которая хорошо знает Рим и посещала эту базилику много раз. Я спрашиваю ее, знает ли она что-либо о катакомбах или подземных пещерах под базиликой, и получаю отрицательный ответ.

На следующее утро эта дама торопливо и возбужденно пришла ко мне и протянула мне газету, в которой значилось, что при раскопках фундамента церкви св. Петра в Риме, в день моего сна, были в первый раз открыты подземные ходы, которые вели к древнеримскому кладбищу и ниже его к еще более древнему египетскому кладбищу с набальзамированными мумиями" (Из моего дневника).

Такие или подобные "сны" не редки у каждого серьезно занимающегося, так что возможное возражение, что это "совпадение", кажется совсем неподходящим, так как я никогда не был в Риме и



не имею там друга, который мог бы мне передать сообщение по телефону, если бы он участвовал в раскопках.

Таким же образом я часто посещал во сне Париж, не бывши там никогда в действительности, и наблюдал такие подробности, которые мне, как это вполне возможно доказать, никто сообщить не мог, и которые я впоследствии, к моему удивлению, вновь открыл в фильме. Таким образом мои "посещения" Парижа подтвердились.

Наша способность "зрения без помощи глаз" развивается, таким образом, из наших сновидений. По их остроте, их логической связанности и их живой действительности, можно оценивать результаты и эффективность упражнений. Этот факт позволяет осуществить точную и полезную проверку известных искусных приемов и подробностей, особенно когда упражнения испробуются непосредственно перед засыпанием. Через эту проверку можно было, например, установить, что утверждение всех текстов йоги о том, что существует связанность между луной, как символом, и третьим глазом, кажется более основанной на соображении и рассуждении, чем на действительных соответствиях. С солнцем же положение обратное: смотрение (в уме) на диск солнца во время медитации влияет сейчас же и существенно на сновидения, делает их сенситивными, тогда, как такая же медитация на лунный серп - не дает чувствительного оживления сновидений, а дает заметные симптомы сомнамбулизма, если провести эту медитацию в полнолуние. О влиянии упражнений на сновидения поговорим позже.

Резюмируя, надо еще раз подчеркнуть, что время, выбранное для упражнений, играет роль, которую нельзя недооценивать, т. к. успех в искусстве "духовной стрельбы из лука" в существенной мере зависит от этого.

Часто упражняющийся мучает себя годами без пользы, ему не приходит на ум, что выбранное для упражнений время не отвечает его личным предрасположениям, а поэтому нет и успеха.

2. Дыхание Дыхание во время упражнений и, как мы сейчас увидим, непосредственно перед упражнениями, является следующим важным фактором, может быть даже самым важным из всех. Оно создает физическую предпосылку для удачи упражнения, для осуществления отдельных искусственных приемов, обусловленных временем дня, короче, для более легкого функционирования "Лука".

Когда настоящий стрелок из лука становится в положение для стрельбы, он сосредотачивается, натягивает для пробы свой лук, чтобы испытать его силу сжатия и эластичность тетивы. Так и умственный стрелок из лука должен собрать свои внутренние силы и, прежде всего, проверить свою духовную "упругость". Ибо весь успех зависит единственно только от его способности ослабить свое напряжение (пустить стрелу), а это зависит опять-таки от размаха его сосредоточения (натяжение лука).

Этому содействует в первую очередь особая техника дыхания. Она, собственно, является главным инструментом (органом чувств) йоги, так как дыхание самым тесным образом связано с сосредоточением мыслей: если мы, например, сосредотачиваемся на каком-нибудь шуме на улице, дыхание мгновенно останавливается, - и наоборот, когда мы сдерживаем дыхание, блуждающие до тех пор вокруг мысли сходятся в одном направлении.

Этот факт еще в древние времена позволил йогам выработать две возможные йогические техники: Раджа-йогу и Хатха-йогу. В то время как первый путь, исходя из духовного и абстрактного, имеет целью овладеть физическим телом, а таким образом и дыханием, - второй путь стремится через дыхательную технику поставить под контроль мысли, а в конечном счете - дух.

Так как истинная йога должна содержать в себе оба элемента - Раджа и Хатха, то было бы неразумно, или по меньшей мере непрактично (как это часто бывает) закрыть себе эту возможность облегчения всей работы. Читатель убедится в этом сам на следующих примерах из практики: "Сегодня - новое явление, которое, правда, уже часто наблюдалось в последнее время. Видения еще неясные, но с движением и со следами свечения (начало третьей ступени) начинает вырисовываться и развиваться в почти непрерывную полосу, когда без предварительного сосредоточения взгляд созерцательно обращается на КХА. При этом дыхание должно быть проводимо вполне незаметно.

Даже если после нескольких секунд ритмического дыхания поддерживать непрерывный способ дыхания, видения начинаются без всякого напряжения, сосредоточения и т.

п.

Подтверждается, что при смотреии в местах между бровями появляются видения, если начинать с непрерывного дыхания и переходить к незаметному дыханию. Даже только от ритмического дыхания (через область АДЖНА) появляются те же видения.

Когда совсем без сосредоточения (без смотрения на КХА) просто поддерживать известное время непрерывное дыхание, со временем наступает медитативное состояние и незаметное дыхание, показывается начало видений (принцип Хатха-йоги).

Наоборот, если без специального сосредоточения, просто приложить усилие, чтобы задержать в уме определенный образ, сперва начинается непрерывное дыхание, а потом переходит в незаметное. Появляются легко светящееся начало видения (принцип Раджа-йоги).

Рано утром, в продолжении получаса упражнялся в ослабленном дыхании, которое само собой стало непрерывным. Начали появляться неясные видения, которые следовали одно за другим, как в калейдоскопе. Между прочим, появились неясные очертания Бенареса, которые я желал видеть.

Нашу проверку через сновидения (испытание сном) недвусмысленно подтверждает это поразительное влияние дыхания на создание видений: подтверждается, что практика незаметного дыхания перед засыпанием, вместо смотрения на солнечный диск, дает замечательные сны" (Из дневника).

Так как дыхание при этих упражнениях играет такую важную, даже выдающуюся роль, упоминаем вкратце, что надо понимать под непрерывным и что под незаметным дыханием.

Существует целый ряд дыхательных упражнений. Так, например, упоминается, самое меньшее, о главных дыхательных упражнениях, но все они могут рассматриваться, как следующие одна за другой ступени одного и того же упражнения (см. мою книгу "Великая тайна - скрытая сторона упражнений йоги").

Для наших целей будет достаточно овладение лишь только последним упражнением этого рода, так называемым "КЕВАЛИ". Это двойное упражнение, которое состоит из непрерывного и незаметного дыхания. Хотя можно было бы в каждом из этих способов дыхания упражняться отдельно, - в первом или БХРАМАРИ ("как пчела" - непрерывное дыхание) и во втором МУРЧХА ("оглушительный, дурманный, анестезирующий" - незаметное дыхание), но даже и это необходимо. Ибо второе автоматически снимает первое, как только оно (непрерывное дыхание) достигает необходимого размаха во время упражнения. В чем же состоит техника КЕВАЛИ?

Мы начинаем с предварительного упражнения, которое действует успокаивающе на все тело, особенно на все нервы. Оно называется по-индусски ТЕЛАШ ЮКТА (связанная с ритмом) и делается так: Ритмическое дыхательное упражнение (предварительное) Сидеть прямо (голова, шея, спина - прямо) и дышать одинаково долгим дыханием: вдох и выдох 3 или 4 секунды.

При этом значительно помогает, если себе представить эти дыхательные движения как можно эластичнее, как раскачивание маятника: например, как если бы это маятник проходил через тело или через определенную его точку (место посредине между бровями, например), внутрь и обратно наружу. Сама продолжительность дыхательных упражнений, собственно, не играет роли: важна только регулярность, размах (т. е. одинаковость вдыхания и выдыхания).

Через некоторое время во время упражнений, не прерывая его, надо увеличить время размаха (продолжительность вдыхания И выдыхания) последовательно с 3 секунд до 4, с 4 до 5, с 5 до 6 и т.д. Как показывают примеры, даже это предварительное упражнение способствует созданию образов при "зрении без помощи глаз".

Когда в упражнении будет достигнута ступень, на которой дальнейшее удлинение вдыхания и выдыхания станет утомительным, переходят к дыхательному упражнению К.ЕВАЛИ: КЕВАЛИ - главное упражнение Теперь попробуйте по возможности сглаживать переходы от вдыхания к выдыханию и обратно, так чтобы практически получился непрерывный способ дыхания.

Хотя главным стремлением при этом является именно устранение границ между вдыханием и выдыханием, все же сама собой получается пауза дыхания (с воздухом в легких). Это первая часть упражнения - непрерывное дыхание.

Когда это дыхание усилится, оно внезапно переходит во вторую часть - в незаметное дыхание, при котором пауза наступает без воздуха в легких.

В первой части этого упражнения упражняющемуся кажется, что его легкие постоянно наполнены воздухом, причем он только иногда выдыхает, чтобы набрать новый воздух. Вторая же часть (которая автоматически и сразу получается из первой, как только будет достигнута граница

+мкости - задержание дыхания) производит впечатление, как - будто дыхание вообще прекратилось, настолько оно незаметно.

КЕВАЛИ является главным оружием духовного "стрелка из лука", он посредством этих особенных способов дыхания может повлиять на обе составные части своей техники и усилить их, а именно, на сосредоточение (натягивание лука) - посредством первой части упражнения, и на медитацию (спуска стрелы) - посредством второй части упражнения - незаметного дыхания. Ведь также, как сосредоточение идет всегда рука об руку с непрерывным дыханием (так, что одно вызывает другое), так же и медитация и незаметное дыхание теснейшим образом связаны между собой. Так что тот, кто хочет стать мастером в "стрельбе из лука", должен попробовать овладеть этим КЕВАЛИ.

Это дыхательное упражнение имеет еще значительно большие преимущества: оно таким образом влияет на сердечную деятельность, что со временем сердце становится под полный контроль упражняющегося.

Практика подтверждает это влияние. "Если сосредоточиться на желании видеть через место между бровями, дыхание становится само собой непрерывно. При удлинении этого упражнения процесс дыхания останавливается, как при вдыхании, так и при выдыхании, причем сами собой возникают паузы, точнее говоря, дыхание продолжается медленно и становится все менее заметным. Биение сердца замедляется" (Из дневника).

Но важнейшей особенностью КЕВАЛИ, его второй части (незаметное дыхание), является ПРАТЬЯХАРА (воздерживание чувств) - возможность выключить внешние впечатления, так что сознание может сосредоточиться без всякого отклонения на любом объекте: "Час дня. Через пять минут сосредоточения на гипофизе (с сильным чувством давления посредине головы) появилось совсем острое видение третьей ступени - сияющее лицо (особенно глаза), которые через несколько секунд угасли. Даже разговор с моей женой, в соседней комнате, этому не помешал. Дыхание было незаметным".

"Если прямо начать с незаметного дыхания и при этом смотреть в место между бровями (КХАМАДЖНАТАМ), дыхание не возвращается к непрерывной ступени, а появляются паузы дыхания, почти полное прекращение дыхательной деятельности и (вечером) видение - шум и шорохи не мешают при этом.

При сосредоточении, связанном с КЕВАЛИ, сознание как бы затуманено так, что даже внезапный или сильный шум не вызывает шока, как это бывает обыкновенно при погружении в объект" (Из моего дневника).

Парамханза Йогананда говорит о КЕВАЛИ: "Это научный метод сосредоточения и медитации. Он учит выключать нервные токи из "телефонов" чувств. КЕВАЛИ показывает, как отнять свое сознание и нервную силу у пяти "телефонов" чувств и, таким образом, сделать невозможным восприятие чувств. Этот метод лучше, чем опыт медитировать только с принципом мышления, т. к. он включает отвлекающее воздействие пяти "телефонов" чувств не только на принцип мышления, но и на жизненную силу" (Из письма одного Свами).

"Затуманивание" (выключение) чувств посредством способа дыхания КЕВАЛИ ведет при совершенном овладении этой техникой к полному выдыханию даже остатков воздуха из легких и обусловленному этим выключению чувств, с одной стороны, и к четвертой ступени (ступени мастера) видений в экстазе Учителя йоги, с другой. Смотрите описание йога Йогананда его экстастических переживаний, при которых он все время имел чувство, как-будто из его легких, как насосом, совершенно высасывался воздух (Из автобиографии одного йога).

3. Положение тела Есть еще один важный фактор, который часто упускают из виду или по крайней мере недооценивают, хотя он почти так же существенен, как дыхание,-это положение тела, или сидение (АСАНА). Этот раздел йоги составляет отдельную отрасль знания;

его надо тщательно принимать во внимание; даже не потому, что этим успокаивается тело или принцип мышления - можно сосредоточиться на объекте без того, чтобы недомогание или боль этому : помешали, как об этом говорят все книги йоги,- а скорее потому, что неправильная поза иногда может свести на нет наши усилия. Мы постараемся объяснить это. В чем в конце концов состоит техника дыхания - пранаяма, о которой мы только что говорили? Не только в удлинении дыхания, т. к.

прана представляет собой нечто большее, чем дыхание. Она является жизненной энергией, которая поддерживает жизнь в теле и возбуждает к действию не только легкие, но и сердце и все

другие органы. Пранаяма вызывает, вследствие этого, продление функции жизненной энергии (см. "Великая тайна"), которая всегда поляризована в теле как "солнечное дыхание" (правая, заряженная положительным магнетизмом половина тела) и "лунное дыхание" (левая, отрицательно заряженная половина тела).

Каждый человек может в этом легко убедиться: если он внимательно наблюдает за своим дыханием, он откроет, что дыхание всегда свободно течет только через одну сторону носа, тогда как другая в это время более или менее "затянута", причем это положение меняется регулярно каждые два часа. Одна (левая) сторона тела дарит жизненную энергию из всего, а другая (правая) распределяет эту энергию по всему телу.

Пока оба жизненных течения находятся в равновесии - человек здоров, но если наступит дисгармония - он заболевает.

Эта древняя теория,- которая, впрочем, служит основой ставшей теперь модной старокитайской методики уколов, легко может быть доказана на опыте,- является исходной точкой всего учения о положении тела (АСАНА) в йоге: не только кровообращение направляется правильным путем (и это несравненно важно); эти магнетические течения должны быть соединены между собой правильным образом и прежде всего целая магнетическая цепь должна оставаться замкнутой.

Если бы дело касалось только задержания крови в определенных частях тела и органах, например, в коленях при сидячем положении "лотос" или панкреатической железе при положении "поцелуй колено" (см. "Великая тайна"), то остался бы без объяснения целый ряд не менее важных эффектов и, сверх того, при этом не играло бы роли положение ног.

Прежде всего, а при нашем опыте "стрельбы из лука" даже исключительно, дело идет о совместном включении этих течений, от которых зависит сидеть прямо и крепко.

Патанджали говорит в своей Йога-сутре (II, 43) о результате овладения практикой сидения: "Этим достигается не быть заторможенным противоположностями (ДВАНДВА)".

Слово <"636">ДВАНДВА значит пара противоположностей - как тепло-холод, боль-блаженство и т. д. Так как такие противоположности сильно чувствуются в теле только через нарушение равновесия между двумя названными магнетическими течениями, из этого стиха Патанджали недвусмысленно ясно требование восстановить равновесие обоих течений, которые прежде покрываются понятием ДВАН ДВА. Это можно безусловно доказать на практических примерах.

Прежде всего вопрос о том, какие сидячие положения при "стрельбе из лука" полезнее. Восточные народы предпочитают - и правильно, как вы это сейчас увидите,- сидение со скрещенными ногами: "турецкое сидение" (как у нас сидят портные), "лотосовое сидение" (иногда это называют позой Будды, "совершенным" сидением) и т. д. Наоборот, западные жители чувствуют себя хорошо только сидя на кресле или стуле.

Бесспорно, лучшее из сидений - это ПАДМАСАНА, "лотосовое сидение", т. к. при нем возможно полное совключение магнетических течений в ногах и в руках, и кроме того: 1. Вся нижняя половина тела (до пахового изгиба) практически выключена.

2. Достигается самая большая концентрация магнетического потенциала в руках и ногах, которые касаются одни других (пальцы рук можно скрестить) .

Но так как "лотосовое" сидение очень трудно и требует по меньшей мере полгода, а то и год упражнений в нем (и даже тогда нельзя его долго выдержать),- можно, если вопрос только в том, чтобы ток был закрыт, воспринять (так называемую позу) Горакша-сана, при которой обе подошвы ног держатся вместе, так же, как и руки - но на практике получается весьма отрицательный результат.

Так как концентрация магнетических токов очень быстро вызывает заметный жар в спинном хребте (копчике), это безошибочный признак правильного совключения токов.

"Когда всматриваешься в сияющее солнце в гипофизе и при этом остаешься в положении "лотоса", вскоре чувствуется внутренний жар в позвоночнике (МУЛАДХАРА), который потом по позвоночнику доходит до шеи. При переходе к позе "горакша" или если вытянуть ноги, этот жар прекращается. Он возвращается, если перейти снова в позу "лотоса".

Утром в половине шестого, при сидении в падмасане , в связи с всматриванием ОМ (см. следующую главу), почувствовал внутренний жар в муладхаре, а с прибавлением медитации о солнце в КХА этот жар распространился по всему телу и вызвал сильное чувство тепла и пот. Но при

вытягивании ноги этот жар исчезал, хотя упражнение продолжалось. В позе "горакша" появились следы жара, и он достиг прежней силы при переходе к "лотосовому" сидению" (Из моего дневника).

Хотя при продолжительном упражнении "горакша"-сидение со временем также вызывает жар, но этот жар значительно слабее. Это показывает, что сидение это надо считать неполноценным. Поэтому рекомендуется не горакша, но, как подготовка к лотосу, облегченное положение лотосового сидения или Муктасана. Она исполняется в двух вариантах: 1. Настоящая Муктасана, при которой лодыжки лежат одна на другой.

2. Так называемая ЯЖНА ВАЛКЬЯ, при которой лодыжки лежат одна около другой.

Так как обе эти позы легки, первый вариант служит для первоначального упражнения для перехода к лотосу, а второй вариант ЯЖНА ВАЛКЬЯ - как первая ступень к Муктасане. Чтобы легче усовершенствоваться в лотос-позе, надо в одном и том же упражнении начинать ЯЖНА ВАЛКЬЯ (когда ноги соприкасаются) и переходить к Муктасане (облегченная лотос-поза).

Сидение в МУКТАСАНАЕ: "Сегодня утром в муктасане, сосредоточение на солнце со знаком ОМ (середина между бровями), проводилось упражнение в продолжении 20 минут. Слабые следы тепла почувствовались, стали еще сильнее через "воздуходувные меха", и распространились по всему телу. Когда же я вытянул ноги, положив их крест на крест с руками на коленях, теплота уменьшилась. Также и при муктасане. Переход к лотос-позе опять увеличил жар и он струился с шеи и лица.

Возвращение к муктасане уменьшило жар и вернуло его к копчику. Это повторялось при каждой перемене этих поз".

Сидение в ЯЖНА ВАЛКЬЯ: "В полдень КХАМ-АДЖНАТАМ (ожидающее рассматривание темноты перед глазами) четверть часа с незаметным дыханием в позе ЯЖНА ВАЛКЬЯ.

Никаких видений, но сильный жар. В полдень сосредоточение на желании вызвать из памяти в сознание знакомое лицо. Через несколько минут оно появилось в видении, подвижное и смеющееся, с ним так же и другие менее ясные картины" (Из дневника).

Таким образом доказывается пригодность этой позы. Относительно обыкновенного "портняжного сидения", - о нем не может быть и речи, так как при нем сидят не прямо (голова, шея, спина не вертикальны). Кроме того жар в позвоночном столбе, разливающийся при лотосе, исчезает вполне при переходе к позе "портного", тогда как при МУКТАСАНАЕ и ЯЖНА ВАЛКЬЯ этот жар только ослабляется.

При обыкновенном европейском сидении на стуле или в кресле (которое тоже, впрочем, восточное, известное у буддистов как Майгрёма-сидение) тоже остается в силе правило: магнетический круг должен быть замкнут, ноги должны лежать крест-накрест (т.е. не должны просто стоять рядом). Следующие примеры показывают это: "Я сидел на стуле и испытал различные положения ног. Видения являются главным образом при сидении с ногами крест-накрест и с руками на коленях.

Тратака (см. следующую главу) и сосредоточение на объекте вызвало целый ряд подвижных видений и даже начало светящихся и догорающих (видения третьей ступени). Я сидел при этом в майтрейя-положении с голенями крест-накрест.

Если ставил ноги параллельно - видения прекращались" (Из моего дневника).

На положение рук надо обращать внимание, т. к. оно влияет через магнетическое переключение, на дыхание, а также на сосредоточение. Это лучше всего видно из практических примеров: "Установилось, что положение рук влияет на продолжительность сосредоточения.

Так, например, сознание, уже достигшее медитации, возвращается к сосредоточению с непрерывным дыханием, если руки положить на колени (ЧИНМУДРА). Если руки сложить, медитация возобновляется.

В то время, как положение рук ладонями на коленях при позе лотос вызывает непрерывное дыхание с сосредоточением, т. е. увеличение продолжительности паузы с воздухом, если положить руки на подошвы ног (накрест или прямо), появляется сейчас же пауза без воздуха" (Из моего дневника).

Резюмируя, я хочу еще раз указать на то, что мой учитель особенно рекомендовал сидение в позе "майтрейя" со скрещенными голенями и с руками на коленях.

Мы достигли последнего и самого важного раздела нашего исследования - самой практики. Мы установили, что это дело не представляет собой болезненного развития и не способствует заболеванию, а является вполне нормальным развитием органов, которыми миллионы лет тому назад

мы владели, но в течение этого огромного времени запустили и таким образом достигли вместо еще более полного гармоничного развития - хилости соответствующих органов и потери связанных с ними способностей. Мы открыли далее, что это хотя очень незначительное и медленное, но все же способное быть восстановленным развитие, в смысле постоянного возбуждения этих органов (гипофиза и шишковидной железы), идет дальше вперед автоматически. Наше стремление взять сознательно в руки это развитие и ускорить его, приводит нас к единственно логическому и абсолютно необходимому заключению из всего положения вещей, которое действительно приводит к желанному результату гармонического развития указанных духовных способностей без вреда для ума.

Остается открытым вопрос, как технически оформить это развитие. Во-первых, напрашивается вопрос, в какой срок можно достичь полного развития центра воли и третьего глаза, применяя предложенную нами специальную технику для ускорения их возбуждений, так как именно это наша цель.

Учение йога считает и это соответствует новейшим биологическим соображениям, что для необходимого созревания нашего мозга в этом направлении необходимо около одного миллиона лет. Для сокращения же срока этого процесса, йоги указывают на специальную процедуру, которая должна лежать в основе каждого духовного, а не только мистического усилия - так называемую "мантра" или "заклинание". Слово "заклинание", конечно, не может дать точного смысла слова "мантра", да и вообще при переводе индийской терминологии на новые языки можно достичь только приблизительной точности, да и то иногда смысл так и остается неясным или превратным. "МАНТРА" нельзя перевести, как "молитва", а переводя ее как "заклинание" (волшебное изречение) мы как будто уходим в сторону идолопоклонства или волшебства.

Этимологически "мантра" значит: ТРА - защита, МАН - посредством мышления, т. е.

- духовная формула, которая предохраняет от "злых сил". Теургически же это значение простирается от высшей духовности возвышеннейшей философии Божественного до глубочайших бездн "черной магии". Так же как природная сила (электричество, атомная энергия и т. п.) может быть благотворной или смертоносной, в зависимости от познаний в доброте или злого умысла, так же и сила мантры может принести благодать или ввергнуть в преступление. Но не звучит ли ребячески в наш просвещенный век, что "заклинание", или как бы мы его ни назвали, может преодолеть такой громадный период времени, как один миллион лет?

И все же утверждение древнего мудреца, что через этот период в один миллион лет можно перескочить, повторив одну мантру 12 миллионов раз, не так бессмысленно, как это выглядит на первый взгляд.

По учению йоги каждая мантра содержит кроме сосредоточенного мышления, которое составляет ее сущность, еще и тайную силу, скрытую в самой существенной части мантры, в так называемом БИДЖА (т. е. семени), и путем многократного повторения мантры эта тайная сила извлекается и может быть использована. Величайший и могущественнейший из всех биджа (а значит из всех мантр) есть священный слог ОМ.

В нем, как в каждом биджа, есть носовое М (напевание, жужжание) или гудящее М-М-М-М, которое по этому учению как раз и содержит в себе силу мантры. Как это возможно?

Взглянем на слог ОМ сначала только как на звук, который имеет предназначение освободить физиологическое влияние. Выговаривают этот слог как АОУмм, но как звук, в котором ни А, ни О, ни У отдельно не слышны, а гудящее М должно созвучать с самого начала. В этом напевном М (в биджа обычно выговариваемое как гортанное "НГ" в слове ГАНГ) лежит все решение задачи. Напевность, гудение, жужжание приводит в колебание, через мягкое н+бо, всю область гипофиза, а звучание М - целую область К-ХА (от середины между бровями до шишковидной железы). К этому надо прибавить еще глубокое и становящееся все сильнее сосредоточение мысли. Это сосредоточение мысли, в соединении с М-м-м-колебанием, возбуждает сперва гипофиз, как центр воли, а затем и шишковидную железу, все усиливая возбуждение, до раскрытия ее, как третьего глаза.

По общему биогенетическому закону, сперва возникает необходимость функции, и только затем возникает соответствующий орган и наоборот, если функция будет пренебрегаться и прекратится, то и орган захиреет. Поэтому необходимо снова разбудить эту функцию в теле, для того, чтобы этим автоматически вызвать опять развитие шишковидной железы. Это можно сделать целесообразнее всего, повторяя ОМ-биджа в соединении с сосредоточением на желании видеть

К.ХА. Повторять эту мантру можно и не гласно, достаточно это делать мысленно, только надо при каждом повторении напевного (жужжащего, гудящего) М подчеркивать это прикосновением корня языка к мягкому н+бу и, таким образом, обеспечивать вибрации (колебания) всей КХА-части.

Это упражнение называется словом НАБХОМУДРА и гласит: "Где бы не находился йог, что бы он ни делал, всегда он должен держать язык (корень языка) вверх (к мягкому небу) и всегда задерживать дыхание" (Гхеранда-Самхита, III, 2).

"Задерживать дыхание", как объяснено выше, есть требование концентрации мышления, которое всегда связано с задержанием дыхания (с воздухом) и усиливается через повторение ОМ-мантры: "Повторение этого ОМ и размышление о его значении - есть путь" (Йога сутра, I, 28).

Древнеиндийские мудрецы знали тайны обмена веществ, деятельности желез внутренней секреции и создания гормонов, которые наша наука открыла только в прошлом столетии; они знали, кроме того, также о роли, которую эти железы, стоящие в тесной связи с ними, первые ткани и тонко-субстанциональные центры чакры играли в установлении гармонии телесного, душевного и божественного. По этому учению у человека, упражняющегося по способу, указанному выше, происходит духовный обмен веществ.

Вибрации мантры возбуждают через головные центры (гипофиз и шишковидную железу) остальные центры тела (чакры), физические корни которых - это соответствующие железы: щитовидная, грудная (тимус), панкреатическая, надпочечная, половая и копчиковая. Так возникает, в соответствии с грубо-субстанциональным отношением обмена и вызванным таким образом физическим обращением, также и тонко-субстанциональное обращение, посредством действия, главным образом, гипофиза, как регулятора, через все эти "станции духовного" - чакры (цветы лотоса и мистические круги), которых в человеке всего 12 (7 при движении вниз и 5 при движении вверх). Такое обращение через 12 мест (которое, между прочим, при продолжении упражнений, чувствуется и физически, как заметный внутренний жар в позвоночном столбе), как мы уже показали, соответствует одному году нормального развития, так что 1 миллион лет может быть на практике заменен таким же числом этих обращений.

Из этого следует, что 12000000 повторений мантры биджа производит такое действие, которое действительно может значительно сократить страшно долгий период времени в миллион лет. Ибо повторение звука ОМ по описанному способу продолжается всего две с половиной секунды, так что 12000000 таких повторений займут всего 8333 и 1/3 дней, или около 23-х лет. А если для упражнений выделить больше времени, то этот срок еще более сократится: при 8-часовом упражнении в день он будет не более трех лет.

Но кто, кроме индийских йогов и западных монахов, которые могут посвятить все свое время своим духовным занятиям, сможет ждать 23 года, или выделить в день 6 часов для упражнений?

Из этого следует: что надо попробовать сократить еще более общее время (8333 1/3), но не путем более продолжительных дневных упражнений, а посредством увеличения напряжения. Для этой цели послужит известная нам техника духовной стрельбы из лука, которую нам остается изучить и на практике. Эта техника распадается на три части: 1. Накладывание стрелы и прицеливание (ТРАТАКА).

2. Напряжение лука (САМБХАВИ МУДРА).

3. Спуск стрелы (КХЕЧАРИ МУДРА), которые мы рассмотрим, по порядку.

4. Накладывание стрелы и прицеливание (ТРАТАКА) "Наложи стрелу, заостренную преданностью (самопожертвованием)", - гласит текст Упанишад.

Что значит "преданностью"? Стрела - принцип мышления - через медитацию, т. е.

повторение упражнений в "стрельбе из лука", не "заостряется" уже потому, что в продолжительной стрельбе стрела затупится. Значит тут речь идет не о простом повторении упражнений, которые должны "отточить" стрелу, т. е. принцип мышления.

Во-вторых, об остроте стрелы обычно заботятся перед стрельбой. Слово в оригинале - "УПАЗА" - "полный ожидания, сидя присутствует", дает объяснение. Когда индийский текст имеет II в виду медитацию, употребляется слово "дхьяна" или по крайней мере какая-нибудь производная от слова "ЛХТ" (ДХИЯ).

Понятие же УПАЗА удачнее всего переводится как "эйдетическая установка". Сейчас посмотрим, каким образом эта "эйдетическая установка" может "заострить стрелу" принципа мышления. Греческое слово "эйдос" значит образ. Значит "эйдетическая установка" - это установка на образ, который сначала воображаемо существует в представлении. Надо, следовательно, сначала

иметь "образ" (пластическое изображение на желанный объект - становится действительно видимым в видениях), он представляется, как правило, всегда иначе, чем мы его представляем. Положим, что мы хотели видеть определенного человека, как результат нашего видения. Мы ставим его портрет. Что же дальше?

В большинстве книг рекомендуется сконцентрироваться так называемым "центральный взглядом" на середине между бровями портрета и смотреть, не мигая. Таким образом, будто бы мы можем видеть сразу целое лицо, что иначе - если мы будем переводить взор с одного глаза портрета на другой глаз, на рот, ухо и т.д.- никогда не случится. Помимо того, фиксирование взора должно происходить без мигания.

Другими словами, мы должны неподвижно смотреть в одну точку - середину между бровями портрета, не обращая внимания на слезы, которые уже через 1 - 2 минуты этого взгляда без мигания начнут затуманивать ясность нашего зрения. Но это ничего, говорят нам, при повторении упражнения эти слезы исчезнут.

Это совершенно неверно. Во-первых, так как смешивается причина с последствием, во-вторых, надо делать совсем обратное. Надо именно переводить взор с одной части образа на другую. Потому что не концентрация мыслей развивается посредством смотрения не мигая, как это рекомендуется в некоторых индийских книгах по йоге, а наоборот: когда концентрация мыслей достигает известной ступени, происходит само собой смотрение без мигания и без всяких упражнений можно смотреть полчаса и больше. В-третьих, это упражнение называется по-индийски "тратака" (от "тра" - предохранять и "ат" - блуждание, отклонение), т. е. "блуждание" (атака) взгляда (по объекту), чтобы избежать всякого "отклонения" (тра). Если бы это было "предохранение от блуждания", то слово было бы не "тратака", а наоборот - "атакатра". Это блуждание взгляда необходимо, так как взгляд и мысли задерживаются самое большее несколько секунд на какой-либо подробности образа. В последующее мгновение взгляд уже ускользает, а за ним и мысли, - от этой способности их и надо возвращать обратно. Это происходит постоянно в нашей жизни, когда мы желаем на чем-нибудь сосредоточиться, но это ничуть не подвигает нас вперед в смысле способности концентрации. Значительно целесообразнее будет, при сосредоточении на чем-либо, использовать эту удивительную особенность взгляда и тесно связанного с ним мышления, в том смысле, чтобы смотреть на отдельные подробности образа только столько времени (несколько секунд), сколько необходимо взгляду для запоминания, а затем сейчас же переходить к другой подробности и таким образом не дать взгляду и мышлению возможности прервать нанизывание мыслей в концентрации (правильнее сказать в медитации). Это надо понимать под тратакой. Это скольжение взгляда имеет целью нечто более важное чем только непрерывное сосредоточение. Так как тратака не есть еще сосредоточение, а только подготовка к этому: это только "наложение стрелы" и "нацеливание", - сосредоточение представляет "натягивание лука", но "нацеливание" предполагает, что наконечник стрелы, несмотря на дрожание рук остается наведенным на центр мишени: принцип мышления (стрела) должен быть постоянно наведен на центр объекта (мишень), несмотря на начальное отклонение от него наконечника стрелы. Сравнение со стрельбой из лука было бы еще более удачным, если бы мы прибавили краткое смотрение (изучение) мишени, так как тратака, как упражнение, имеет две части: первая часть его есть вышеупомянутое "блуждание" (отклонение взгляда) - изучение мишени, тогда как вторая часть происходит с закрытыми глазами. Это и есть нацеливание в центр мишени, осуществляемое в продолжении всей стрельбы из лука и даже после спуска стрелы как ожидание попадания в цель.

Точно так же, как при нацеливании глаз направлен не на всю мишень или на ее отдельные части, а только на ее центр - эта вторая часть тратаки означает уже не дальнейшее блуждание принципа мышления с закрытыми глазами, а только направление сознания на центр объекта.

Это удастся, если стрела "заострена".

При смотрении на объект, вопрос идет не о смотрении с целью запомнить отдельные его части, чтобы можно было себе представить этот объект с закрытыми глазами, а в том единственном смысле, чтобы приобрести "чувство" к этому объекту, эйдетическую установку, настоящее стремление (жажду его видеть), короче говоря "преданность" к нему.

Эта "преданность" хотя и является лишь подготовкой к сосредоточению, проходит золотой нитью через всю технику; чем сильнее эта полная "преданность" (установка), тем "острее" стрела сознания и тем легче "натягивание лука", которое должно производиться . только одной этой "преданностью" (УПАЗА или <"750">EXAB A) и тем вернее "попадание в центр мишени".



Таким образом, эта установка, "сидение там в ожидании", 1 (УПАЗА) и есть движущая сила всей "стрельбы из лука". Успех ее или неудача зависит от преданности: если упражняющемуся не удастся разбудить в себе правильное (т. е.

настоящее) эйдетическое чувство к выбранному объекту, потому ли, что объект "ничего не говорит ему" и он не может поэтому почувствовать контакта с объектом, или по другой причине - стрела не попадает в центр мишени (или вообще в цель), а куда-либо в другое место, или просто падает на землю. Но довольно теории!

Прежде чем выбрать объект, надо соблюсти меру предосторожности - сделать "крест пространства Будда": мы садимся в известную асану (позу) и посылаем во все стороны - вперед, назад, вправо, влево, вверх и вниз - мысль примирения (умиротворения), мира, доброжелательства, приблизительно так: "счастья всем существам, мир всем существам, радость всем существам". Чем чаще мы это делаем, тем лучше будет нам. Позже мы узнаем, что открытый глаз перебрасывает настоящий мост к тому, что видно. этим глазом - мысли воздействуют на объект видений и если объект сильнее, чем мы, тем сильнее будет его обратный удар. Поэтому надо остерегаться посылать мысли ненависти или низких желаний покорения (властвования), угнетения и т. п., ибо "что посеешь, то и пожнешь".

Эта гармоническая установка ко всему окружающему создает себе самому хорошую защиту, так как она отбрасывает подобные дурные мысли других: каждая мысль есть материальная сущность, которая имеет форму, цвет и вес.

Итак, выбираем объект. Самое лучшее - это взять солнечный круг со знаком ОМ.

Только самый круг (солнечный или лунный) не мог бы дать нашему взору возможности "блуждания" и поставил бы под вопрос тратку. Поэтому вырежьте из золотой бумаги круг и приклейте на голубой фон, который должен представлять небо. На этот круг приклейте знак слога ОМ и, если захотите, золотые лучи вокруг солнца. Это не ребячество, а очень ценная помощь для глаз, как вы в этом сейчас же убедитесь.

Сядьте перед этим "солнечным кругом" и посмотрите на него 2 - 3 секунды и прежде еще, чем ваш взгляд соскользнет, начните блуждание взора: сначала на лучи, потом на знак ОМ, затем опять к солнечному кругу, лучам и так около 2 - 3 минут. Затем закройте глаза: вы увидите в темноте, перед вашими закрытыми глазами, след солнечного круга, который медленно гаснет. Этого следа не было бы, если бы не было бы фона и нам пришлось бы, как делают слепые, прямо сосредоточиться на представлении солнца. Некоторые индусские книги рекомендуют действительное смотрение на солнце. Но это от незнания факта, что небо (КХА) в индусских писаниях не есть физическое небо, а место в голове, выше "неба". Поэтому смотрение на солнце в этом месте должно быть только воображаемым.

Смотрение на нарисованный солнечный круг оставляет еще один след: оно оставляет в области гипофиза ясно ощущаемое чувство давления, которое показывает, что центр гипофиза (АДЖНА-ЧАК-РА) включен (стрела соединяется с тетивой). Если этого чувства нет, как это часто случается ранним утром, когда сознание еще не совсем бодро (не совсем проснувшееся), то нет смысла продолжать попытки. Лучшее средство для включения гипофиза, это МУНДАКИ МУДРА - "печать лягушки": корень языка прикладывается к мягкому н+бу и трется несколько раз, сейчас же вызывая желаемое чувство.

Это положение языка (нам оно известно из НАБХА МУДРА) рекомендуется всегда при дыхательных упражнениях и при сосредоточении.

5. Напряжение (натягивание) лука (САМБХАВИ МУДРА) "Натяни лук с сознанием, направленным на духовную установку" - гласит формула.

Духовная установка (БХАВА) - это преданность объекту, которая добыта через тратку, является единственной упругостью, с помощью которой натягивается тетива лука. Это натягивание лука представляет важнейшую часть "стрельбы" - концентрацию. Однако появляется вопрос: на что надо концентрироваться - на объект, т. е. представление о нем в сознании (на внешнюю его форму), или на центр, в котором показывается эта форма, значит прежде всего на середину междубровья (центр гипофиза) или на другое место в голове, например на темя, где, как считают индусы, находится "отверстие Браммы" - "врата нирваны". Такие вопросы сбивают с толку начинающего и нужны годы, десятки лет, даже вся человеческая жизнь, пока не установишь, что все эти вопросы лишние. Ибо, если концентрация правильна, тогда сам принцип мышления находит правильный путь

и правильный центр. А когда она правильна? Когда она разовьется самопроизвольно из предыдущей ступени -т.е.

из тратаки, из преданности объекту, одним словом, если концентрироваться на "чувство объекта". Текст ясно говорит о том, что натягивание происходит с сознанием, направленным на духовную установку. Но что же значит концентрация на "чувство объекта"? Если это сосредоточение мыслей, то не должно ли бы это означать, что наши мысли должны быть сконцентрированы на объекте, другими словами, мы сами должны бы были сосредоточиться на наших мыслях об этом объекте?

Ведь во всех книгах по йоге пишут, что надо владеть мыслями, сосредотачивать их, и в конце логического развития отстранить?

Но такие требования находятся (это может быть удивит читателя) только в западных книгах по йоге. Их нет в индийских оригиналах, в писаниях. Так называемое "сосредоточение мыслей" (концентрация) есть вообще в западных или написанных индийцами для запада книгах: в санскритских текстах соответствующего выражения нет. То, что в западных книгах называется концентрацией по недостатку эквивалента, по индийски - "дхарна" т. е. "удерживание", или "задерживание", или "упорствование". Дхарна не относится к нашим мыслям (которые не принадлежат нашему существу, а скорее являются "гостями" нашего сознания), а к нашей "субстанции мышления" (ЧИТТА). Она представляется индийцам как море, а наши мысли - это лишь волны на поверхности этого моря, вызванные "ударами ветра". Эти удары ветра - наши желания или желания других людей, если мы себя держим для них "открытыми". Итак, дхарна значит удерживание субстанции мышления, но не удерживание волн.

Отсюда вытекает нецелесообразность и недостаточность концентрации, т. е.

"задерживание мыслей", как это превозносится и делается при упражнениях на Западе. ЧИТТА (сознание) задерживается именно в положении (состоянии), которое в нем возникает при определенной мысли, но не самой мысли. А каково это положение (состояние)? Это чувство объекта, которое возникает при смотре на него, как желание понять его, охватить. Другими словами, сосредотачиваться надо на чувстве идеи, а не на самой идее.

Теперь нам понятно, почему должна быть развита "преданность объекту": чем сильнее эта преданность (эйдетическая установка) или, как она обыкновенно называется УПАЗА или БХАВА, тем сильнее след, тем более ясное чувство остается в нашем сознании.

Значит, сосредотачиваемся мы не на представлении или внешней форме объекта, а на желании увидеть этот объект, в темноте перед глазами. Потому, что чувство есть не что иное, как "внутреннее ощущение", т. е. "видение" объекта без помощи глаз, а желание его увидеть-это включение центра воли (гипофиза). Из этого следует окончательная формула: надо смотреть как будто в чувство объекта, как если бы мы могли в этом чувстве усмотреть сам объект. При этом надо стараться задерживать это чувство как можно дольше.

В нашем практическом примере с солнечным кругом со знаком ОМ, концентрация является усилием ощутить чувство этого круга (чувство, что солнце находится в середине междубровья), связанное с желанием действительно усмотреть этот круг (сначала без, а потом со знаком ОМ).

Практически это сводится к смотрению в середину междубровья (БХРУМАДХЬЯ ДРИШТИ), что можно делать, не сдвигая глаза. Слово МАДХЬЯ значит "сквозь", отсюда все значение: "смотреть сквозь середину между бровями". Это смотрение "сквозь середину между бровями" - содействует получению тотчас чувства гипофиза и заменяет МУНДАКИ МУДРУ. Удивительно, но факт, что как бы сильно мы не концентрировались на чувстве междубровья, чувство этого места мы не получаем, а чувствуется область гипофиза.

Оба эти вспомогательные средства: прижатие корня языка к мягкому н+бу (МУНДАКИ МУДРА) и концентрация на чувстве середины между бровями (БХРУМАДХЬЯ ДРИШТИ), необходимы только утром, только одной тратаке (или при отсутствии ее, как у слепых), днем же и особенно вечером, это чувство приходит тотчас. Единственное средство, нужное для достижения концентрации (натягивание лука), есть самое смотрение в чувство объекта с желанием его увидеть. Это, таким образом, не представление, а лишь ожидание; помогают себе при этом тем, что страстно желают и ожидают увидеть отдельные части или весь объект, как будто их "вылепили" из темноты перед глазами.

Объект, на котором сосредотачивались таким образом - удивительный факт! - начинает двигаться во внутрь головы, совершенно так же, как стрела при натягивании тетивы лука движется в

направлении, обратном выстрелу. При этом упражняющийся одновременно замечает, что концентрация правильна. Это постоянно сопровождающее концентрацию (дхарну) явление, и оно совершенно нормально, так что в этом случае нечего беспокоиться, ибо это было бы достоверным указанием на то, что с нашей концентрацией что-то неладно. Когда дыхание останавливается, надо лишь попытаться, не мешая концентрации, сгладить переходы от вдыхания к выдыханию и обратно. Возникает вопрос, как долго надо сосредотачиваться? Учение йога утверждает, что соответствующий центр требует, для того, чтобы быть приведенным к открытию, непрерывной дхарны (задерживания принципа мышления), в продолжение двух часов. Поэтому продолжительность упражнений зависит от времени, в продолжение которого задерживается принцип мышления (сознания) на объекте и способности. Но тут действует еще один закон, похожий впрочем на таковой материального плана в случае с электрической энергией: мощность пропорциональна квадрату тока напряжения. Это значит, что если вместо двух часов одновременно концентрироваться только один час, то мощность будет не половина, а половина в квадрате, т.е.  $1/4$  первоначальной; при получасе, т.е. при четверти предписанных двух часов, -  $1/4$  в квадрате, или  $1/16$  мощности и т.д. Значит упражняться по полчаса надо 16 дней.

Получаем таким образом таблицу: При двух часах в день 1 день При часе в день 4 дня При получасе в день 16 дней При 20 мин. в день 36 дней При 15 мин. в день 64 дня При 10 мин. в день 144 дня При 6,3 мин. в день 365 дней (1 год) и т.д. Формула тут следующая:  $D = (120/T)^2$  или  $T = 120/D$ , где  $T$  - продолжительность ежедневного упражнения,  $D$  - число дней до полного или частичного открытия центра (в нашем случае - открытия "третьего глаза"). Эти числа, конечно, только приблизительны. Ибо наша способность к концентрации растет (не так, как в случае материальных сил) и сокращает необходимый срок. Но таблица наша все же полезна, т.к. она приблизительно показывает соотношение между усилием и результатом и хотя она несколько действует на наше нетерпение, она все же показывает срок, когда можно с большей или меньшей положительностью ожидать результата, конечно, если наше прилежание будет поддерживаться, а не спадать. Срок этот скромный, если его сравнить с 23 годами, необходимыми для повторения ОМ-мантры. Как мы сказали, концентрация должна быть направлена на объект в продолжение всего упражнения.

При этом нам очень поможет простая, но полезная уловка: при каждом последующем упражнении надо представлять себе, что солнце светит все ярче.

Успех этого упражнения, само собой разумеется, не значит еще полного открытия третьего глаза. Это всего лишь первый проблеск успеха, если не считать истинно первого признака - живого и острого сновидения ночью после первой концентрации.

Пока только это видения первой ступени (необыкновенные вещи). Но как бы ободряюще ни действовало все это на упражняющегося, это еще не признак, - что надо переходить к упражнению следующих ступеней. Самое большее - это можно попробовать время от времени, не появятся ли видения второй ступени, а также не появятся ли желаемые объекты.

"Если при концентрации сознания, так сказать, "нажать всей тяжестью" на желание увидеть объект в темноте перед закрытыми глазами, появляется, при малейшем воспоминании об этом, видение соответствующей вещи: так появились передняя сторона моего дома, часть улицы перед балконом, тополя, дома и уходящая вдаль улица. Погружение в темноту перед закрытыми глазами дало опять множество видений с движением, хотя и не частых. При беглой мысли о моих стенных часах я увидел их и час, который они показывали. Когда я открыл глаза, я убедился, что час был точен" (Из моего дневника).

Концентрируясь на солнечный круг, особенно со знаком ОМ, получаем еще одно подтверждение, что упражнение оказывает влияние - это внутренний жар в позвоночнике, о котором мы уже говорили, как о пробуждении мистической силы КУНДАЛИНИ (так поэтически это называется в индийских писаниях). Этот жар поднимается постепенно по каналу позвоночника вверх. Этим открываются все центры, а в конце концов, также и "третий глаз" или "тысячелепестковый лотос", как настоящий цветок, который в разгар зимы расцветает в теплице и раскрывается.

Для того, чтобы эти горячие волны не мешали упражнению, рекомендуется выполнить определенное дыхательное упражнение, известное под названием "воздуходувные меха" (БХАСТРИКА).

Упражнение БХАСТРИКА: сидеть прямо (голова, шея, спина вертикально) и дышать, быстро меняя вдыхание и выдыхание (от диафрагмы), около 20 раз последовательно, как воздушный насос

(без напряжения). Затем вдохнуть медленно и глубоко, задержать как можно дольше дыхание и медленно выдохнуть. Это (все упражнение) повторить три раза, каждый раз с сосредоточением мысли на копчике, потом на солнечном сплетении (вернее, на позвоночнике на высоте его) и на впадине шеи (т.

е. на позвоночнике на ее высоте).

При каждом повторении этого дыхательного упражнения замечается, что жар, сконцентрированный в определенном месте, поднимается к следующему пункту (т. е.

от копчика к солнечному сплетению, от него до впадины шеи и выше). Эти три упражнения делаются во время концентрации на солнечный круг.

Со временем часто показываются различные отрывки видений первой, иногда, второй ступени, например, собственное лицо и т. д.

Чтобы надежно идти вперед, надо упражнения с людьми и пейзажами начинать не раньше, чем появится нечто светлое и лучистое и мерцает как настоящий язык пламени. Это видение так же остро, как при нормальном зрении физическими глазами - значит, это видение третьей ступени. Оно является каждому упражняющемуся несколько раз и указывает на момент, в который он может начать высшую ступень духовной стрельбы из лука - КХЕЧАРИ МУДРА (блуждание в КХА, спуск стрелы). Это именно тот огненный язык, который должен быть "проглочен", т. е. через отверстие в мягком н+бе приведен до шишковидной железы. Этот процесс был многими понят грубо-материально, а именно, что физический язык путем определенных манипуляций прячется в глотку: йоги этим будто бы побеждают голод, жажду, болезни и смерть и могут быть погребены живыми.

Иногда появляется, вместо этого пламени, видение лучистого света.

При концентрации на чувство гипофиза удается теперь немного ослабить давление (концентрационное) - тогда появляются светлые видения, например, совсем ясно горящее пламя свечи, мерцание.

"Однажды во время сильной концентрации на желание видеть на одно мгновение, в середине между бровями появилось видение пламени свечи, но совсем светлое и острое.

Появляются видения от смотрения на солнце в середине междубровья. Сегодня во время одной такой концентрации на солнце внезапно появилось светлое видение пламени, как-будто кто-то держал пламя перед глазами" (Из моего дневника).

Это видение появляется даже утром, хотя утро - самое неподходящее время для таких упражнений.

"При усилии задержать солнце при концентрации утром, наступило сейчас же непрерывное дыхание, а затем незаметное дыхание и во второй стадии появилось множество неясных видений в цветах и однажды прямое, светлое пламя.

Сегодня утром смотрение на солнце в КХА сейчас же вызвало внутренний жар в копчике. Этот жар продолжался во все время медитации (с незаметным дыханием), но перестал при переходе к задержанию солнечного круга (ДХАРАНА), с непрерывным дыханием. Зато появилось очень ясное и светлое, даже чувствуемое видение пламени свечи, которая мерцала во все стороны" (Из моего дневника).

Приведенные примеры из моей записной книжки ясно показывают, что это видение пламени не "совпадает", не воображение, так как оно появляется совсем неожиданно и при этом так остро и светяще, что покрывало все остальные явления.

6. Спуск стрелы (КХЕЧАРИ МУДРА) "Узнай вечную цель" - в этих словах вся тайна последнего действия - "разрешение выстрела". Стрелок из лука после того, как он спустил стрелу, непоколебимо смотрит - по направлению выстрела, попал ли он в центр мишени. Точно так же и духовный стрелок из лука после расслабления напряжения сознания (спуск стрелы) неусыпно смотрит на свой объект. В то время как стрелок из лука после спуска стрелы не может больше изменить ее полет (единственное, что еще может изменить-это порыв ветра), духовный стрелок из лука вполне может такие "порывы ветра", которые возникают в его сознании, поставить под свой контроль.

Этот контроль не должен быть новой концентрацией, которая подобно новому выстрелу выпустила бы новую стрелу,- и не концентрацией вообще, так как таковая бы вызвала новое "натягивание лука". То, что спускает стрелу, напротив, это разряжение тетивы лука (напряжения мышления), но в то же время не пассивное сидение на определенном месте: "узнать цель" - гласит формула. Не следует допускать другой мысли (порыв ветра), так как каждая такая мысль тотчас же

отклоняет стрелу от ее направления, чтобы направить именно за этой мыслью. Это значит, что стрела вместо центра мишени (объекта) попадает в новую цель - в эту случайную мысль. С другой стороны, это состояние "познания цели" не должно быть активным подавлением других отвлекающих моментов. Другими словами, продолжительность и эффективность этого "познания цели" непосредственно зависит от размаха "натягивания лука" - концентрации. Но так как всякая сила вызывает сопротивление внешнего окружения (в нашем случае: утомление принципа мышления), получается, по общему закону линии обтекания, минимальная кривая утомления, которая одновременно обеспечивает максимум мощности.

Сообразно с тем максимум отстоит на 3/4 длины кривой от исходного пункта, и общая длина кривой тем меньше, чем круче ее подъем. На практике из этого следует, что при скором разбеге, например, в случае (1) с пунктом кульминации (максимумом) уже через 45 секунд мощность еще скорее (через еще 15 с+к.) упадет до 0, причем максимум самое большее 10 секунд, а общая продолжительность составляет 1 минуту. Если же, напротив, разбег до пункта кульминации, как в случае (2) с общей продолжительностью 20 минут (это - продолжительность, которая рекомендуется для таких упражнений), занимает 15 минут, то и максимум увеличивается соответственно в 20 раз, т. е. до 3 и 1/3 минут. Но так как третий глаз открывается только при этом максимуме, то само собой разумеется, что длина этого максимума, так же как и длина "разбега упражнения", играют самую большую роль. Этим объясняется обстоятельство, что чем сильнее напряжение у концентрации, тем короче, вопреки ожиданию, эффект ее, т. е. видение. Важное практическое наблюдение из этого гласит: чем спокойнее (менее напряжения) концентрация, тем больше видения.

Как это понимать? Ведь концентрация - ДХАРАНА - есть "натягивание лука", так как же она может быть не напряженной? Здесь нам помогает, как это было и до сих пор, понятие "дхарана" (именно поэтому мы постоянно прибегаем к индийской терминологии). ДХАРАНА значит "задержание принципа мышления", и только по скудности нашего западного словаря мы ее переводим как "концентрация", а под этим понятием мы всегда понимаем известное напряжение, натиск мышления, в то время как "задержание" есть не что иное, как "прислонение", "облегчение", "прижимание" к объекту давлением собственной тяжести с минимумом усилия. Другими словами: дхарана обозначает именно то, что мы сейчас имеем в виду, говоря о законе линии обтекания или кривой максимума мощности. Это еще одно доказательство того, что древние мудрецы отлично разбирались в современных основах механики.

Принцип мышления должен, так сказать, нажимать на объект только "своим собственным весом", ни больше ни меньше. Если он будет нажимать слишком сильно, то кривая мощности сокращается; если же он будет нажимать слишком слабо, то кривая станет слишком плоской и успех замедлится. Это - тайна концентрации.

Разница между "расслаблением" концентрации и. действительным, а точнее медитацией (как расслабление лука после стрельбы), лежит только в дыхании: чем тверже мы пробуем задержать объект, его внутренний образ, тем более замедляется вдыхание, пока не достигнет максимума, а затем оно переходит в противоположное и замедляется выдыханием. Так включается медитация (созерцательность, смотрение на объект в КХА); из этого следует, что для углубления концентрации удлиняется дыхание, а для углубления медитации удлиняется выдыхание. Когда же, наконец, дыхание так уменьшается, что станет совсем незаметным, появляются видения от первой до высшей - четвертой ступени, причем дыхание все убывает и на четвертой ступени (временно) прекращается, сходит на нет. В связи с этим в момент видения совершенно прекращается сознание себя и человек совершенно забывает о себе. Это состояние называется ЛАИЯ (прекращение) и относится как к дыханию, так и к сознанию себя.

Но есть еще дальнейшая существенная разница между концентрацией и медитацией, которая удачно характеризуется сравнением с техникой стрельбы из лука. Это касается направления внимания. Если при концентрации сознание направлено на середину междубровья и через это появилось ощущение, как - будто предмет (объект) оттягивается, - т. е. скорее не объект, а чувство его, внутренний образ, все глубже внутрь головы, так, как оттягивается стрела в обратном выстреле направлении, то во время медитации надо направлять внимание на третий глаз. Этим тот час получается чувство, как-будто внутренний взор направляется на середину междубровья. Этот факт, в котором каждый может убедиться, дал повод к неправильному толкованию этой техники, - бессмысленное скашивание глаз к середине междубровья или кончику носа.

Читатель должен ясно понять, что направление внутреннего зора на место междубровья должно вызвать только перенесение взгляда внутрь, а совсем не скашивание глаз, так же как смотрение в третий глаз (в центр головы, где при концентрации чувствуется тяжесть) посылает сейчас же взгляд опять вперед - в междубровье. В этом двойном смысле надо понимать все указания оригинальных источников относительно пресловутого смотрения на острие носа (скорее на корень носа) или междубровье (БХРУМАДХЬЯ ДРИШТИ).

Теперь возникает вопрос: если это направление зора в двойном смысле должно быть приведено, то когда надо переходить ко второй части, т. е. к непосредственному смотрению на середину междубровья (вызванному непосредственным смотрением в третий глаз) во время медитации? Другими словами: когда от концентрации надо переходить к медитации? Этот переход происходит сам собой: в момент, когда при концентрации объект пересекает место чувства давления - гипофиз, объект движется извне по направлению к центру головы (т.е. чувство или образ объекта), - тот час, чувствуется, что вместе с внутренним взглядом, также и объект перемещается через брови в свое первоначальное положение. Это символически представляется пуском стрелы, которая теперь уже летит по направлению к мишени. Читатель может произвести следующий опыт: сконцентрироваться на центре головы на один момент, а затем отклонить свое внимание совсем немного от злого центра в направлении шишковидной железы (назад). Он сейчас же почувствует, как его зор "выстрелит" вперед в середину междубровья.

Существует, следовательно, две автоматически следующих одна за другой ступени концентрации: 1. Концентрация в собственном смысле, как задержание (ДХАРАНА) принципа мышления на объекте. Эта ступень всегда характеризуется непрерывным дыханием (удлинением выдыхания и пауза дыхания с воздухом) и направлением внимания на середину междубровья. Этим производится натягивание лука.

2. Собственно медитация, как созерцание объекта в середине междубровья, или ДХИАНА (созерцание). Оно всегда сопровождается незаметным дыханием (удлинением выдыхания и пауза дыхания без воздуха в легких) и направлением внимания на третий глаз - в место в середине головы, где появляется давление при концентрации. Этим производится спуск стрелы. Так как эти две ступени сменяются автоматически, как мы уже сказали, также и при каждом прерывании медитации (полет стрелы) новыми мыслями (порыв ветра) и возвращении к прежнему направлению мышления надо обращать внимание и не смешивать эти в различные ступени.

Например, нельзя проводить первую ступень с незаметным, а вторую с непрерывным дыханием; нельзя и концентрацию направлять на третий глаз, а медитацию - прямо на середину междубровья.

Из всего изложенного выводим окончательную технику зрения без помощи глаз: А. Рекомендуется (хотя это и не относится непосредственно к зрению без помощи глаз), как подготовка, упражняться 20-30 дней, как описано в первой части, в достижении "небесного благоухания" или "небесного вкуса". Ибо успех хотя бы в одном из этих восприятий дает сильную уверенность, старание в упражнениях и выдержку, а кроме того дает представление о правильной концентрации.

Б. Когда будет достигнуто овладение дыхательными упражнениями и положением тела, начинайте с тракти на солнечный круг (на бумаге): через 2-3 минуты созерцания (смотрения) закрывайте глаза и желайте этот солнечный круг (лучше если на нем знак ОМ) видеть в темноте перед закрытыми глазами, стремясь удержать его также в мыслях. Положение языка - корнем языка к мягкому небу, и постоянное повторение звука ОМ (духовно).

В. После того, как покажутся "необыкновенные вещи" и ответы на заданные вопросы (но лучше только после появления видения пламени), можно начинать с портретами людей: определить знакомого или родственника, с которым вы чувствуете сильный духовный контакт или известную личность, которую вы часто видели и сохранили о ней "чувство", и делать тракти на портрет этого - человека в продолжении нескольких минут. После того, как при смотрении на черты лица портрета, вы получите "чувство" этого человека как бы "присоединенным" к вам (т. е. сможете задерживать в вашем сознании), закрывайте глаза и концентрируйтесь на желании это чувство или "внутренний образ" задерживать в темноте перед закрытыми глазами. Затем этот объект, а с ним и "чувство", движется во внутрь головы: при этом не следует насильно удерживать объект в середине междубровья - чувство объекта есть единственное, на что должен быть направлен ваш принцип мышления.

Дыхание должно быть непрерывным, руки лучше всего держать на коленях.

Г. Когда вы почувствуете, что объект при его "блуждании в КХА" (от середины междубровья до центра головы) приближается к середине головы, тогда складывайте руки (на коленях, на полу, на подоле) и пробуйте "всмотреться" в "чувство" объекта, как будто он находится на том месте, где при концентрации была "тяжесть" (давление). Как только внутренний взор снова "выстрелит" в середину междубровья, созерцайте объект в третьем глазу, хотя взор и направлен на середину междубровья. Дыхание должно быть незаметным. Единственно, что нам нужно, это ожидание видения объекта в третьем глазу (в середине междубровья).

Д. Когда вы "забудете себя" в этом смотрении (созерцании), появляется видение объекта или части его, и - в зависимости от степени вашего развития - углубляется или Медленно гаснет, оставляя тлеющий след. Единственное, что нам нужно на этой стадии - это упражнение.

Е. После достаточно продолжительной практики, особенно если удастся один и тот же объект "взять" повторно, вы успеете в том, чтобы отправить стрелу, не натягивая лука (т. е. как бросатель ножей). При этом, исходя прямо из третьего глаза (шишковидная железа), или место середины междубровья, смотрят на место макушки головы, где волосы взвеваются, так как оттуда взгляд тоже переводится сейчас же в середину междубровья. Таким образом, начинаем прямо с медитации в третьем глазу.

В заключение еще несколько примеров из практики, которые поясняют, какие возможности дает зрение без помощи глаз: "Концентрация на середину междубровья - сперва желание (без тратаки) увидеть определенный объект, затем чувство центра, затем концентрация на цветок лотоса (вместо солнечного круга), и в конце концов на желанный объект - дала видение его в движении, и кроме того множество других видений без особого труда.

Концентрация сопровождалась продолжительным жаром в копчике - 1 час.

Сегодня - вполне острое видение третьей ступени: красивое лицо в натуральном размере, немного наклоненное, почти лежащее на щеке, с подвижными веками, медленно угасая. Начал тратаку на стенную карту, чтобы получить давление в центре головы и через 1-2 мин. перенес сознание в этот центр головы - прямо с медитацией и незаметным дыханием. Видение явилось через 5 мин." (Из дневника).

Но мы рекомендуем все же, сначала смотреть в середину междубровья, чем концентрация переносится в третий глаз, чтобы затем смотреть в третий глаз и этим опять взгляд возвратит в середину междубровья. Другими словами - надо третьим глазом смотреть в середину междубровья. При этом дыхание должно быть сделано незаметным. Через несколько минут начинается видение необыкновенных вещей". Когда они появятся, не надо прерывать упражнения - видение будет развиваться и за необыкновенными вещами появятся видения по желанию, которые потом переходят ? светящиеся видения третьего глаза (третьей ступени). Так как каждое явление оставляет свой отпечаток в тонко-субстанциональном мире (акаше), который никогда не стирается (так наз. хроника акаши), то для исследователя открывается неистощимый источник для изучения. Следует несколько опытов моей лучшей ученицы г-жи Габриелы Ф.: "Время от 12 до 1.15 ночи, эйдетическая концентрация на объект в середине междубровья (затем в КХА) тоже в третьем глазу.

Еще раз, как накануне, концентрация на знаменитую аудиенцию, которую Гете получил у Наполеона в Эрфурте в присутствии Талейрана. (Накануне я видела только Наполеона). Теперь я увидела Гете, который стоял перед сидящим Наполеоном и разговаривал с ним. Талейрана не было видно (историки спорят - был ли он в то время беседы или нет).

Сегодня получен пакет с картинами Палестины. Время от 12.30 до 1.14. Положила концы пальцев на конверт. Дыхание "маятник". Концентрация на желании видеть долину Иерихона, 1'место храма Соломона и Иерусалим...

...Видела не долину Иерихона, а долину Аллаха, развалины храма Соломона, но не как на картине, а более фронтально, и Иерусалим - не картину в журнале, а внутренний город с живым движением ?а улицах.

Время от 1 до 1.45 ночи. Эйдетически концентрировалась на желании увидеть что-либо из дворца императора Юстиниана, на развалинах которого на берегу Мраморного моря я часто сидела и мечтала. Если можно, то и самого Юстиниана...

Мне кажется, будто я нахожусь в галерее, открытой на море, с мозаическими стенами, фонтаном, креслами; мужская фигура в короткой белой тунике, узкая темная борода, волосы стянуты золотым обручем, острые глаза, среднего роста, воодушевленный тип... Видела город с моря, сидя в

гавани, ступени лестницы, ведущие к громадному храму. Высокая фигура, но не физическая, а как бы прозрачная, сверхъестественные глаза, громадные, светящиеся..." (Из дневника).

Размер этой книги не позволяет привести еще дальнейшие, в высшей степени интересные вещи этого рода. Обращаю внимание, что заметки этой ученицы относятся к точным опытам. Для того, чтобы подчеркнуть магические возможности, а именно телепатию, явление на расстоянии, лечение на расстоянии и т. п. приведу еще два примера: Я брал в известное время в Берлине уроки пения у одного оперного певца Б.

Однажды мой многократный звонок у двери остался без ответа, дверь была закрыта.

Очень удивленный его необыкновенной неточностью, я раздумывал, что могло быть тому причиной? В этот момент я увидел моим внутренним зрением нечто удивительное: я видел большую в старом стиле обставленную комнату с высокими окнами, ярко освещенную лучами солнца. Там лежал незнакомый мне старик. Он уже давно умер и сильный запах разложения стоял в комнате. Это видение меня каким-то образом потрясло, хотя я не знал ни места, ни личности умершего. Так, как, очевидно, урок мой откладывался, я хотел иначе распорядиться своим временем. Но не успел я отойти, как мне навстречу шел Б. с очень расстроенным лицом.

"Дорогой г. Сахаров, прошу меня извинить, но со мной произошло нечто ужасное: мой старик, который совсем уединенно живет в старом городе и которого я посещал раз в две недели, мне не открыл двери, когда я пришел его навестить. Я вызвал полицию и двери взломали. Установилось, что старик умер уже около двух недель назад. Представьте себе: он лежал на полу, на солнце, и от жары совсем разложился. Запах преследует меня и сейчас..." Одна дама, которая уже 20 лет не может заснуть без снотворного, которое она принимает в огромных количествах (6-7 таблеток), пожаловалась мне, что даже это количество не помогает ей заснуть. Я посоветовал ей обратиться к специалисту-невропатологу, который бы ее лечил гипнозом. Но дама эта мне возразила, что она уже и это испробовала два раза, но без успеха, т. к. гипноз на нее не действует. Я сказал ей, чтобы она шла домой и в 11 часов вечера подумала обо мне. Я сосредоточился в 11 часов в продолжение 1-2 часа на ней с пожеланием, чтобы она спокойно и глубоко заснула... На следующее утро она мне позвонила радостная и довольная: она все же, вопреки моему запрету, приняла полтаблетки, но не это, конечно, на нее подействовало. Все же она неожиданно и спокойно заснула и спала всю ночь - в первый раз за 20 лет без снотворного...

После еще двух опытов она совсем отказалась от лекарства и спит хорошо продолжительно.

7. Совершенный стрелок из лука "Лучший из упражняющихся, дух которого понял дхьяну, лучший из видящих, способен быстро отправиться в путь в другом теле; всезнающий, всевидящий, делающий всем существам добро, понявший смысл всех писаний, объявляя единое учение, появляется он, известный великими необыкновенными силами, долгоживущий и способный дать возникнуть вещам трех миров, сохранять их или оставить исчезать" (Сатчакра Нирупана Тантра, 34).

И до сих пор я описывал технику духовной стрельбы из лука, главным образом, первых трех ступенек, которые доступны каждому человеку. Только бегло я очертил четвертую и последнюю ступень, совершенное овладение которой ведет к мастерству.

Наше изложение было бы неполным, если бы я не описал точно и эту ступень мастера и таким образом возложил корону на развитие этого рода.

В мистических школах восточной традиции все ступени духовной школовки во всех подробностях перечисляются и описываются, хотя в туманных (таинственных) выражениях и поэтому нужна глубокая проницательность, чтобы разгадать тайны, которые и сообщаются только посвященным. Этим объясняется факт, почему этот предмет, даже в индийских книгах недавнего издания, так запутанно и даже противоречиво излагается, что требовательный и образованный читатель от них отказывается, как от "ненаучных" и даже "нелепых", а много о себе воображающий, не долго думая, пробует их дополнить (самое меньшее) или улучшить. Поэтому теперь создалось так много "специалистов" по "стрельбе из Лука", но на практике нет настоящих стрелков из лука.

Чтобы принять участие в такой духовной школовке, ученик должен подчинить себя строгой этической дисциплине, которая охватывает в основном четыре добродетели: ВИВЕКА - распознавание, ВАИРАГЬЯ - отсутствие страстей, САТСАМПАТТИ - праведное поведение и МУМУКСАТВА - стремление к спасению, к избавлению. Конечно, здесь не имеется в виду распознавание в смысле успеха в жизни, и не преодоление элементарных страстей (как ревность, ненависть, мстительность и т.д.); духовный ученик скорее должен уметь распознавать различие между реальным и нереальным, между добром и злом, между вечным и преходящим. Из этой первой



способности самопроизвольно появляются все другие качества, как непривязанность ко всему тому, что нереально, злонамеренно и преходяще, равно как и праведное поведение.

Последнее делится на шесть частей: спокойствие мыслей (ШАМА), самообладание (ДАМА), спокойствие в действиях (У77АРАТИ), терпение (ТИТИКША), доверие или уверенность (ШРАДДХА) и целеустремленное внимание (САМАДХАНА) и, в конце концов, воля к освобождению, не в смысле отказа, а отречение от мира, и во внутреннем освобождении от светскости. Это последнее качество, которое является результатом предыдущих, кладет на духовно ищущего печать того, чем он хотел стать - достойным посвящения. Без этой духовной подготовки он не найдет своего Учителя, хотя бы он весь свет обыскал с этой целью. А если он ее не имеет, то ему не надо никуда идти, чтобы встретить Учителя. Учитель придет к нему сам, так как долгие годы перед тем, как идущий решит в первый раз искать своего Учителя, этот последний уже ждет своего ученика.

Предпосылками для духовного ожидания являются все те же, что и в самые отдаленные времена, они так же несменяемы, как законы природы. С другой стороны от ученика не ждут совершенства, он должен только искренне стараться развить в себе необходимые качества. Но и прежде, чем он достиг этого в достаточной степени, он уже может заниматься духовными упражнениями: медитацией на грубо-материальном объекте.

Так начинается его практика. Через несколько месяцев этой грубо-материальной медитации (СТХУЛА ДХЬЯНА) приходят первые видения - "необыкновенные вещи", и только Приблизительно через год - видение Учителя. Сперва появляются его лучистые, >всезатмевающие глаза, а после дальнейших упражнений ученик видит Учителя лицом к лицу.

Внимательный и мистически вышколенный читатель заметит в этом проявлении великого космического закона - закон аналогии. Этот важнейший из всех таинственных законов может быть сформулирован так: центры малых кругов вращаются вокруг центра большого круга. Так образуют, например, дни и ночи двух недель, когда луна растет, "светлую" половину месяца ("день луны"), а дни и ночи, когда луна уменьшается, "темную" половину месяца ("ночь луны"). Точно так же образуют 6 месяцев, когда солнце идет на север, "день года", а 6 месяцев, когда солнце идет на юг, - "ночь года". Несколько десятилетий жизни человека также составляют "день", а приблизительно такое же время, длящееся пребывание с другой стороны - "ночь" данной инкарнации, и т. д.

В нашем случае отдельные ступени развития завершенной сферы подлежат тем же законам, как и подразделения отдельной ступени. Так повторяется (в большом цикле) на каждой ступени мистического развития тот же ряд отдельных моментов, как их образуют ступени медитации на соответствующей ступени развития. Если медитация, как таковая, показывает четыре ступени: накладывание стрелы и нацеливание (тратака), натягивание лука (САМБХАВИ МУДРА), спуск стрелы (КХЕЧАРИ МУДРА) и ожидание попадания или созерцание цели (ЛАКШЬЯМ ВИДХИ), - то и упражнения четырех ступеней развития от ученика до Учителя в основе своей идентичны с означенными выше ступенями.

То же самое и с видениями: видения соответствующей медитации наступают в том же порядке, как они развивались в отдельности через относящиеся к ним упражнения в медитации. Хотя смотря по обстоятельствам перевешивает главная тенденция господствующего момента, все же основное соотношение всегда остается тем же. Это важное обстоятельство позволяет нам с математической уверенностью вывести основной характер соответствующей (значит, четвертой, ступени Учителя) из общего характера относящихся к ней ступени медитации. Это соответствие может быть установлено следующим образом: 1. Первая ступень медитации - грубо-материальная, и ее видения - это "необыкновенные вещи". Мистик первой ступени также занимается погружением в грубо-материальные объекты (СТХУЛА ДХИАНА), и результат его созерцания (САМАДХИ) называется "созерцание сомнением" (САВИТАРКА), т. к. он не может идентифицировать объект, который является в видениях. Если же он может идентифицировать объект, то его смотрение называется "без сомнения" (НИРВИТАРКА).

2. Вторая ступень медитации - концентрация (САМБХАВИ - МУДРА), сопровождается непрерывным дыханием. Ее видения - это "ответы на задуманное" (ПРАТИДЖАНАНА) и они также смотрятся с "раздумьем" (САВИЧАРА), так как нельзя еще установить относятся ли эти видения к прошлому, настоящему или будущему и чем они вызваны: своими или чужими мыслями. Но, когда с этим "раздумьем" кончено, как это показывает проверка после этих упражнений, то это смотрение называется тогда "без раздумья" (НИРВИЧАРА), т. к. оно, как мы уже видели, проникает через все

препятствия пространства и времени,- "так как оно и относится", как подчеркивает Патанджали (Йога Сутра 1 , 49), "вследствие ему присущего своеобразия, к другой области, чем свидетельство или умозаключение". И все же, хотя она не "последняя", полная истины ступень, она содержит в себе истину - или из прошлого, или из будущего, а не непременно из настоящего: оно принадлежит к тонкой материальной, без времени сферы, и необходима более высокая, следующая ступень для того, чтобы это познание могло 'быть поставлено в соотношение с реальным , настоящим (или другим желанием). В этом проявляется закон, на который часто не обращают внимания "ясновидящие", по которому видения развивают "сверху вниз", т. е. от духовного к физическому, а не наоборот.

Если практика второй ступени медитации состояла в смотре на сияющий объект - сияющее солнце, то аналогично этой ступени практика на второй ступени мистического развития похожая, именно - ДХОТЫР ДХИАНА - медитация на лучистый свет, в котором показывается объект первой ступени. Исходно со второй ступенью медитации, которая вызывает через смотрение на сияние света сильный жар в позвоночнике и во всем теле, через эту медитацию света возникает "огонь змей" (КУНДАЛИНИ) -аллегорическое обозначение проникновений космической жизненной силы (ПРАНЫ) в тонко-материальные каналы и центры, в "цветки лотоса" (ЧАКРАС), которые через этот мистический "огонь" возбуждаются к расцвету и открытию.

Поэтому на второй ступени развития упражнения ведутся в настоящей йоге, главное в ее аспекте - Хатха-йога.

3. Когда этот мистический огонь-змея достигает бровей, духовному взору мистика открывается "Божество Кундалини" в образе языка пламени, и не аллегорически, а перед его закрытыми глазами появляется, как настоящее, пылающее пламя. Этот момент обозначает третью ступень медитации, а также и третью ступень мистика.

Теперь он начинает медитировать о "точке" (БИНДУ ДХИАНА). Что значит эта "точка"? Индийское слово "бинду" значит собственно "капля" и указывает на капельную форму огня. Это знаменитая КХЕЧАРИ МУДРА, которая под видимостью "языкоглотания" скрывает "введение языка пламени" - в отверстие макушки головы (КХА) - между гипофизом и шишковидной железой, в переносном смысле "небесное пространство", сверху неба, между серединой междубровья и задней частью головы - затылком. Это "введение языка пламени" - смотрение на него, которое в йоге называется "смотрение с упоением" (СЕНЕНДАМ) и дает упражняющемуся полное познание объекта, "действительное восприятие прямо перед глазами" так же как и блаженство. Ибо тайна йогических сил - это способность видеть объект обладания, в своем третьем глазу, в полной ясности формы, цвета и излучения (на этой ступени, показанное в астральном свете во всем блеске красок является с последующим угасанием). Как объясняет Агни-йога, новый вид йоги ожидаемого мирового учителя: "Каждое ясное видение объекта в нашем третьем глазу делает для нас его почти осязаемым. Когда образ предмета вызывается в полном совершенстве линий и цветов, на него можно непосредственно воздействовать. Можно им владеть независимо от отдаленности, можно его иметь в своей власти, от обыкновенных объектов до далеких планет можно распространить это воздействие" (Агни-йога, Иерархия, 90).

Так видение свернувшейся золотой змеи и пламени в муладхаре (копчике) вызывает самопроизвольное пробуждение сил Кундалини, которые поднимаются мгновенно в светлом сиянии к голове и открывают центры, видение шишковидной железы человека, любого числа людей, ставят этих людей под полный контроль, так что все мысли, которые передает им йог, они переживают пластически как полный обман чувств, как будто они все под гипнозом. Похожее видение центра пуповины человека дает точное ознакомление любой глубины с внутренней структурой его тела (как снимок рентгена) и т. д. Читатель может найти много других данных о приложении этой способности в 3-й главе Йога-сутр Патанджали, где описывается еще много других сил, получаемых путем (тем же) видений. Также и в тантрах, особенно в ТРИПУНАСАНА САМУКАИЯ, есть описания, связанные с каждой чакрой сил, которые в таких случаях развиваются (отсылаю читателя к этим описаниям).

4. Полное раскрытие всех психических сил йога все же еще не □ высшая ступень, особенно раз Патанджали, который считает эти силы "прибавкой" (УПАЗАРИНХ) к Самадхи, говорит дальше: "Через равнодушие даже к этим силам уничтожается семя зла и наступает освобождение" (Йога-сутра III, 50). Под освобождением (КАИВАЛЬЯ) йога понимает полное освобождение духа (ПУРУША) от материи (ПРАКРИТИ), полное возвращение божественного совершенства. Поэтому четвертая ступень развития' должна вести к этой высокой цели.

- Вернемся опять к четырем ступеням медитации - на этот раз только к последнему их отрезку, который по закону аналогии должен определить основной характер четвертой ступени развития. Собственно говоря, все силы (СИДДХИ) принадлежат к трудно познаваемой четвертой ступени медитации - "созерцанию цели" (ЛАКШИЯМ ВИДХИ). Ибо они возникают в момент полного самозабвения (ЛАЙЯ), слияния "сознания" с целью. и Мундука-Упанишад говорит об этом: "ОМ - лук, "Я" (Атма) - стрела, а Брахман - мишень. С вниманием попади в нее и стань, как стрела, един с ней" (II, 24).

Таким образом, четвертая ступень развития характеризуется прежде всего этим - "стань единым стрелы и мишени". Затем на этой ступени самопроизвольно, без каких бы то ни было упражнений, возникнут все силы. Если мы теперь рассмотрим вопрос с другого конца, то у мудреца Гхеранды (см. "Великая тайна") находим только три медитации: грубо-субстанционную, причем он все же - указывает на двойной характер последней, как созерцание "Великого : божества Кундалини" и "Брахмана как точку". Он говорит: "Если благодаря большому счастью ? кого-нибудь пробудится Кундалини, то он двигается вперед вместе с "Я" (АТМА) из тела через отверстие (на высоте глаз) и странствует на царском пути, но не может быть видимым вследствие его большой подвижности". "Йоги достигают любого успеха в медитации (Дхиана йога) через САМБХАВИ МУДРА. Это таинственная тонко-субстанционная медитация (СУКШИ ДХИАНА), которая трудно достижима даже для Богов". (Там же, IV, 18-20).

Это явление "Божества Кундалини" как пылающий огненный язык мы уже пережили на третьей ступени. Значит, объектом медитации 5-й ступени должно быть созерцание "Брахмана как точку" (бинду). С другой стороны, Гхеранда в третьей главе говорит: "Через САМБХАВИ МУДРУ приведи познание себя (АТМА ПРАТ- НАКША) бинду как Брахмана, зря соедини с ним сознание (манас). Поставь свое Я среди КХА и КХА среди твоего Я. Таким образом твое Я, КХА созерцая, не позволит ничему тебе помешать.

Всегда полон блаженства, так переходит человек в экстаз (СА-МАДХИ)".

Значит, это медитация четвертой ступени: в месте, в голове (между гипофизом и шишковидной железой), где раньше (через САМБХАВИ МУДРУ) появилось видение пламенного языка, "поставь свое Я", т. е. концентрируйся на чувстве Я (оно возникает вообще всегда на этом месте), как бы это Я одно с этим пламенем (Банду, как нам известно, не есть точка, а капля, имеющая форму пламени). Так как с одной стороны Банду (3-й степени медитации) должно быть теперь созерцаемо, как Брахман, и надо наше сознание с ним соединить. А с другой стороны, как говорится в этой же Упанишаде, через две строфы, этот Брахман - "пылающий (АРХИМАНТИ), тоньше чем самое тонкое и в него (стрела Я) должна попасть".

Последствием этой самой тонкой из всех медитаций является познание Я, или АТМА ПРАТНАКША, как утверждает Гхеранда. А Патанджали прибавляет к этому: "Через погружение (САМЬЯМА) в самого себя приходит познание о своем Я (ПУ РУША). Отсюда вырастают (абсолютные) слух, осязание, зрение, вкус и обоняние (ПРИТИБХА). Через погружение (САМЬЯМА) в отличие между душою (САТТВА) и Я (ПУ РУША) достигается всемогущество и всезнание" (всемогущество здесь ; значит "полное господство над всеми существами и состояниями").

Эта форма Самадхи называется "направленное на сознание самого себя" (АСМИТА - от формы глагола АСМИ, т. е. "Я семь") и является способом рассмотрения на этой четвертой ступени мистического развития. Но и она не является высшей. Даже полученное из нее "просветление" ("преображение" - ПРИТИБХА), которое все силы дает самопроизвольно, без каких бы то ни было упражнений, хотя и является высоким, как небо, достижением по сравнению с предыдущими ступенями, все же не есть окончательное освобождение (КАЙВАЛЬЯ). Это освобождение приходит, как мы видели, уже после достижения самого высокого ВАИРА-ГЬЯ - равнодушия ко всем этим силам и состояниям, как "существование в форме" (РУПА РАЖА) и т.д. Мистик достигает тогда четвертой ступени посвящения (ПАРАМАХАМСА) и - становится адептом (ДЖ.ИВАНМУКТА) - "освобожденным при жизни". Это освобождение происходит путем самой высокой формы Самадхи, называемой "Облако добродетели" (ДХАРМА МЕГНА), которая возникает из этого совершенного познания, не ждущей ничего для себя, "когда,- как говорит Патанджали в заключительной части своего труда о йоге,- с бесконечности твоего знания спадают все покровы и все нечистое познаваемое является ничтожным".

Об открытии третьего глаза в основном тексте (ГХЕРАНДА САМХИТЫ, 1, 34-35) говорится: "Правым большим пальцем три области на лбу, через это упражнение будет удалена слизь. НАДИ БУДУТ ОЧИЩЕНЫ И ВОЗНИКНЕТ БОЖЕСТВЕННОЕ ПРОЗРЕНИЕ (ясновидение). В этом надо упражняться ежедневно после пробуждения, после еды и в конце дня". Слизь, очевидно, тонко-субстанционной природы и покрывает центр ясновидения, так что этим массажем (вернее, "магнетическое лечение, процедура") может быть устранена. Существует метод магнетического воздействия, который приводит к открытию этого центра. На лоб подопытного лица кладут оба больших пальца (выше бровей) так, что оба пальца образуют как бы второй ряд бровей. Лоб Сглаживают этими пальцами от середины вдоль бровей. Остальные пальцы держатся растопыренными по бокам головы, так, что мизинцы лежат за отверстиями ушей. Если подопытное лицо сенситивно, то через некоторое время магнетизирования оно получит видения (см. "Великая тайна"). Для того, чтобы открыть третий глаз, нужно (абсолютно Необходимо) уметь чувствовать место шишковидной железы. При этом поступают следующим образом: концентрируется на середине междубровья, результатом чего является не чувство этого места, замечательным образом как раз "чувство третьего глаза" (середина головы). Поэтому всюду в йоге предписывают: "концентрируйся на месте между бровями", что часто неправильно понимается и глаза вкашиваются на это место.

Чтобы представить эту ошибку, некоторые учителя йоги нажимают это место ученика острием. Тогда ученик невольно концентрируется на месте боли и чувствует свой третий глаз. Так было при посвящении Шри Рамакришны. "Третий глаз", Глаз Шивы, Око мудрости" (ЖНАНА ЧАКШУ), "Местонахождение души" (Декарт), "Трауморан" (Щопенгауэр), шишковидная железа (Гландула пинеалис) находится посреди главного мозга, так что со стороны лба непосредственно не достигается.

#### ПРИЛОЖЕНИЕ:

#### ИСКУССТВО НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ

Солнечное сплетение -- это своего рода мозг живота, а Аджна-сплетение, которое находится между бровями, образует духовный центр и представляет собой, так сказать, внутренний глаз интуиции. Его нельзя сопоставить с телесным глазом, хотя он и может помочь телесному зрению в материальном плане, но на самом деле является духовным оком, посредством которого вы сможете, предугадывая, смотреть в мире мыслей и ощущений. Можно ли энергетизировать оба эти центра, наполнить их положительной силой?

Обратимся сначала к Аджна-центру. Все индийские мудрецы согласны относительно тех благ, которые приносит с собой пробуждение Аджны. Цитируем: «Это -- великий свет, который хранится в тайне во всех священных писаниях; при помощи погружения в него йог получает необычные духовные силы. Йог, который постоянно погружен в созерцание Аджна-лотоса (центра), освобождается от могучих уз желаний и радуется в сознании счастья. Значение погружения в этот лотос нельзя полностью описать словами».

Но эта рекомендация пригодна для йогов, которые в течение дня часами могут предаваться таким упражнениям; мы же, европейцы, как люди очень занятые и торопящиеся не можем, конечно, тратить большое количество времени, чтобы прийти к желаемому успеху. Точно так же на наш образ жизни влияют климат, питание, традиции и окружение, столь разнящиеся от индийских. Поэтому мы нуждаемся в других методах. Есть прекрасная возможность с помощью соответствующих упражнений в сосредоточении прийти к поразительным результатам, если делать эти упражнения в гомеопатических дозах, причем результат тем лучше, чем умереннее их применение.

Упражнение для энергетизации Аджна-сплетения Сядьте удобнее (не прислоняясь к спинке) на стул, лучше на табуретку. Спина должна быть как можно более прямой и в вертикальном положении. Теперь, закрыв глаза, вдохните как можно более бесшумно и медленно через нос и дайте дыханию так наполнить вашу грудную клетку, чтобы она поднялась.

Во время вдоха говорите себе: «Я вдыхаю силу и покой». Задержите дыхание примерно на пять секунд и представьте себе, как средняя точка между вашими бровями пронизывается светом. Все зависит от того, насколько ярко представить себе красивое, теплое, золотисто-желтое свечение в Аджне.

Если вам действительно удастся хотя бы в течение двух-трех секунд создать в Аджне нечто вроде ощущения света, то эти две-три секунды дадут вам на многие часы в течение дня исключительное спокойствие и уверенность во всех ваших, действиях. Мрачные сомнения, страстные и разрушающие ощущения и волны мыслей будут погашены в течение всего дня. Аджна-сплетение, в известном смысле слова, походит на магнит, который сглаживает, «успокаивает» магнитофонную запись, а при надлежащем воздействии может стереть ее вообще. Особенно сильно Аджна действует на сознание.

Здесь поможет следующее сравнение. Благодаря привычке постоянно повторять и возобновлять те или иные переходы мыслей и чувственные представления наше подсознание, подвергнувшись этому впечатлению, «наговаривается» аналогично тому, как «наговаривают» магнитофонную ленту, производя на ней запись.

Уже упоминалось, что Аджна-центр походит на магнит, и как магнит может стереть запись на ленте, так и Аджна может погасить в сознании отрицательные картины, «раздражающие места». Для ослепительной световой энергии, которая может быть пробуждена в Аджна-чакре, такие низменные аффекты, как чувство страха, навязчивые представления и т. п., становятся только смутной игрой теней, бледнеющих перед силой Аджна-сплетения. При этом упражнении важно не напрягаться телесно, но производить его в уме, в представлении.

Когда вы будете сопровождать приведенное выше утверждение «Я вдыхаю силу и покой» представлением о световом ощущении в Аджне, вы несомненно почувствуете изменение в своем сознании, и после тридцати-сорока дней занятий (упражнение рекомендуется делать дважды в день, но каждый раз не более трех минут) почувствуете глубокое душевное успокоение, которое проявится в возрастающей нервной силе. После трех месяцев упражнений с Аджна-центром обратитесь к солнечному сплетению.

Как вы знаете, каждое разочарование, каждая неприятность действуют на желудок. В таких ситуациях вы ощущаете в области желудка тупое давление, которое замечается, например, при гастритном воспалении или других возбужденных состояниях. Очень чувствительные люди могут даже ощутить, что им как бы давят кулаком на желудочную впадину. Все волны чувств и ощущений проходят через солнечное сплетение, и малейшее душевное раздражение, прежде всего критика и придирки, действует на него немедленно. Это воздействие всегда вредно, так как в этом случае солнечное сплетение (манипура-чакра) не может направлять достаточный поток силы в вегетативную нервную систему. Поэтому по крайней мере в течение трех месяцев необходимо ежедневно делать это упражнение от трех до пяти минут.

Упражнение для энергетизации солнечного сплетения Это упражнение можно делать не только расслабься лежа, но и на улице во время утренней прогулки, во время занятий, просто на ходу или сидя дома в удобном кресле. Вдыхайте очень медленно через нос и мысленно произносите: «Я вдыхаю вместе с праной силу, здоровье и счастье вниз, к солнечному сплетению». После этих слов медленно выдохните и постарайтесь ощутить, что теперь действительно ваше солнечное сплетение наполнилось силой, здоровьем и радостью.

При выполнении этого упражнения важно делать его скорее мысленно, нежели физическим образом. Упражнение следует повторять несколько раз в день, а вообще для него ограничений не существует. Можно повторять его сколь угодно часто, пока оно не укоренится глубоко в вашем подсознании.

Вы спросите: из чего будет видно, что мое подсознание действительно реагирует на это упражнение? Вы заметите это, когда в ваши мысли войдет все более возрастающая окрыленность, которая будет выражаться в повышенном физическом и психическом тонусе. Со временем вы придете к тому, что невольно будете вышеописанным образом обращаться к солнечному сплетению в так называемые «пустые моменты», «провалы», во время которых вы чувствуете себя усталым и невеселым, или же ваш мозг отказывается работать.

Если, например, после неприятного разговора с начальником вы чувствуете себя в напряженном состоянии, или же ваши нервы перевозбуждены по какой-либо другой причине, то отстраните все мысли и картины, вызвавшие вашу печаль, и займитесь следующим упражнением: Упражнение для душевного успокоения В возможно более непринужденной позе -- лежа, сидя или стоя, это безразлично, -- расслабьте тело, затем по возможности напрягите грудь и глубоко вдохните через нос, но так, чтобы в движении находился только живот. Удерживайте в этом положении грудную клетку по возможности неподвижно.

Теперь сложите обе руки вместе и положите их на солнечное сплетение, выше желудка. Поместите расслабленный язык у нижних зубов, задержите воздух на пять секунд и затем выталкивайте его через плотно, как для свиста, сложенные губы, маленькими порциями через каждые три-пять секунд, так, чтобы после каждого резкого выдоха воздух задерживался. Когда воздух полностью выйдет из легких, опять сделайте глубокий вдох и, сделав задержку на пять секунд, снова выдыхайте воздух маленькими порциями. Повторите упражнение от трех до пяти раз. Это упражнение является отличным средством от бессонницы, нервного перенапряжения, тревоги и других душевных недугов. В заключение главы мы хотим дать вам еще три упражнения, которые окажут крайне благотворное влияние на всю вашу нервную систему.

**Упражнение для нервов** Станьте прямо, вытяните руки вперед, затем, вдыхая воздух, медленно сгибайте руки, приближая кисти к плечам. При движении рук сжимайте кулаки и одновременно напрягайте мускулы так, чтобы, когда сжатые кулаки достигнут плеч, вы почувствовали дрожь. Это движение должно завершиться по окончании вдоха. Затем вытяните руки со сжатыми кулаками резко вперед и быстро верните их к плечам. Повторите это движение три-четыре раза, не выдыхая. Затем опустите руки, расслабив их, и медленно выдохните.

Эффективность этого упражнения зависит от того, насколько быстро сгибать и разгибать руки. Важно, чтобы эти движения не были судорожными. В особенности задержка дыхания должна всегда происходить ненасильственно, т.е. не следует задерживать дыхание так, чтобы кровь прилиwała к голове.

**Согревающее дыхание** Когда вы зябнете или в какой-либо части тела чувствуете неприятный холод, например, на улице, то ускорьте шаг и начните считать «от одного до семи». На счет «раз» начните вдыхать воздух и при счете «семь» -- закончите. Теперь задержите дыхание на четыре секунды и затем медленно выдыхайте через губы, сложенные как для свиста. Выдох должен длиться тоже семь секунд. Когда вы таким образом сделаете несколько вдохов и выдохов, начните сжимать кулаки -- все крепче и крепче. При этом нужно напрячь мышцы рук и задержать дыхание, пока продолжается это напряжение мускулов. При выдохе снова расслабьте мускулы. Вскоре вы заметите, что через все ваше тело пройдет жар. Он будет тем сильнее, чем отчетливей вы представите, что вошедшее дыхание проходит через все тело до пальцев ног и кончиков пальцев рук.

При утомлении, чрезмерной усталости, раздражительности, нервном напряжении или тоске очень помогает следующее упражнение: **Укрепляющее дыхание** Лягте на спину, под голову желательно ничего не подкладывая. Лежать нужно не на слишком мягком, лучше лечь на ковер или на подстилку. Затем раскиньте ступни на двадцать-тридцать сантиметров друг от друга. Руки положите так, чтобы они не касались туловища и этим не нарушался, в соответствии с законом магнетизма, равномерный жизненный ток в вашем теле.

При этом упражнении необходимо прежде всего как можно глубже выдохнуть. На выдохе сделайте задержку на три-пять секунд, но лишь пока вы не почувствуете дискомфорта. Затем вдохните так, чтобы давление воздуха перешло из груди в живот и обратно. При следующем выдохе скажите вполголоса: «Теперь из моего тела и из моего духа уходит вся слабость и нечистота». Снова сделайте паузу на выдохе и при вдохе говорите себе: «Я вдыхаю с праной новую силу, радость и жизнь. Все мое тело, моя душа, мой дух будут теперь проникнуты силой».

Это упражнение можно часто практиковать днем, оно очень полезно перед началом работы, перед прогулкой или же утром после пробуждения. Как бы вы ни были возбуждены, утомлены, взвинчены или расстроены, как только вы начнете это упражнение, вы почувствуете себя полностью умиротворенным. Появление электрической жизненной силы успокоит нервную систему, и благодаря нормализовавшемуся кровообращению вы почувствуете, что настроение значительно улучшилось.