

**БОРИС САХАРОВ**

# Открытие третьего глаза

**Метод и практика  
(развитие духовного центра ясновидения)**

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	4
ЧАСТЬ I. ТЕОРИЯ .....	5
1. Как был открыт этот метод .....	5
2. «Третий глаз» .....	9
3. Духовная «стрельба из лука» .....	13
ЧАСТЬ II. ПРАКТИКА .....	16
1. Время .....	16
2. Дыхание .....	19
3. Положение тела .....	21
4. «Накладывание стрелы» и «прицеливание» ( <i>траака</i> ) .....	25
5. «Натягивание лука» ( <i>самбхави мудра</i> ) .....	27
6. «Пуск стрелы» ( <i>кхечари мудра</i> ) .....	30
7. Совершенный «лучник» .....	34
ПРИЛОЖЕНИЕ: ИСКУССТВО НАКОПЛЕНИЯ ЭНЕРГИИ .....	38

## 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.*

## ПРЕДИСЛОВИЕ

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, вкус коленями и читать внешней поверхностью ушной раковины. Не менее впечатляющие опыты полковника А. де Роша, д-ра Х. Люрвиля и Ш. Ланселена.



**Профессор  
д-р Дональд Хебб**

Профессор д-р Дональд Хебб, руководитель семинара по психологии в университете Мак-Джил в Монреале, произвел недавно интересный опыт. Он заставил 46 своих студентов провести следующий эксперимент:

«Каждый из участников был размещен в отдельном помещении. Глаза были завязаны, руки в плотных длинных манжетах, тело лежало на мягких надувных матрацах. Подопытный оказывался, таким образом, полностью изолированным от света, звука, лишенным возможности разговаривать, делать какие-либо движения.

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 аудитории. Один же выдержал 113 часов, а еще один 127 часов» (Франиеппост, 1956 г.).

Далее газета сообщает о выводах проф. Хебба: «Опыты имели своей и 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 Вудберна Герона:

«Целью его исследований было изучить отношение мозга, вернее, выяснить его реакцию в условиях, когда подопытное лицо изолируется от всяких 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 «аффектов», нередко фигурирующих в некоторых 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 и поисков 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 насторожиться. Это был 35 афоризм, который гласит:

*«Способы сосредоточения, которые вызывают необычные чувственные восприятия, помогают и прилежанию ума».*



Свами  
Вивекананда

Комментарии Свами Вивекананды к этому месту следующие: «Необычные чувственные восприятия естественным образом следуют за *дхараной*, упражнениями в концентрации внимания. Йога учит, что когда ум сосредоточивается на кончике носа, то через несколько дней человек начинает чувствовать удивительное благоухание. При сосредоточении на корне языка появляются слуховые ощущения, при сосредоточении на кончике языка — вкусовые, при сосредоточении на средней части языка возникает чувство прикосновения к чему-то. Сосредоточив все внимание на нёбе, человек начинает видеть поразительные вещи. Когда человек с неуспокоенным умом желает заняться упражнениями *йоги*, но сомневается в их действительности, ему следует прибегнуть к этим способам, ибо по истечении некоторого времени у него появляются необычные чувственные восприятия, которые рассеивают сомнения и помогают обрести настойчивость.» (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 «*необычные*» — 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 именно здесь был 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 тысяча 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 своего аналога в «реальности».

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 я ощутил совершенно неожиданный аромат, появившийся помимо моей воли и не похожий на тот, что был в самом начале. Он напоминал запах тлеющей сиамской мирры и каким-то образом наводил на мысль о воскурениях, помогающих достичь экстатического состояния. Я был крайне изумлен и начал, как заправская ищейка, обнюхивать все окружающие меня предметы. Но безрезультатно. Наконец я нашёл в соседней комнате,

в одном из ящиков, обрывок упаковки туалетного мыла. Так вот оно что! Исходивший от него запах, хотя был едва различим, оказался именно тем, который я только что почувствовал.

Я пришел в совершенный восторг: это был уже не обман чувств, не галлюцинация, а настоящее восприятие, подлинное «яснообоняние» или, если угодно, «дальнообоняние»

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 чувствовать 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. Проверка на месте подтверждала, что уловленный аромат исходит именно от них.

Объяснение этого феномена просто: через постоянное сосредоточение мыслей на кончике носа (скорее, на чувстве его) дыхание мгновенно останавливается. Вследствие этого появляется невольное желание как бы прощупать воздух, втянуть 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 раздражает обонятельный нерв и обостряет обоняние до такой степени, что оно «настраивается» на более короткую длину волны и может воспринимать менее уловимые запахи, которые для нормальных людей недоступны из-за дальности расстояния. Эта способность, которую можно развить путем упорных упражнений, впоследствии не теряется полностью и сверхчувствительность обоняния остается, даже когда первоначальный феномен исчезает.

До сих пор всё, казалось бы, ясно. Но как объяснить попросту поразительные феномены «ясновкуса» и «ясноосознания», о которых речь пойдет далее?

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, напоминающий прежний запах. Достаточно скоро над этим явлением удалось установить волевой контроль: в этот же день я мог вызвать любой вкус. При этом самым поразительным было то, что наряду с непривычной, почти сверхъестественной остротой ощущения, появлялось такое чувство насыщения, что еще долгое время после этого не было аппетита к блюду, вкушенному «магическим» способом. В этом случае обнаружилось возможность дистанцироваться от объекта вкусового ощущения, что представляет собой редкий феномен: в случае с запахом, хотя бы идущим с очень большого расстояния, все же этот запах представляет собой род эманации (испарения или выделения), и чувствовать его, пусть даже на очень большом расстоянии, могут и звери, и дикари.

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 является препятствием для такого рода восприятия. Следовательно, тут нам не может помочь обыкновенное физическое объяснение. Но восприятие происходит каждый раз, когда мы пожелаем воспроизвести этот эксперимент и это требует понятного описания процесса, которое поможет нам сделать чрезвычайно важные выводы.

Может быть, все это только галлюцинации? Согласно знаменитому американскому лексикографу Вебстеру (издание 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 всякой причины, обыкновенно вызванное нарушением в нервной системе, как, например, при белой горячке.

Прежде всего согласимся, что это определение не подходит к нашим опытам, 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 вышеприведенное научно обоснованное определение 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 реальное восприятие действительно существующих предметов. Таким образом они перестают быть «галлюцинациями», поскольку, несмотря на непрерывное, целенаправленное раздражение, состояние нервной системы остается нормальным.

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 считать подверженными галлюцинациям те живущие в изначальной гармонии с природой племена и народы, которые обладают этой способностью, а заодно всех собак и других животных.

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, что совершенно абсурдно! Кроме того, это было бы настоящей галлюцинацией, т. к. это слово происходит от латинского «галлюсинасис» и означает «странствовать в духе». А так как согласно этому индусскому учению все наши восприятия осуществляются таким образом, то и все наши нормальные ощущения должны быть галлюцинациями.

Либо же мы вынуждены признать, что нашим чувствам вполне доступны подобные «ясноощущения» — которые так же, как при обонянии и при вкусе (а, следовательно, также и другие воспринимаемые нашими чувствами свойства вещей, как форма, цвет и т.д.) обладают, кроме грубой материальной, также тонкой материальной природой — особым родом 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 неощутимыми, и все же они существуют.

Из этого следует, что человек, который через определённые 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 указывает именно 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 40 до 16 000 колебаний в секунду, а то же ухо загипнотизированного человека — до 10 в 19-ой степени 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 нёбе тогда мне показалось «затуманенным», мне также казалось невероятным, что сосредоточение на нёбе действительно дает феномен «ясновидения».

При опытах «яснообоняния» и «ясновкуса» — речь шла в конце концов о раздражении, или, лучше сказать, о настройке на сверхкороткую волну соответствующего окончания обонятельного или вкусового нерва, которые находятся в непосредственной близости к месту сосредоточения (кончик носа, языка). Даже возражение, что в первом случае обонятельный нерв находится не на кончике носа, а в районе нёба, можно опровергнуть тем, что вызванное сосредоточением напряжение постепенно передается, особенно при помощи глубокого дыхания, до сферы нёба, и касается таким образом центра обоняния.

Но как можно объяснить передачу действия сосредоточения на нёбе (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 обычным зрением колебания.

Мои опыты в этом направлении (посредством указанного Йога-сутрой сосредоточения на нёбе) 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 нёбе, а на *Аджна-чакре*, — центре тонкого вещества посередине между бровями. Это было напряженное обучение. 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 другой комнаты «видеть» этот предмет

с закрытыми глазами. Эту задачу я решал 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 теперь 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, затем сравнили: текст совпадал. 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 *Аджной*, а с *Муладхарой* (с центром в копчике).

Но это было роковой ошибкой, потому что с этой поры все покатилося вниз: я потерял все способности, все видения. Мои бесконечные изменения в упражнениях окончательно расстроили ритм. Я часто спрашивал 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. Порой на 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* (индусская оккультная традиция). 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 на санскрите (которого не знала), и она это письмо покажет учителю. Я так и сделал, будучи уверен, что моя знакомая, выступающая в роли посредницы, не сможет его прочитать. Кроме того, она уже значительное время лежала в больнице в румынском провинциальном городке, так что 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 его указания вполне совпадали с теми, что и раньше. Но и это меня не убедило. Я продолжал эксперименты. В 1937 году я познакомился со Свами Шиванандой Сарасвати. На мои вопросы относительно правильной техники медитации, он ответил мне то же — «В центре *Аджны*», 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 *Муладхара чакре*. Не делай частых перемен». Так прошло еще десять лет. Между тем после десятилетней концентрации на *Муладхаре*, я получил опять видения, но развить их я был не в состоянии. Тогда мне пришлось 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 собственному 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 указание в Йога-сутрах (1.35) — это концентрации мыслей на небе или точнее пересечении зрительных нервов (узел «*хиазма оптикум*») — совершенно конкретно. Значит должен быть другой центр, раздражение которого имеет решающее значение для вызывания восприятия видений. Мой учитель не поощрил меня к продолжению концентрации мысли на небе, в которой я долгое время упражнялся перед тем, как получил его указания. Он мне рекомендовал совсем другую технику. В сжатом виде формула этой техники звучит на санскрите очень таинственно: *ом мани мэ самхита, кхамаджнатам раджа сиддха*. Т.е. «Облака от меня (с моей стороны) правильной бездейтельностью согнаны в одно место, небо очищено 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 бездейтельностью» с моей стороны должны быть «согнаны в одно место», т. е. они находятся в какой-то связи со мною. А слово «небо» — санскритское слово «*кха*» — означает, во-первых, отверстие человеческого тела (таких отверстий по индусским воззрениям всего 9: глаза ноздри, рот и т.д.). Таким образом, такое толкование не подходит. Затем «*кха*» означает «воздушное пространство», «эфир» и его можно перевести просто как «небо», но и это значение не кажется исчерпывающим. Свами Шивананда Сарасвати приводит на этот счет замечательное высказывание древних индусских йогов, которое заслуживает внимания. Оно гласит: «Упражняющийся в йоге, который в состоянии увидеть свое собственное отражение в небе, может узнать, успешны ли его начинания».

Йоги, которые в совершенстве овладели искусством концентрации, говорят: «При ясном солнечном свете твердым взором ищи свое отражение в небе; как только увидишь его хоть на одно мгновение, ты готов и скоро увидишь на небе Бога. Тот, кто каждый день видит на небе свою тень, достигает долголетия. Смерть никогда не застанет его врасплох. Когда видение тени становится совершенным, упражняющийся в Йоге достигает успеха и приходит к победе. Он становится господином праны, и для него больше не существует никаких препятствий».

Техника проста и не требует многих лет практики. Некоторые достигали этого в течение одной-двух недель.

«На восходе солнца станьте так, чтобы тело бросало тень на землю, лицом к своей тени, и на некоторое время обратите пристальный взгляд на область шеи, а затем на небо. Если вы при этом увидите на небе свою тень в полный рост, то это очень хороший признак. Тень ответит на ваши вопросы. Если же вы ее не увидите, продолжайте упражняться до тех пор, пока не получится. Упражняться можно и при лунном свете». («Практические уроки йоги», с. 219-220).

Даже если эта практика легка и сулит такие заманчивые перспективы, лично мне она кажется потерей времени и труда; в книге я надеюсь показать, что эти, а в равной мере и другие указания древних йогингов и истинная техника скрыты под причудливо привлекательными формулами!

Поэтому возвратимся к нашему слову «*кха*». Еще одно его значение — 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 глаз телесных. В книге «Сатчакра Нирупана Тантра» этот центр упоминается как глаз мудрости (*джнана чакра*), который «подобен пламени большой лампы». В ней говорится (стр. 37):

«Когда йогин во внутреннем сосредоточении удаляет свое сознание от опоры (внешнего мира) и пробуждает его, он видит на этом месте светящуюся искру, а затем — яркое пламя, которое похоже на сияющее утреннее солнце между небом и землей». Согласно мистическому учению йогов, именно в этом пламени «мыслится», т.е. находится посредством воображения, «третий глаз». Так говорится в «Шива-Йоге»: «Мысли центр между бровями в образе пламени масляной лампы и посреди него — глаз мудрости».

По сути, это инструмент не только постижения философских или религиозных истин, но и всякого постижения, всякого познания вообще.

Поэтому «*джнана чакра*» означает «глаз знания» именно в широчайшем смысле слова, т.е. «глаз всеведения», которому открыты не только все настоящее, но в такой же степени прошлое и будущее. В книге «Трипура-са Самусайя» мы читаем:

«У практикующего медитацию (в этом центре между бровями) возникает воспоминание о совершенном им в прошлых воплощениях, а также способность ясновидения и ясновыслушания».

Современные йоги согласны с этим. В своей «Автобиографии йога» Парамханса Йогананда называет этот центр «всеведущим 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 с помощью своего внутреннего духовного глаза может видеть предметы за толстой стеной, знать содержание письма в запечатанном конверте, или находить скрытые сокровища под землей». Этот духовный глаз — глаз

интуиции, *Дивья Дришта*, или *Джнана чакра*. Что этот «третий глаз», называемый также *глазом Шивы*, может видеть неограниченно в пространстве было уже доказано практическими опытами, и не сводится только к теоретическим соображениям. Остается 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, «*Трикаладжна*», что значит «знающий три времени» — прошлое, настоящее и будущее, или всеведущий.

При этом надо особенно подчеркнуть, что, как показывают практические опыты древних времен — свидетельства тогдашних ясновидящих, а также эксперименты наших дней, способность восприятия и острота зрения посредством этого «глаза» никак не зависят от расстояния и времени. Это, разумеется, противоречит привычным нам учениям о механизме восприятия. 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 Шарпантье или Н-лучами, не уменьшают своей силы ни на каком расстоянии и не останавливаются никакими материальными преградами. Это указывает на 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 высокой степени развития «третьего глаза» и не всегда поддаются проверке, то восприятие нынешних событий не уступает в точности и остроте наблюдению очевидца.

В зависимости от степени открытости третьего глаза различают 4 ступени: на самой низкой стоят видения необыкновенных вещей. Видны причудливые, привлекательные картины, не продукты большой фантазии, а вполне нормальные явления, образы или части их в диковинном освещении, необыкновенных оттенков цветов, как правило, без связи с направлением мысли видящего. Естественно, возникает предположение, 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, рамки восприятия наших чувств могут расшириться до неопределенной степени, где тогда граница и критерий «истинно-воспринимаемого»? Наша западная психология чувствует себя растерянной перед этими «нереальными», и все же воспринимаемыми вещами, а наша школярская, едва вышедшая из пелёнок наука более чем склонна отнести такие причудливые явления в ничего не говорящую и противоречивую рубрику «галлюцинации».

Что же говорит об этом индийская психология? Йоги говорят о так называемом *Манас-чакре* или центре мышления, который символически изображается в виде шестилепесткового лотоса; он 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 *Сваммахаба Нади*, служит проводником для таких проявляющихся изнутри 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 — *Дживатмы*, тогда как *Манас-чакра* (сенсориум) — есть центр нашего бодрствующего сознания. Этот факт безмерно важен, т. к. в то время как наше бодрствующее сознание воспринимает ощущение пяти органов чувств через пять нервных путей (пять лепестков этой чакры), то должно же это сознание во время сна, когда наши чувства не функционируют, проводить картины сна или «фантастические образы» через шестой канал, т. е. прямо из «Тысячелепесткового Лотоса» к «третьему глазу». Когда пять внешних органов чувств во сне или как-нибудь иначе отключены, то начинает работать именно шестой лепесток цветка *Манас-чакры*: он разрастается, становится большим и сильным, начинаются сновидения, а в бодрствующем же состоянии появляются так называемые галлюцинации, или правильнее говоря, необыкновенные вещи.

Такова голая теория: убедительным ее практическим доказательством стала, не осознавая этого, наша собственная западная наука, в лице психологов Дональда Хебба и Вудберна Герона. Потому что их подопытные студенты были не галлюцинирующими больными, а вполне нормальными здоровыми молодыми людьми, с искусственно выключенными на некоторое время пятью органами чувств. Эту целенаправленную релаксацию — телесную и психическую ученые неправильно сравнили с ленью.

Более того, подопытные 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, желтокожих дикарей, бивни мамонта» и т. д. Все это благодаря наивности исследователей было принято за «побочные последствия лени». Видения студентов являются типичным симптомом того, что шестой лепесток начал постепенно функционировать и проводить зачатки впечатлений «третьего глаза». Если бы вместо продемонстрированной неадекватной оценки эти упражнения были систематически и собственно научно продолжены и углублены, то можно было бы получить данные, открывающие новые

перспективы в этом направлении, и наша наука обогатилась бы новыми возможностями исследования и познания. Во всяком случае мы имеем доказательство того, что так называемые галлюцинации возникают без участия органов чувств. Такое же доказательство дает и наука индийских йогов, утверждающая, что человек, если ему временно удастся отключить (*Пратьяхара*) свои чувства, приходит в состояние, в котором он открыт трансцендентному восприятию.

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, в контексте вышеизложенного, является совершенно понятное и объяснимое явление — сновидения становятся богаче по содержанию, яснее, логичнее и живее. Даже если не видят снов, или видят их очень редко, то уже же после первых дней таких упражнений появляются сновидения, которые хорошо запоминаются.

В течение следующих месяцев у упражняющегося появляются картины, видения и образы в бодрствующем состоянии (во время отключения 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 постояльцы гостиницы, чтобы потом опять уйти. Кто в этом сомневается, пусть сядет поудобнее, расслабит тело и сознание и 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 своим прошлым, ни своим воспитанием, ни общим направлением своего мышления. Ему станет неприятно и он постарается прерывать эти мысли. Но сам опыт заслуживает того, чтобы его провести.

Вторая ступень видений достигается, когда упражняющийся начинает упорядочивать свои переживания первой ступени. Это проявляется в том, что видения первой ступени — «необыкновенные вещи» — оказываются совсем нормальными, т. к. они будут узнаваться, как знакомые предметы или явления, только под непривычным углом зрения, — подобно разветвлённой молнии, которая всегда движется 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 самой реальности. Как правило, все так, как в действительности, но видится как-то иначе; дом часто видим с угла или крыши, т. е. так, как нам его при наших наблюдениях никогда не приходилось наблюдать.

Второй особенностью этой второй ступени является собственное движение видений, подобно фильму или ландшафту при слабом освещении, в сумерки, ночью. Это происходит потому, что эти картины первоначально смутны, как выцветшие фотографии, и становятся чётче и светлее только при дальнейших опытах. Но их собственное движение и жизнь независимы от воли наблюдателя, поэтому что 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 к совсем недавнему прошлому, реже — к более отдаленному прошлому и совсем редко — к будущему. Они могут быть также мыслеформами 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 проявление, нежели настоящее восприятие описанных двух стадий.

На третьей ступени видения развиваются до полной ясности и красоты и ни в чем не уступают картинам, воспринимаемым нашим физическим зрением. Но длятся они короткое мгновение и немедленно гаснут, причем 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 вылетаешь из собственного тела, 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 ощущение (иногда это мурашки по спине) не мешало по возможности продлить восприятие.

Описанные три ступени видений (*даршана*) развиваются одна из другой и представляют, по мере медленного увеличения ясности, подлинные картины мира тонкой субстанции, этого отражения нашей грубой материальной сферы (физического плана). Они более или менее легко могут быть достигнуты всеми людьми, которые достаточно упражняются и используют правильную технику. Женщинам это дается легче, благодаря их большей уравновешенности. В особенности же способны к видениям слепые, вследствие их более сильного стремления к свету и их постоянного желания видимого. Каждый, кто наделён сознанием, может обладать этим даром «второго зрения» и его успехи зависят в конце концов от проявленного терпения, выдержки и способности к сосредоточению.



Парамаханса Йогананда

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 во все стороны и отовсюду, которые при совершенном овладении делает человека *адентом*, т. е., «тем, которому нечему больше учиться», т. к. он видит все, на что он пожелает направить свой духовный взор. Ему не надо 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 от «третьего глаза» *адента*.

Приведем как пример начального состояния на этой ступени личное переживание Парамахансы Йогананды из его книги «Автобиография Йога»:

«Из лёгких, словно каким-то насосом, был вытянут весь воздух; тело, оставаясь деятельным, оказалось погружённым в абсолютный покой. За этим последовало экстатическое расширение моего сознания. Я мог видеть на много миль вокруг, например, я ясно видел на другом берегу Ганга слева от меня за храмом все окрестности Дакшинесвара. Стены всех построек были светящиеся и прозрачные и сквозь них я видел как двигались люди на далеких полях. Я был бездыханным и тело мое удивительно

спокойно, хотя я свободно мог делать движения руками и ногами. Несколько минут я умышленно 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 всё, что вокруг. Я осмотрелся и сделал несколько шагов, не прерывая этого блаженного видения».

Совершенство же на этой ступени описывает Эванс Вэнс: «Великий йог наблюдает посредством ясновидения суть бытия самих существ так, как это невозможно ученому даже с помощью новейшей исследовательской техники. Он описывает природу самых далеких солнц, планет и туманностей, которые до сих пор остались за пределами досягаемости любого телескопа. Столь же всемогущ он в наблюдениях физиологических процессов своего собственного тела, и ему не нужны вскрытия мертвых и вивисекция для установления присутствия ядов и носителей болезни. Ему, который признаёт лишь дух как создателя и владыку тела и любых материальных соединений, не нужны никакие лекарства и препараты. Ему не нужны машины, чтобы преодолеть и подчинить себе воздух, воду и землю; он может оставить свое грубое физическое тело и быстрее света достичь любой части земли, или в космическом пространстве скользить к другим мирам».

### 3. Духовная «стрельба из лука».

*«Возьми величайшее оружие Упанишад, как лук,  
Вложи стрелу, заостренную путем медитации,  
Затем натяни свой нацеленный на Брахмана лук,  
И попади, о дорогой, как в цель, в Вечное».*  
(Мундака-Упанишада)

Эти мистические слова Упанишад часто цитируются йогами для того, чтобы образно представить технику медитации и экстаза, причем следующий стих представляет собой явный комментарий: «Как лук — *ОМ*, как стрела — *Душа*, как цель — *Брахман*: выбери великую цель и достигни её, как стрела попадает в цель». Но в этих словах скрыто значительно большее, чем просто мистическое погружение в Бога. Мы не должны забывать, что словом «Упанишады» обозначают «тексты, которые раскрывают тайный смысл Вед».



**Свами  
Шивананда**

В обычном толковании Упанишад, как предмета для медитации, направленной на слияние с *Брахманом*, и как символического ее описания нет ничего таинственного, т. е. все Упанишады говорят об этом просто и ясно. 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. Целюсь с большой внимательностью в эту цель, и как только стрела сольётся с мишенью, ты будешь единым с *Брахманом*» («Практические уроки Йоги»).

Остается открытым вопрос, как это сделать? Йоген Харриган авторитетно утверждает:

«Для восточного азиата эти таинственные слова прозрачны и близки. Нас же они оставляют в полной беспомощности. Не остается ничего другого, как копать дальше, пытаюсь добраться до сути. С давних пор, даже для нас, европейцев, больше не является тайной, что японские искусства указывают своими внутренними формами на общий корень — буддизм. Это относится и к искусству разведения цветов и к мастерству владения мечом. Таким образом в первую очередь все эти искусства требуют в качестве первой предпосылки духовного самообладания, в котором и происходит их самовоспитание в зависимости от характера данного искусства; это духовное самообладание является неотъемлемой особенностью буддизма и определяет специфику монашеского пути. Речь здесь идет не просто о буддизме в неясно выраженной умозрительной форме, который известен в Европе по многочисленным опубликованным текстам; и не просто известен, но якобы доступен для понимания. Нет, здесь говорится о *Дхьяна-Буддизме*, который в Японии называют *Дзен*. В этой разновидности буддизма главным является не умозрения, а непосредственный опыт постижения того, что, являясь безначальной основой сущего, не есть продукт нашего ума и даже не может быть всецело удостоверено посредством специальных опытов, полных скрытого значения. Ради этих решающих опытов *Дзен-буддизм* прокладывает пути, которые благодаря методическому углублению в себя, в глубочайшие основы души ведут к Неназываемому, Безначальному и Непостижимому; более того — к слиянию с ним. И если мы говорим о «стрельбе из лука», то это ведет к совершенно предварительному и может быть, заведомо неточному определению: духовные упражнения, благодаря которым техника обычной стрельбы из лука стала искусством, являются мистическими упражнениями. В таком случае та стрельба из лука, которая нам известна, не может иметь только внешний смысл: это — не просто стрельба из лука, но достижение чего-то внутреннего в самом себе».

Следующие нижеперечисленные искусства символизируют ступени духовного развития (ступени Йоги) путем медитации, приблизительно в таком порядке:

«*Сценическое искусство*» — или искусство смотреть на себя, как актера в драме жизни (*Лиля*) (*Яма и Нияма* — этическое развитие йога). «*Мастерство меча*» — как искусство защищать себя от травм 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) (*Пратьяхара* — отвлечение 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 представленного в образе стрелы (*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 Харриган, «остается копать дальше», т. е. рассмотреть точный, оригинальный текст Упанишад, который, вероятно, лежит в основе практики *Дзен-буддизма*. Отвлечемся от второго стиха, где нам прямо навязывается резко выраженное

мистическое толкование текста. Попробуем, сосредоточившись только на первом стихе, установить, нет ли тут скрытого тайного смысла, как это часто бывает с древнеиндийскими текстами.

Буквально первый стих означает: «взяв «великое оружие» — «лук» (намёк на тайное учение *Упанишад*), наложив стрелу, которая заострена преданностью (*упаза*) и направлена на духовную установку (*бхава*), и, натягивая (напрягая) его сознанием, именно это познай (*видхи*) как вечную цель». Этот перевод кажется на первый взгляд еще запутаннее. Но, при ближайшем рассмотрении, мы получаем более глубокое представление о точной технике. Во-первых, слово «*Упанишад*» значит «упоминание о тайном учении» — это сразу подтверждает наше положение, что дело идет о внутреннем. Затем «*упаза*» означает нечто большее, чем просто медитация. Это слово происходит от корня — «упа-аз» — «сидеть возле, сидеть в ожидании, обращать внимание, почитать, уважать, принимать» и т. д. Это точное описание первой ступени медитации (*трака*), которая имеет целью как можно больше заостренную духовную установку (*бхава*) направить на объект медитации и поддерживать во все время медитации. «*Айямя*» — значит не только «напрягая, натягивая», но скорее «оттягивая назад» и таким образом выражение «*айямя тад бхава гатеначетаса*» — «натягивая (оттягивая назад) стрелу с помощью заостренного сознания (*бхава*)» — 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 втянутся, как будто сознание оттянуто, возвращено обратно в верхушку носа. Если опять открыть глаза, сознание опять отходит, закрыть — опять возвращается в верхушку носа: следовательно, сознание перемещается вместе со взглядом.

Теперь сделаем еще один опыт: вслед за наблюдением предмета закроем глаза, и некоторое время будем мысленно созерцать этот предмет. Тогда сознание стремится удержать его местонахождение, и посредине 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 направлены вовне. Сознание странствует таким образом в этих двух направлениях, но до тех пор, пока мы на чем-нибудь концентрируемся в верхушке носа, оно движется во внутрь и создает давление; это давление возникает точно на том месте, где находится гипофиз (чуть выше середины условной линии, которая связывает оба отверстия уха). Но едва сознание перенесется через этот центр еще дальше внутрь головы (к шишковидной железе), как происходит «выстрел» внутренним взглядом — «пуск стрелы».

Таким образом мы нашли тайну духовной «стрельбы из лука».

Процесс раскладывается на следующие части:

**1. Берётся лук.** Так как «лук» означает слог *ОМ*, то предварительное повторение этого слога возбуждает (даже при шепоте) всю область гипофиза. Далее будет показано, почему это необходимо. Повторение слога *ОМ* при правильном 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» означает принцип мышления (*Дух* или собственно *Я*, *Атман*), это означает выбор определенного объекта, как «мишени».

**3. Нацеливание в мишень.** Это уже объяснённая *Трака* или «*упаза*» — преданность объекту; цель вызывает духовную (эйдетическую) установку (*бхава*), направленность чувства на представление предмета.

**4. Натягивание лука.** Оттягивание стрелы на тетиве в противоположную цели сторону, при том, что наконец стрелы неизменно обращён к объекту, — т. е. движение сознания (стрелы) к центру движения (выгибу лука) — внутрь головы. Это напряжение (натягивание) происходит исключительно благодаря наблюдению упомянутой 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 свое мышление): 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 «наложить новую стрелу» (начать концентрировать сначала). Поэтому в оригинале сказано «распознай» или «обрати внимание» (*видхи*), а не просто «попади» (санскритское слово было бы «*видия*», а не «*видхи*»), так как после пуска стрелы ничего больше сделать нельзя, остается только наблюдать, не отклонил ли ветер (другое направление мысли) летящую стрелу так, что она не попал в цель.

Таким образом, подразумевается наблюдение цели, т. е. любого объекта, относящегося к медитации, типичным признаком которой является именно то, она не обязательно направлена на *Брахман*. Надо сказать, что в оригинальных текстах в первом стихе слово «*Брахман*» отсутствует. Если сравнить предлагаемую разгадку 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 краткая санскритская формула состоит из двух частей: первая часть упоминает о «напряжении», причем облака (мысли) через правильную сдержанность (оттягивание,

отход назад) сознания согнаны в одно место (центр), т.е. имеется в виду напряжения «лука» через концентрацию: во второй части говорится об «уменьшении напряжения» («пуск стрелы» в медитации), причем нёбо (*кха*), т. е. место между бровями, или верхушка носа, должно быть наблюдаемо (наблюдение за мишенью) для достижения господства (овладеть искусством «стрельбы из лука»).

Из физиологии головного мозга известно, что посредине между бровями находится лобная пазуха, т. е. пустое пространство, где нет никакого центра. И все же все индийские тексты единогласно говорят, что *Бхрумадхья Дришти* — это зрение посредством «третьего глаза» — осуществляется именно через место посредине 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 резонатора 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:

«Вспомним изображающие людей изваяния, оставшиеся от первобытных времен. Низшие типы прежде всего лобоглазные. Этот глаз на лбу был характерным органом тех времен. Это не был обыкновенный зрительный орган, потому что высшие животные имели тогда, как и позже, кроме этого глаза, также и два хорошо развитых обычных 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 головным мозгом шишковидная железа. Головной мозг является местом нахождения интеллекта, который как механизм структурирует облик мира, в котором мы существуем. Как показывает сравнительный анализ эволюции строения черепа, наш мозг больше, чем у человека каменного века, хотя он, так же, как и млекопитающее третичного периода, отличался крупным мозгом. При очень маленьком мозге животные имели развитый черепной глаз. Если головной мозг служит местонахождением интеллекта, то в процессе развития он все больше принимал на себя функции затухающего органа, и вероятнее всего «третий глаз» служил для ясновидения и привлечения добычи». («Герцог Эдгар» Памиркара).

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 осуществить это в гармонии с интеллектом. Практический путь к этому нормальному и гармоническому развитию указывается во второй части этой книги.

## ЧАСТЬ 2. ПРАКТИКА

### 1. Время

Практике духовной «стрельбы из лука» должны предшествовать подготовительные упражнения: положение тела (сидение), дыхание и прочее. Важен также выбор подходящего времени, что следует из нижеследующих факторов.

Как было показано в теоретической части, духовная «стрельба из лука» производится таким образом, 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, имеющей целью на символическом языке *Упанишад*, «попадание в мишень», может произойти только тогда, когда установлен внутренний духовный контакт, тонкосубстанциональное соединение между объектом («мишень») и «третьим глазом».

Это происходит не только, когда видишь объект без помощи глаз, но и собственно говоря при каждом естественном чувственном восприятии, с той разницей, что в последнем случае будет затронута вибрациями только периферия шишковидной железы, тогда как в первом случае «тысячелепестковый цветок» сам будет частично затронут на одно мгновение и в дальнейшем 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 рассмотрении предмета, без какого-либо сосредоточения мысли, чувствуется, если на одно мгновение закрыть глаза, лёгкое давление в этой области, которое значительно увеличивается, если в это время что-либо пожелать (например, чтобы предмет был убран с этого места). В сказанном каждый может убедиться немедленно. 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 переносятся в сонное состояние. Уже было показано, что «шестой лепесток цветка» является центром мышления (*Манас-чакра*) и он тем сильнее возбуждается и развивается с течением времени, чем больше мы сосредотачиваемся на чем-либо, блокируя 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, когда исключены другие чувства, вследствие этого возникают представления совсем особого рода, которые существенно отличаются от «нормальных» сновидений, в то время как дневные впечатления отлагаются в *Манас-чакре* (центре мышления), а во сне «догоорают» и тем самым вызывают причудливые и странные сновидения.

К этим «тривиальным» сновидениям по мере развития «шестого лепестка цветка» (через йогические упражнения концентрации и медитации) постепенно, хотя и медленно, примешиваются вторгающиеся восприятия из «третьего глаза», какими бы короткими и слабыми они ни были вначале.

Результатом являются 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 возрастающего влияния «шестого лепестка цветка».

Как далее утверждает учение йогов, «третий глаз» открывается во сне, когда спящий совсем не видит сновидений. Но мы об этом упоминаем не потому, что наше сознание, стоящее на якоре в *Манас-чакре*, во сне остается включенным. Вся задача практики йоги в данном случае состоит 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 активирован «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 приведения центра мышления и центра воли в бодрствующее состояние; 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» (*кхамаджнатам* — наблюдением «неба»); утром для той же цели (после пробуждения) надо до одного-двух часов интенсивного сосредоточения. Следующие примеры из записей в моём дневнике 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 взглянуть в темноту перед глазами и то, что при этом начинает исподволь очерчиваться, попробовать отделить одно от другого. Эти видения появляются по желанию (видения второй ступени), но всегда в момент полнейшего самозабвения (*лайя*)».

«Сегодня утром, при интенсивном сосредоточении на *Аджне* (место между бровями) с ощущением переноса напряжения в место 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».

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) все более активно передается 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 невольно реализует 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,- «пуск стрелы». Последнее уточняет механизм «попадания в центр мишени». 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 «пуск стрелы») должны быть налицо, тем не менее, смотря по обстоятельствам, каждый элемент играет особую роль в зависимости от времени суток, так что рано утром будет «нацеливание» (*траака* и *мандуки мудра*), около полудня — преимущественно «натягивание» (*самбхави мудра*), а вечером от захода солнца до засыпания — практически только «пуск стрелы» (*кхечари мудра*), который производится только что описанным взглядом в темноту перед закрытыми глазами (*кхамаджнатам*).

Кроме того, каждое время суток имеет свои преимущества и недостатки, которые должен учитывать каждый практикующий, когда он выбирает подходящее время для упражнений. Но необходимым требованием является придерживаться раз и навсегда выбранного времени; нельзя менять это время, и надо упражняться всегда в один и тот же час: иначе теряется весь ритм. Это -необходимая предпосылка.

Йоги особенно ценят время восхода и захода солнца, так как в это время природа в человеке, так же как и внешний мир, излучает глубокое спокойствие и сосредоточенность, 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 развития 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 его и в дальнейшем уже не менять.

Вернёмся 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 активная и сильная жизнь сновидений. Сновидения получают с первого же дня упражнений чрезвычайную, почти жизненную остроту, логичность и полную связанность, которые в обыденной 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 мне встречается одна из учениц, которая хорошо знает Рим и посещала эту базилику много раз. Я спрашиваю её, 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 говорилось, что при раскопках фундамента церкви св. Петра в Риме, в день моего сна, были обнаружены 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» нередки у каждого серьезно практикующегося, так что возможное возражение, что это «совпадение», совсем неубедительно, 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 об этом городе. Таким образом подтвердилась достоверность моих «посещений» Парижа.

Я думаю, со мной будет солидарен каждый, который идёт по этому пути достаточно долго, т.к. главное для нас — именно этот опыт, а не какие угодно возражения скептиков.

Наша способность «зрения без помощи глаз» развивается, таким образом, из наших сновидений. По их яркости, их логической связанности и их живой реальности, можно оценивать результаты и эффективность упражнений. Этот факт позволяет осуществить точную и полезную проверку известных искусных приемов и тонкостей, особенно когда упражнения практикуются непосредственно перед засыпанием. Благодаря этой проверке можно было, например, установить, что утверждение некоторых йогических текстов о том, что существует связь между луной, как символом, и «третьим глазом», оказывается более основанной на соображении и рассуждении, чем на действительных соответствиях. С солнцем же положение обратное: созерцание (мысленное) солнечного диска во время медитации тотчас и существенно влияет на сновидения, делает их сенситивными, тогда, как такая же медитация на лунный серп не приводит к чувствительному оживлению сновидений, а дает заметные симптомы сомнамбулизма, особенно, 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 практикующий годами без пользы мучает себя упражнениями, и ему не приходит на ум, что выбранное для этого 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 обыкновенный 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 и только лишь от его способности ослабить свое напряжение («пустить стрелу»), а это зависит опять-таки от размаха его сосредоточения («натяжение лука»).

Этому в первую очередь содействует особая техника дыхания. Она, собственно, является главным инструментом (органом чувств) йоги, так как дыхание самым тесным образом связано с концентрацией 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 основные 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 содержит 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 выстраивается в почти непрерывную полосу, когда без предварительного сосредоточения взгляд созерцательно обращается на *кха*. При этом дыхание должно быть почти незаметным. Даже если после нескольких секунд ритмического дыхания поддерживать его непрерывный режим, видения начинаются без всякого напряжения, сосредоточения и т.п.

Подтверждается феномен, что при концентрации на место между бровями появляются видения, если начинать с непрерывного дыхания и переходить к незаметному дыханию. Те же видения появляются даже только от ритмического дыхания (через область *Аджна*).

Если совсем без сосредоточения (без концентрации на *кха*) просто поддерживать некоторое время непрерывное дыхание, со временем наступает медитативное состояние и дыхание переходит в незаметное, появляется начало видений (принцип Хатха-йоги).

И наоборот, если без специального сосредоточения, просто приложить усилие, чтобы задержать в уме определенный образ, сперва начинается непрерывное дыхание, которое потом переходит в незаметное. Появляется поток легко светящихся видений (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 созерцания солнечного диска, дает замечательные сны» (Из дневника).

Так как дыхание при этих упражнениях играет такую важную, попросту решающую роль, напомним вкратце, что надо понимать под непрерывным и что — под незаметным дыханием.

Существует целый ряд дыхательных упражнений. И если, например, взять только главные, то 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 овладеть 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 *бхмари* («как пчела» — непрерывное дыхание) и во втором *мурчха* («оглушительный, дурманный, анестезирующий» — незаметное дыхание), но даже и это не особенно существенно. Ибо второе автоматически сменяет 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 нервную систему. Оно называется по-индусски *телаш юкта* («связанная с ритмом») и делается так:

*Ритмическое дыхательное упражнение (предварительное)*

Сесть прямо (голова, шея, спина — на одной вертикали) и дышать равномерно протяжным дыханием: вдох и выдох одинаковой продолжительности — 3 или 4 секунды. При этом значительно помогает, если представить себе эти дыхательные движения как можно более плавными и ритмическими, наподобие раскачивающегося маятника: например, как если бы этот маятник проходил через тело или через определенную его точку (место посередине между бровями, например), внутрь и обратно наружу. Сама продолжительность дыхательных упражнений, собственно, не играет роли: важна только регулярность, размах (т. е. равная продолжительность вдыхания и выдыхания).

Через некоторое время, не прерывая упражнений, 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 показывает практика, даже это предварительное упражнение способствует появлению образов посредством «зрения без помощи глаз».

Когда в упражнении будет достигнута ступень, на которой дальнейшее удлинение вдыхания и выдыхания станет утомительным, переходят к дыхательному упражнению *кевали*: *кевали* — *главное упражнение*.

Овладев *телаш юкта*, попробуйте по возможности сглаживать переходы от вдыхания к выдыханию и обратно, так чтобы дыхание стало практически непрерывным. Хотя главной целью при этом является именно устранение границ между вдыханием и выдыханием, все же сама собой в дыхании остается пауза (когда лёгкие наполнены воздухом). Это первая часть упражнения — непрерывное дыхание. Когда это дыхание установится, оно постепенно 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 ёмкости — 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 («пуска 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 один значительный эффект: оно таким образом влияет на сердечную деятельность, что со временем над сердцем устанавливается полный контроль упражняющегося.

Практика подтверждает сказанное. «Если сосредоточиться на желании видеть через место между бровями, дыхание само собой становится непрерывным. При увеличении времени этого упражнения процесс дыхания замедляется, как при вдыхании, так и при выдыхании, причем сами собой возникают паузы, точнее говоря, дыхание всё более замедляется и становится все менее заметным. Биение сердца замедляется». (Из дневника).

Но важнейшей особенностью *кевали*, его второй части (незаметное дыхание), является *пратьяхара* (воздержание чувств) — возможность изолировать 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 посередине головы) появилось яркое видение третьей ступени — сияющее лицо (особенно глаза), которое через несколько секунд угасло. Даже разговор с моей женой, в соседней комнате, этому не помешал. Дыхание было незаметным».

«Если сразу начать с незаметного дыхания и при этом смотреть в место между бровями (*кхамаджнатам*), дыхание не возвращается к непрерывной стадии, появляются паузы дыхания, а затем наступает почти полное прекращение дыхательной деятельности и (вечером) видения — шум и шорохи при этом не мешают».

«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 дневника).

Парамханса Йогананда говорит о *кевали*: «Это научный метод сосредоточения и медитации. Он учит выключать нервные токи из проводников чувств. *Кевали* показывает, как изолировать свое сознание и нервную силу от пяти проводников чувств и, таким образом, сделать невозможным чувственные восприятия. Этот метод лучше, чем опыт медитации только посредством принципа мышления, т. к. он нейтрализует отвлекающее воздействие пяти проводников чувств не только на принцип мышления, но и на жизненную силу». (Из письма одного Свами).

«Затуманивание» (выключение) чувств посредством способа дыхания *кевали* ведёт при совершенном овладении этой техникой к полному выдыханию даже остатков воздуха из легких и обусловленному этим выключению чувств, с одной стороны, и к четвёртой ступени экстатических видений (ступени мастера) — с другой. Это иллюстрируется вышеприведённым описанием Йоганандой его экстатического переживания, при котором у него всё время было чувство, как будто из лёгких словно насосом убран весь воздух.

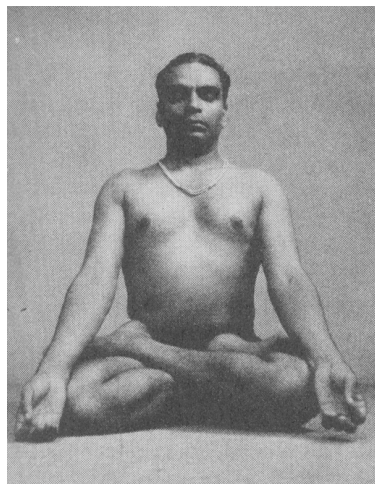
### 3. Положение тела

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 поза (*асана*). Этот раздел йоги составляет отдельную отрасль знания; его необходимо принимать во внимание; даже не потому, что этим успокаивается тело или принцип мышления (как об этом говорят все книги по йоге, можно сосредоточиться на объекте даже в том случае, если чувствуется недомогание или боль), а скорее потому, что неправильная поза иногда может свети 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 процесса дыхания, т. к. *прана* представляет собой нечто большее, чем дыхание. Она является жизненной энергией, которая поддерживает жизнь в теле и стимулирует деятельность не только легких, но и сердца и всех других органов. *Пранаяма* вызывает, вследствие этого, активизацию 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 внимательно наблюдать за своим дыханием, он обнаружит, 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 черпает жизненную энергию из «всего», а другая (правая) распределяет эту энергию по всему телу.

Пока оба жизненных течения находятся в равновесии — человек здоров, но если баланс нарушится — он заболевает.



**Б.К.С.Айенгар в позе  
*падмасана***

Эта древняя теория, — которая, впрочем, служит основой ставшей теперь модной древнекитайской методики иглотерапии, легко может быть доказана на опыте и является исходной точкой всего учения о положении тела (*Асана*) в йоге: не только кровообращение направляется по правильному пути (и это чрезвычайно важно), но 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 кровотока в определенных частях тела и органах, например, в коленях при сидячем положении «лотос» или в поджелудочной железе при «позе рыбы» (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 в нашем опыте «стрельбы из лука» даже исключительно, дело идет о совместном включении этих течений, благодаря которому можно длительное время и без всякого дискомфорта сидеть прямо и устойчиво. Патанджали в своей Йога-сутре (II, 43) говорит о результате овладения практикой сидения: «Этим достигается освобождение от связанности противоположностями (*двандва*)». Слово *двандва* означает пару противоположностей — как тепло-холод, боль-блаженство и т. д. Так как такие противоположности сильно ощущаются в теле только при нарушении равновесия между двумя назван-

ными магнетическими течениями, из этого стиха Патанджали недвусмысленно следует ясное требование восстановить равновесие обоих течений, которые прежде перекрывались *двандва*. Это можно однозначно доказать на практических примерах.

Прежде всего вопрос о том, какие сидячие позы при «стрельбе из лука» эффективнее. Восточные народы предпочитают — и правильно, как вы это сейчас увидите,- сидение со скрещенными ногами: «турецкая» поза (как у нас сидят портные), поза «лотоса» (иногда это называют позой Будды, «совершенной» позой) и т. д. Наоборот, западные жители чувствуют себя комфортно только сидя на кресле или стуле.

Бесспорно, лучшее из сидений — это *падмасана*, поза «лотоса», 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 соприкасаются друг с другом (пальцы рук иногда смыкаются, образуя кольцо).

Но так как поза «лотоса» очень трудна и требует по меньшей мере полгода, а то и год упражнений в ней (и даже тогда европейцу трудно находиться в ней достаточно долго), — можно, если вопрос только в том, чтобы был

перекрывает ток, принять позу *горакишасана*, при которой обе подошвы ног и обе ладони держатся вместе (хотя на практике это иногда даёт отрицательный результат).

Концентрация магнетических токов очень быстро вызывает заметный жар в основании и в канале позвоночника и это — безошибочный признак правильного совключения токов.

«Когда всматриваешься в сияющее солнце в гипофизе и при этом остаешься в позе «лотоса», вскоре чувствуется внутренний жар в основании позвоночника (*Муладхара*), который потом по доходит до затылка. При переходе в позу *горакишасана* или если просто вытянуть ноги, этот жар прекращается. Он возвращается, если снова перейти в позу «лотоса».



**Б.К.С.Айенгар в позе  
*падмасана***

Утром в половине шестого, при сидении в *падмасане*, и «всматриваясь в *ОМ*» (см. следующую главу), почувствовал внутренний жар в *Муладхаре*, а с прибавлением медитации на солнце в *кха* этот жар распространился по всему телу и вызвал сильное чувство тепла и пот. Но стоило вытянуть ноги — и этот жар исчезал, хотя упражнение продолжалось. В позе *горакишасана* появились следы жара, и он достиг прежней силы при переходе в позу «лотоса». (Из моего дневника).

Хотя при продолжительном упражнении в *горакишасане* со временем также вызывается жар, но этот жар значительно слабее. Это показывает, что эту позу это надо считать неполноценной. Поэтому рекомендуется не *горакишасана*, но, как подготовка к *падмасане*, облегченная поза «лотоса», или *муктасана*. Она исполняется в двух вариантах:

1. Классическая *муктасана*, при которой лодыжки лежат одна на другой.
2. Так называемая *яджнавалкья*, при которой лодыжки лежат одна около другой.

Так как обе эти позы легки, первый вариант служит в качестве первоначального упражнения для перехода к позе «лотоса», а второй вариант *яджнавалкья* — как первая ступень к *муктасане*. Чтобы легче усовершенствоваться в позе «лотоса», надо в одном и том же упражнении начинать с *яджнавалкья* (когда ноги соприкасаются) и переходить к *муктасане* (облегченная поза «лотоса»).

Поза *муктасана*: «Сегодня утром в *муктасане*, сосредоточение на солнце со знаком *ОМ* (середина между бровями) проводилось в продолжении 20 минут. Почувствовались слабые признаки тепла, они стали еще сильнее при дыхании «кузнечные меха» (см. далее), и распространились по всему телу. Когда же я вытянул ноги, положив их крест на крест с руками на коленях, ощущение теплоты уменьшилась. Также и в *муктасане*. Переход к позе «лотоса» 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».

Поза *яджнавалкья*: «В полдень *кхамаджнатам* (ожидание созерцание темноты перед глазами) в течение четверти часа с незаметным дыханием в позе *яджнавалкья*. 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 обыкновенной позы «портного» (по-турецки),- о ней не может быть и речи, так как в этой позе сидят не прямо (голова, шея, спина не на вертикальной оси). Кроме того жар в позвоночном столбе, разливающийся в позе «лотоса», при переходе к позе «портного» исчезает, тогда как в *муктасане* и *яджнавалкья* этот жар только ослабляется.

При обыкновенной европейской позе на стуле или в кресле (которая, впрочем, известна у буддистов как поза *майтрейи*) 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 вызвали целый ряд подвижных видений и даже начало светящихся и догорающих (видения третьей ступени). Я сидел при этом в позе *майтрейи* с голеньями 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:

«Определилось, что положение рук влияет на продолжительность сосредоточения. Так, например, сознание, уже достигшее фазы медитации, возвращается к сосредоточению с непрерывным дыханием, если руки положить на колени (*чинмудра*). Если руки сложить, медитация возобновляется.

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

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

Мы достигли последнего и самого важного раздела нашего исследования — самой практики. Мы установили, что активизация «третьего глаза» не представляет собой болезненного развития и не способствует заболеванию, а является вполне нормальным развитием органов, которыми мы владели миллионы лет тому назад, но в течение этого огромного времени запустили и таким образом достигли вместо более полного гармоничного развития — хилости соответствующих органов и потери связанных с ними способностей. Мы открыли, далее, что целенаправленное развитие этих органов (гипофиза и шишковидной железы), вначале незначительное и медленное, впоследствии начинает происходить автоматически. Наше стремление поставить под контроль это развитие и ускорить его, приводит к единственно логическому и абсолютно необходимому заключению: развитие «третьего глаза» действительно приводит к желанному результату гармонического развития указанных духовных способностей без вреда для ума.

Остается открытым вопрос, как технически осуществить это развитие. Во-вторых, хорошо было бы знать, за какое время можно достичь полного развития центра воли и «третьего глаза», применяя предложенную нами специальную технику для ускорения их активизации, так как именно в этом состоит наша цель.

Согласно учению йогов и в соответствии с новейшими биологическими исследованиями для реконструкции 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 «мантру», 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. Слово «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 наших добрых намерений 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 с помощью «заклинания», или как бы мы его ни называли, можно 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.

Согласно 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 блокировать влияние извне, чтобы обратиться к собственным внутренним процессам. Выговаривают этот слог как *АОУмм*, но как звук, в котором ни *А*, ни *О*, ни *У* отдельно не слышны, а гудящее *М* должно сопровождать произнесение всего слога с самого начала. В этом «гудящем *М*» (в *биджа* обычно выговариваемое как гортанное «нг» в слове «Ганг») лежит всё решение задачи. Напевность, гудение, жужжание приводит в колебание, через мягкое нёбо, всю область гипофиза, а звучание *М* — целую область *кха* (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*, активизирует сперва гипофиз, как центр воли, а затем и шишковидную железу, все усиливая активизацию вплоть до раскрытия ее, как «третьего глаза».

По общему биоэнергетическому закону, сперва возникает необходимость функции, и только затем возникает соответствующий орган, — и наоборот, если функция будет пренебрегаться и подавляться, то и орган замирает.

Поэтому необходимо снова разбудить эту функцию в теле, для того, чтобы этим опять автоматически вызвать развитие шишковидной железы. Целесообразнее всего это можно сделать повторяя *ОМ-биджа* в соединении с сосредоточением на желании видеть *кха*. Повторять эту мантру можно и не вслух, достаточно это делать мысленно, только надо при каждом повторении напевного (жужжащего, гудящего) *М* подчеркивать это прикосновением корня языка к мягкому нёбу и, таким образом, обеспечивать вибрации (колебания) всей области *кха*.

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 нёбу) 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 гормональных желез, которые наша наука открыла только в прошлом столетии. Они знали, кроме того, также о роли, которую играют эти железы, (подчинённые тонко-субстанциональным центрам — чакрам) в установлении гармонии «телесного», «душевного» и «божественного» («духовного»). 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*), поджелудочная, надпочечная, половая и копчиковая. Так возникает тонкосубстанциональный обмен веществ, соответствующий грубосубстанциональному обмену, вызванному физическим обменом веществ. Тонкосубстанциональный обмен координируется, главным образом, гипофизом через все эти «станции духовного» — чакры (цветы лотоса и мистические круги), которых в человеке всего двенадцать (семь при движении вниз, т.е. при нисхождении, — и 5 при движении вверх, т.е. при восхождении). Такое обращение тонких энергий (которое, между прочим, при продолжении упражнений, чувствуется и физически, как заметный внутренний жар в позвоночном столбе) через 12 мест, 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 12 000 000 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 12 000 000 таких повторений займут всего 8 333 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 8 часов для упражнений?

Из этого следует: что надо попробовать сократить еще более общее время (8 333 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» (*траака*).
2. «Натягивание лука» (*самбхави мудра*).
3. «Пуск стрелы» (*кхечари мудра*).

Рассмотрим их по порядку.

#### 4. «Накладывание стрелы» и «прицеливание» (*траака*)

«Наложи стрелу, заостренную преданностью (самопожертвованием)», — гласит текст Упанишад.

Что значит «преданностью»? Во-первых, «стрела» — принцип мышления — посредством медитации (т. е. посредством систематических упражнений в «стрельбе из лука») не «заостряется» уже потому, что в продолжительной «стрельбе» 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. Объяснение даёт слово в оригинале — «упаза» — «присутствие сидя в ожидании». Когда в индийском тексте имеется в виду медитация, употребляется слово «дхьяна» или по крайней мере какая-нибудь производная от корня «дхи» (дхья).

Понятие же *упаза* удачнее всего переводится как «эйдетическая установка». 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 должен обрести существование в воображении. Надо, следовательно, сначала иметь «образ» (пластическое изображение желаемого объекта, которое переходит в наши видения); он представляется, как правило, всегда иначе, чем мы его представляем. Положим, что мы хотели в нашем видении увидеть определенного человека. Мы ставим перед собой его портрет. Что же дальше?

В большинстве книг рекомендуется сконцентрироваться так называемым «центральным взглядом» на середине между бровями портрета и смотреть, не мигая. Таким образом, 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 и не мигая смотреть в одну точку — середину межбровья того, кто изображён на 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 небольшой практике эти слезы исчезнут.

Но это совершенно неверно. Во-первых, так как смешивается причина со следствием, во-вторых, необходимо делать совсем обратное. Надо именно переводить взгляд с одной части образа на другую. Потому что не концентрация мыслей развивается посредством немигающего взора, как это рекомендуется в некоторых индийских книгах по йоге, а наоборот: когда концентрация мыслей достигает известной ступени, взор без мигания происходит сам собой, и тогда без всяких упражнений можно смотреть по полчаса и больше. В-третьих, это упражнение называется по-индийски «*траака*» (от «*тра*» — предохранять и «*ат*» — блуждание, отклонение), т. е. «блуждание» (*ат-ака*) взгляда (по объекту), чтобы избежать всякого «отклонения» (*тра*). Если бы это было «предохранение от блуждания», то слово было бы не «*траака*», а наоборот — «*атакатра*».

Это блуждание взгляда необходимо и неизбежно, 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 как раз и надо избавиться. Это происходит постоянно в нашей жизни, когда мы желаем на чем-нибудь сосредоточиться, но это ничуть не подвигает нас вперед в смысле способности к концентрации. Значительно целесообразнее будет, при концентрации 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 восприятия и фиксации, а затем сейчас же переходить к другой детали и таким образом не дать взгляду и мышлению возможности прервать поток мыслеформ в концентрации (правильнее сказать — в медитации). Это и надо понимать под *траакой*.

Это скольжение взгляда имеет целью нечто более важное чем только непрерывное сосредоточение. Так как *траака* не есть еще сосредоточение, а только подготовка к нему: это только «накладывание стрелы» и «прицеливание». Сосредоточение представляет «натягивание лука», но «прицеливание» предполагает, что наконец 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 конечника стрелы. Сравнение со стрельбой из лука было бы еще более удачным, если бы мы прибавили беглое рассмотрение (изучение) «мишени», так как *траака*, как упражнение, имеет две части: первая часть его есть вышеупомянутое «блуждание» (отклонение взгляда) — изучение мишени, тогда как вторая часть делается с закрытыми глазами. Это и есть прицеливание в центр мишени, осуществляемое в продолжении всей стрельбы из лука и даже после пуска 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 *трааки* означает уже не дальнейшее блуждание принципа мышления с закрытыми глазами, а всепоглощающую направленность сознания на центр объекта.

Это удастся, если стрела «заострена».

При созерцании объекта, речь идет не о созерцании 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 к нему, 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 *бхава*) и тем вернее «попадание в центр мишени».

Таким образом, эта установка, «сидение там в ожидании» (*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 ним, или по другой причине — стрела не попадает в центр мишени (или вообще в цель), а попадает куда-либо в другое место, или просто падает на землю.

Но довольно теории!

Прежде чем выбрать объект, надо принять меры предосторожности — сделать «крест пространства Будд-жа»: 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: «да будут все существа счастливы, да будут все существа мирны, да будут все существа блаженны». 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 реакция. 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 сам круг (солнечный или лунный) не мог бы дать нашему зору возможности «блуждания» и поставил бы под вопрос исполнение *тратаки*. 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 зора: 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 «нёба». Поэтому смотрение на солнце в этом месте должно быть только воображаемым.

Созерцание нарисованного солнечного круга оставляет в области гипофиза ясно ощущаемое чувство давления, которое показывает, что центр гипофиза (*Аджна-чакра*) активирован («стрела наложена на тетиву»). 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 активизации гипофиза, это *мундаки мудра* — «печать лягушки»: корень языка прикладывается к мягкому нёбу и трется несколько раз, сейчас же вызываемое желаемое чувство. Это положение языка (нам оно известно из *набха мудра*) всегда рекомендуется при дыхательных упражнениях и при сосредоточении.

## 5. «Натягивание лука» (*самбхави мудра*)

«Натяни лук сознанием, направленным на духовную установку» — гласит формула. Духовная установка (*бхава*) — это преданность объекту, которая добыта через *тратаку* и 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 объекте, т. е. представление о нём в сознании (на внешнюю его форму), или на центр, в котором показывается эта форма, значит прежде всего на середину межбровья (центр гипофиза), или на другое место в голове, например на темя, где, как считают индусы, находится «отверстие Брахмы» — «Врата Нирваны».

Такие вопросы сбивают с толку начинающего и нужны годы, десятки лет, даже вся человеческая жизнь, пока не поймёшь, что все эти вопросы лишние. Ибо, если концентрация правильна, тогда сам принцип мышления находит правильный путь и правильный центр. А когда она правильна? Тогда, когда она самопроизвольно разовьётся из предыдущей ступени — т.е. из *тратаки*, из преданности объекту, одним словом, если концентрироваться на «чувство объекта». Текст ясно говорит о том, что «натягивание лука» происходит с сознанием, направленным на духовную установку. Но что же значит концентрация на «чувство объекта»? Если это сосредоточение мыслей, то не должно ли это означать, что наши мысли должны быть сконцентрированы на объекте, другими словами, мы сами должны сосредоточиться на наших мыслях об этом объекте? Ведь в книгах по йоге пишут, что надо владеть мыслями, концентрировать 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. Термин «сосредоточение мыслей» (концентрация) есть 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 звучит как «*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 держим себя «открытыми» для них. Итак, *дхарна* значит удерживание субстанции мышления, но не удерживание волн.

Отсюда вытекает нецелесообразность и недостаточность концентрации, т. е. «задерживание мыслей», как это преподносится и практикуется на Западе. *Читта* (сознание) задерживается именно в состоянии, которое в нём возникает при определенной мысли, но не самой мысли. А каково это состояние? Это чувство объекта, которое возникает при его созерцании, как желание его понять, 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 объекта» 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. «зрение» 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 межбровья), связанное с желанием действительно увидеть этот круг (сначала без, а потом со знаком *ОМ*).

Практически это сводится к созерцанию, направленному в середину межбровья (*брухмадья дришти*), что можно делать, не сдвигая глаза. Слово *мадхья* означает «сквозь», отсюда все значение: «смотреть сквозь середину между бровями». Это созерцание «сквозь середину между бровями» содействует получению тотчас «чувства» гипофиза и заменяет практику *мундаки мудры*. Удивительно, но факт, что как бы сильно мы не концентрировались на точке межбровья, мы чувствуем не это место, а именно область гипофиза.

Оба эти вспомогательных средства: прижатие корня языка к мягкому нёбу (*мундаки мудра*) и концентрация на чувстве середины между бровями (*брухмадхья дришти*), необходимы только утром для того, чтобы вызвать ощущение давления в области гипофиза, днем же и особенно вечером, это чувство приходит тотчас.

Единственное средство, нужное для достижения концентрации («натяжение лука»), есть само созерцание в чувстве 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 «высветили» 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 его дыхание непроизвольно замирает. Это постоянно сопровождающее концентрацию (*дхарану*) явление, и оно совершенно нормально, так что в этом случае нечего беспокоиться. Если этого не происходит, значит с 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 йоги утверждает, что раскрытие центра требует непрерывной *дхараны* (удержание принципа мышления) в продолжение двух часов. Поэтому продолжительность упражнений зависит от времени, в продолжение которого принцип мышления (сознания) удерживается на объекте а также и от способности продвигающегося. Но тут действует еще один закон, похожий впрочем на закон электродинамики: мощность тока пропорциональна квадрату его напряжения. Это значит, что если вместо двух часов непрерывно 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.

Таким образом получаем таблицу зависимости общего времени от продолжительности ежедневных упражнений:

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:

$D=(120/T)$  или  $T=120/D$ , где Т-продолжительность ежедневного упражнения, Д — число дней до полного или частичного открытия центра (в нашем случае-открытия «третьего глаза»).

Эти числа, конечно, только приблизительны. Ибо наша способность к концентрации растёт (не так, как в случае материальных сил) и сокращает необходимый срок. Но таблица наша все же полезна, т. к. она приблизительно показывает соотношение между прилагаемым усилием и результатом, и хотя она несколько охладит наш пыл, все же она показывает срок, когда можно с большей или меньшей положительностью ожидать результата, конечно, если наше прилежание будет поддерживаться, а не падать. Срок этот скромный, если его сравнить с 23 годами, необходимыми для повторения мантры *ОМ*.

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 означает еще полного открытия «третьего глаза». Это всего лишь первый проблеск успеха, если не считать истинно признака — живого и острого сновидения ночью после первой концентрации. Пока это только 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 время от времени можно попробовать, не появятся ли видения второй ступени, или 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 в движении, хотя и не частых. При беглой мысли о моих стенных часах я увидел их и час, который они показывали. Когда же открыл глаза, то убедился, что час был таким же, как и в видении» (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 признаке пробуждения мистической силы *кундалини* (так поэтически это называется в индийских писаниях). Этот жар постепенно поднимается по каналу позвоночника вверх. Этим открываются все центры, а в конце концов, также и «третий глаз» или «тысячелепестковый лотос», как будто 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 «кузнечные меха» (*бхастрика*).

Упражнение *бхастрика*: сидеть прямо (голова, шея, спина на одной вертикали), дышать диафрагмой без напряжения подобно воздушному насосу и около 20 раз быстро менять вдыхание и выдыхание. Затем вдохнуть медленно и глубоко, задержать как можно дольше дыхание и медленно выдохнуть. Всё 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 позвоннике на её 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 солнечном круге.

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

Чтобы уверенно продвигаться вперед, необходимо упражнения с людьми и пейзажами начинать не раньше, чем появится видение светлого и лучистого, мерцающего как настоящий язык пламени. Это видение так же остро, как при нормальном восприятии физическими глазами, что свидетельствует о начале 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*, «пуск стрелы»). Это именно тот огненный язык, который должен быть «проглочен», т. е. через отверстие в мягком нёбе приведен до шишковидной железы. Этот процесс был многими понят грубоматериально, 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 заживо, оставаясь совершенно невредимыми.

Иногда вместо этого пламени появляется видение лучистого света.

При концентрации на чувстве гипофиза удастся теперь немного ослабить давление (концентрационное) — тогда появляются светлые видения, например, 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 светлое и отчётливое.

Появляются видения от созерцания солнца в середине межбровья. 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 во время утренней концентрации, сейчас же наступило непрерывное дыхание, затем незаметное дыхание и на второй стадии появилось множество неясных видений в красках, а однажды прямое, светлое пламя.

Сегодня утром созерцание на солнце в *кха* сейчас же вызвало внутренний жар в копчике. Этот жар продолжался во все время медитации (с незаметным дыханием), но исчез при переходе к задержанию солнечного круга (*дхарана*), с непрерывным дыханием. Зато появилось очень ясное и светлое, даже осязаемое 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 с воображаемым, так как оно появляется совсем неожиданно и при этом пламя такое яркое и сияющее, что перекрывает все остальные видения.

## 6. «Пуск стрелы» (кхечари мудра)

«Познай вечную цель» — в этих словах вся тайна последнего действия — «разрешение выстрела». Стрелок из лука после того, как он пустил стрелу, неотрывно смотрит ей вслед, попадет ли он в центр мишени. Точно так же и духовный «стрелок из лука» после разрядки напряжения сознания («пуск стрелы») неотрывно смотрит на свой объект. В то время как обычный стрелок из лука после пуска стрелы не может больше изменить ее полет (единственное, что еще может его 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 «пускает стрелу», напротив, это ослабление «тетивы лука» (напряжения мышления), но в то же время не пассивное сидение на определенном месте: «Познай цель» — гласит формула. Не следует допускать другой мысли («порыв ветра»), так как каждая такая мысль тотчас же отклоняет «стрелу» от ее направления в сторону этой мысли. 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 этим максимум отстоит на 3/4 длины кривой от исходного пункта, и общая длина кривой тем меньше, чем круче её 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 сек.) упадет до нуля, причем максимум составит самое большее 10 секунд, а общая продолжительность — 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 решающую роль. Этим объясняется то обстоятельство, что чем сильнее напряжение во время концентрации, тем короче, вопреки ожиданию, её эффект, 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 «удержание 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 «удержание» 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 — секрет концентрации.

Разница между «расслаблением» концентрации и действительным расслаблением, а точнее медитацией (как расслабление лука после стрельбы), заключена только в дыхании: чем сильнее мы пробуем задержать объект, его внутренний образ, тем более замедляется вдох, пока не достигнет максимума, а затем процесс переходит в противоположный и замедляется выдох. Так включается медитация (созерцательность, смотрение на объект в *кха*); из этого следует, что для углубления концентрации необходимо удлинить вдох, а для углубления медитации — выдох. Когда же, наконец, дыхание так уменьшится, 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 осознание себя и человек совершенно забывает о себе. Это состояние называется *лайя* (прекращение) и относится как к дыханию, так и к осознанию себя.

Но есть еще одна 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 межбровья и вследствие это появилось ощущение, как — будто предмет (объект) оттягивается, (т. е. скорее не объект, а чувство его, внутренний образ) все глубже внутрь головы, так, как оття-

гивается стрела в обратном выстрелу направлении, то во время медитации надо направлять внимание на «третий глаз». При этом появляется ощущение, как будто внутренний взор направляется на середину межбровья. Этот факт, в котором каждый может убедиться, дал повод к неправильному толкованию этой техники, — бессмысленное скашивание глаз к середине межбровья или кончику носа. Читатель должен ясно понять, что направление внутреннего взора на место в межбровье должно вызвать только перенесение взгляда внутрь, а совсем не скашивание глаз, так же как созерцание, направленное в «третий глаз» (в центр головы, где при концентрации чувствуется тяжесть), посылает сейчас же взгляд опять вперед — в межбровье. Именно в таком двойном смысле надо понимать все указания оригинальных источников относительно пресловутого созерцания на верхушки носа (скорее на корень носа — места, где заканчивается плоскость лба), или межбровье (*бхрумадхья дришти*).

Теперь возникает вопрос: если это направление взора в двойном смысле уже осуществлено, то когда надо переходить ко второй части, т. е. к непосредственному сосредоточению на середине межбровья во время медитации? Другими словами: когда от концентрации надо переходить к медитации?

Этот переход происходит сам собой: в момент, когда при концентрации объект пересекает локализованное в гипофизе ощущение давления, образ (или чувство) объекта движется извне по направлению к центру головы — и сразу чувствуется, что вместе с внутренним взглядом также и объект возвращается через межбровье 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 этого центра в направлении шишковидной железы (назад). Он сейчас же почувствует, как его взор «выстрелит» вперед в середину межбровья.

Существует, следовательно, две автоматически вытекающие одна за другой ступени концентрации:

1. Концентрация в собственном смысле, как удержание (*дхарана*) принципа мышления на объекте. Эта ступень всегда характеризуется непрерывным дыханием (удлинением вдоха и пауза с воздухом в лёгких) и направлением внимания на середину межбровья. Этим производится «натягивание лука».

2. Собственно медитация (*дхьяна*), как созерцание объекта в середине межбровья. Оно всегда сопровождается незаметным дыханием (удлинением выдоха и паузой дыхания без воздуха в лёгких) и направлением внимания на «третий глаз» — в место в середине головы, где появляется давление при концентрации. Этим производится «пуск стрелы».

Так как эти две ступени сменяются автоматически, а также поскольку при каждом прерывании медитации («полет стрелы») новыми мыслями («порыв ветра») мышление возвращается к своему прежнему направлению, надо быть внимательным и не смешивать эти 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 межбровья.

Из всего изложенного выводим окончательную методику (технику) «зрения без помощи глаз»:

**А.** Рекомендуется (хотя это и не относится непосредственно к «зрению без помощи глаз»), в качестве подготовки упражняться 20-30 дней, как описано в первой части, в достижении «небесного благоухания» или «небесного вкуса». Ибо успех хотя бы в одном из этих упражнений дает сильную уверенность, старание в упражнениях и выдержку, а кроме того формируется представление о правильной концентрации.

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

**В.** После того, как покажутся «необыкновенные вещи» и даже 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 *тракту* на портрете этого человека в продолжении нескольких минут. После того, как при созерцании деталей портрета, вы получите «чувство» этого человека как бы «присоединенным» к вам (т. е. сможете удерживать в вашем сознании), закройте глаза и концентрируйтесь на желании удерживать это чувство, или «внутренний образ» в темноте перед закрытыми глазами. Затем этот объект, а с ним и «чувство», начнёт движение во внутрь головы: при этом не следует насильно удерживать объект в середине межбровья — 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 межбровья до центра головы) приближается к середине головы, тогда сложите 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 межбровья, созерцайте объект в «третьем глазу»,

хотя взор и направлен на середину межбровья. Дыхание должно быть незаметным. Единственно, что нам нужно, это ожидание видения объекта в «третьем глазу» (в середине межбровья).

Д. Когда вы «забудете себя» в этом созерцании, появится видение объекта или части его, которое в зависимости от степени вашего развития или 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, следует начать упражняться в том, чтобы отправить «стрелу», не «натягивая лука» (т. е. как метатель ножей). При этом, исходя прямо из «третьего глаза» (шишковидная железа), или из середины межбровья, смотрят в «родничок» на макушке головы, так как оттуда взгляд автоматически переводится в середину межбровья. Таким образом, начинаем медитации прямо с «третьего глаза».

В заключение еще несколько примеров из практики, которые поясняют, какие возможности дает «зрение без помощи глаз»:

«Концентрация на середине межбровья — 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, без особого труда дала видение его в движении, и кроме того множество других видений. Концентрация сопровождалась продолжительным жаром в копчике — 1 час.

Сегодня — вполне яркое видение третьей ступени: красивое лицо в натуральную величину, немного наклоненное, почти лежащее на щеке, с подвижными веками, медленно угасшее. Начал *тратак*у 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 появилось через 5 мин.» (Из дневника).

Но все же мы рекомендуем сначала смотреть в середину межбровья, в результате чего концентрация переносится в «третий глаз», чтобы затем направить взгляд в «третий глаз» и этим опять возратить его в середину межбровья. Другими словами — надо «третьим глазом» смотреть в середину межбровья. При этом дыхание должно сделаться незаметным. Через несколько минут начинается видение «необыкновенных вещей». Когда они появятся, не надо прерывать упражнения — дайте видению развиваться и за «необыкновенными вещами» появятся видения по желанию, которые потом переходят в светящиеся видения «третьего глаза» (третьей ступени). Так как каждое явление оставляет свой отпечаток в тонкосубстанциональном мире (*акаши*), который никогда не стирается (так наз. хроника *акаши*), то для исследователя открывается неиссякаемый источник для изучения. Следует несколько опытов из дневника моей лучшей ученицы г-жи Габриелы Ф.:

«Время от 12 до 1:15 ночи, эйдетическая концентрация на объекте в середине межбровья (затем в *кха*) тоже самое — 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 во время беседы или нет).

Сегодня получен пакет открыток с видами Палестины. Время от 00:30 до 1:14. Положила кончики пальцев на конверт. Дыхание «маятник». Концентрация на желании видеть долину Иерихона, место храма Соломона и Иерусалим...

...Видела не долину Иерихона, а долину Аллаха, развалины храма Соломона, но не как на открытке, а более фронтально, и Иерусалим — не репродукцию в журнале, а внутренний город с оживлённым движением на 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 вид...

Видела город с моря, суда 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 такого рода. Обращаю внимание, что заметки этой ученицы относятся к точным опытам.

Для того, чтобы подчеркнуть магические возможности этой практики, а именно телепатию, ясновидение, телекинез, лечение на расстоянии и т. п. приведу еще два примера:

Одно время в Берлине я брал уроки пения у одного оперного певца Б. В очередной мой визит на многократный звонок в дверь никто не ответил, дверь была закрыта. Очень удивленный его непунктуальностью, я раздумывал, что могло быть тому причиной? В этот момент я увидел своим внутренним зрением нечто удивительное: это была большая в старом стиле обставленная комната с высокими окнами, ярко освещенная лучами солнца. Там лежал незнакомый мне старик. Он уже давно умер и сильный запах разложения стоял в комнате. Это виде-

ние меня каким-то образом потрясло, хотя я не знал ни места, ни личности умершего. Так, как, очевидно, урок мой откладывался, я решил уйти. Но не успел я отойти, как увидел шедшего навстречу Б. с очень расстроенным лицом.

«Дорогой г. Сахаров, прошу меня извинить, но со мной произошло нечто ужасное: мой отец, который в полном уединении живет в старом городе и которого я посещал раз в две недели, не открыл мне дверь, когда я пришел его навестить. Я вызвал полицию и двери взломали. Выяснилось, что старик умер уже около двух недель назад. Представьте себе: он лежал на полу, на солнце, и от жары совсем разложился. Меня до сих пор преследует запах...»

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 ранее лечил её гипнозом. Но дама сказала, что она уже и это испробовала два раза, но без успеха, т. к. гипноз на неё не действует. Я сказал ей, чтобы она шла домой и в 11 часов вечера подумала обо мне. В 11 часов я сосредоточился на ней в продолжение 1-2 часа с пожеланием, чтобы она спокойно и глубоко заснула... На следующее утро она мне позвонила радостная и довольная: хотя она все же, вопреки моему запрету, приняла полтаблетки, но не это, конечно, на неё подействовало. Неожиданно она спокойно заснула и спала всю ночь — в первый раз за 20 лет без снотворного... После еще двух опытов она совсем отказалась от лекарства и прекрасно спит.

## 7. Совершенный «лучник»

«Лучший из упражняющихся, дух которого постиг *дхьяну*, лучший из видящих, способен быстро отправиться в путь в другом теле; всезнающий, всевидящий, делающий всем существам добро, познавший смысл всех писаний, провозглашая единое учение, появляется он, известный великими, необыкновенными силами, долгоживущий и способный дать возникнуть вещам трех миров, сохранять их или дать им исчезнуть» («Сатчакра Нирупа-на Тантра», 34).

До сих пор я описывал технику духовной «стрельбы из лука», главным образом, первых трех ступеней, которые доступны каждому человеку. Только бегло я очертил четвертую и последнюю ступень, совершенное овладение которой ведет к мастерству. Моё изложение было бы неполным, если бы я не описал и эту ступень — ступень мастера. Именно она завершает развитие, возлагает венец на продвигающегося.

В мистических школах восточной традиции во всех подробностях перечисляются и описываются все ступени духовной практики, хотя в туманных (таинственных) выражениях и поэтому нужна глубокая проникающая способность, чтобы разгадать тайны, которые и сообщаются только посвященным. Этим объясняется факт, почему этот предмет, даже в индийских книгах недавнего издания, излагается весьма запутанно и даже противоречиво. Требовательный и образованный читатель нередко от них отказывается, как от «ненаучных» и даже «нелепых», а много о себе воображающий, не долго думая, пробует их самое меньшее дополнить, а то и улучшить. Поэтому теперь появилось так много «специалистов» по «стрельбе из лука», но на практике Истинных Мастеров нет.

Чтобы практиковать духовный путь, ученик должен подчинить себя строгой этической дисциплине, которая охватывает в основном четыре добродетели: *вивека* — распознавание, *вайратья* — отсутствие страстей, *сам-патти* — праведное поведение и *мумуксаттва* — стремление к спасению, к избавлению. Конечно, здесь не имеется в виду распознавание в смысле успеха в жизни, и 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 следуют 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 (*шам*), самообладание (*дама*), спокойствие в действиях (*упарати*), терпение (*титикша*), доверие или уверенность (*ираддха*) и целенаправленное внимание (*самадхана*), и, наконец, воля к освобождению, не в смысле отказа, а отречение от мира, и во внутреннем освобождении от светскости. Это последнее качество, которое является результатом предыдущих, указывает на то, что духовно ищущий достоин посвящения. Без этой духовной подготовки он не найдет своего Учителя, обыщи он хоть целый свет. А если же он обладает ею, то ему не надо никуда идти. Учитель сам придет к нему, так как уже ждёт своего ученика за долгие годы до того, как человек в первый раз примет решение искать своего Учителя. Предпосылки духовного ожидания непреложны из века в век, они так же неизменны, как законы природы. С другой стороны от ученика не ждут совершенства, он должен только искренне стараться развить в себе необходимые духовные качества. Но даже и не достигнув ещё в этом совершенства, он уже может заниматься духовными упражнениями, например, медитацией на грубоматериальном объекте.

Так начинается его духовная практика. Через несколько месяцев этой грубоматериальной 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 поднаторевший в мистике читатель заметит в этом проявление великого космического закона — закон аналогии. Этот важнейший из всех таинственных законов может быть сформулирован так: центры малых кругов вращаются вокруг центра большого круга. Так, например, дни и ночи от новолуния до полнолуния образуют «светлую» половину месяца («день луны»), а дни и ночи от полнолуния до новолуния — «тёмную» половину месяца («ночь луны»). Точно так же образуются 6 месяцев, когда солнце идет на север, — «день года» и 6 месяцев, когда солнце идет на юг, — «ночь года». Несколько десятилетий жизни человека также составляют «день», а приблизительно такое же время пребывание с другой стороны — «ночь» данной инкарнации, и т. д.

В нашем случае отдельные ступени развития завершенной сферы подлежат тем же законам, что и подразделения отдельной ступени. Так повторяется (в большом цикле) на каждой ступени мистического развития тот же ряд отдельных моментов, как их образуют уровни медитации на соответствующей ступени развития. Если медитация, как таковая, содержит четыре ступени: «накладывание стрелы» и «нацеливание» (*тракта*), «натягивание лука» (*самбхави мудра*), «пуск 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 четвертой ступени (Учителя) из общего характера относящихся к ней ступени медитации, т.е. установить следующее соответствие:

1. Первая ступень медитации — грубоматериальная, и ее видения — это «необыкновенные вещи». Мистик первой ступени также занимается погружением в грубоматериальные объекты (*стхула дхьяна*), 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 это созерцание называется «созерцание без сомнения» (*нирвитарка*).

2. Вторая ступень медитации — концентрация (*самбхави мудра*) — сопровождается непрерывным дыханием. Ее видения — это «ответы на задуманное» (*пратъяджнана*), и они также созерцаются 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» покончено, как это показывает анализ результатов упражнений, то это созерцание называется тогда «созерцание без раздумья» (*нирвичара*), поскольку оно, как мы уже видели, проникает через все препятствия пространства и времени. Как подчеркивает Патанджали («Йога Сутра» I, 49), знание, полученное таким образом «есть знание высшего порядка, ибо раскрывает то, что не раскрывается через свидетельства или умозаключения». И все же, хотя это знание не «последняя», завершающая ступень истины, оно содержит в себе истину — или из прошлого, или из будущего, а не только из настоящего. Оно принадлежит к тонкоматериальной, безвременной сфере, и необходима более высокая, следующая ступень для того, чтобы это познание могло быть сопоставлено с реальным настоящим (или другим желанием). В этом проявляется закон, на который часто не обращают внимания «ясновидящие», и согласно которому видения развивают «сверху вниз», т.е. от духовного к физическому, а не наоборот.

Если практика второй ступени медитации состояла в созерцании светящегося объекта — сияющее солнце, то ей аналогичная практика на второй ступени мистического развития, именно — *дхотар дхьяна* — медитация на лучистом свете, в котором показывается объект первой ступени. И, подобно второй ступени медитации, которая вызывает через созерцание лучистого света сильный жар в позвоночнике и во всем теле, через эту медитацию возникает «огонь змеи» (*кундалини*) -аллегорическое обозначение проникновения космической жизненной силы (*праны*) в тонко-материальные каналы и центры, в «цветки лотоса» (*чакры*), которые этим мистическим «огнём» пробуждаются к расцвету и раскрытию. Поэтому упражнения на второй ступени развития требуют настоящих занятий Йогой, в основном — Хатха-йогой.

3. Когда этот мистический «огонь змеи» достигает межбровья, духовному взору мистика открывается «Божество Кундалини» в образе языка пламени, и не аллегорически, а на самом деле перед его закрытыми глазами появляется настоящее пылающее пламя. Этот момент обозначает третью ступень медитации, а также и третью ступень мистика. Теперь ученик начинает медитировать на «точке» (*бинду дхьяна*). Что значит эта «точка»? Индийское слово «*бинду*» означает «капля» и указывает на капельную форму огня. Это знаменитая *хечари мудра*, в которой под видимостью «языкоглотания» подразумевается «введение языка пламени» в отверстие макушки головы (*кха*) — между гипофизом и шишковидной железой. В переносном смысле это — «небесное пространство», над нёбом, между серединой межбровья и задней частью головы — затылком. Это «введение языка пламени» есть созерцание, которое в йоге называется «созерцание с упоением» (*сенендам*) и даёт упражняющемуся полное познание объекта — «подлинное 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: «Каждое ясное видение объекта в нашем третьем глазу делает его для нас почти осязаемым. Когда образ предмета вызывается в полном совершенстве линий и цветов, на него можно непосредственно воздействовать. Им можно владеть независимо от расстояния, подчинять своей власти что угодно, от обыкновенных предметов до далеких планет». («Агни-йога, Иерархия», 90).

Так видение свернувшейся золотой змеи и пламени в *муладхаре* (копчике) вызывает самопроизвольное пробуждение силы Кундалини, которое в светлом сиянии мгновенно поднимается к голове и поочередно открывает все чакры. Это ведёт к видению шишковидной железы другого человека или любого числа людей и устанавливает над ними полный контроль, так что все мысли, которые передает им йог, они переживают как полный обман чувств, сходный с гипнотическим внушением. Например, видение солнечного сплетения человека даёт точную картину внутренней структуры его тела (как рентгеновский снимок) и т. д. Читатель может найти много других сведений о приложении этой способности в 3-й главе «Йога-сутр» Патанджали, где описывается еще много других сил, получаемых путем видений. Также и в тантрах, особенно в *трипунасане самукайя*, есть описания сил, связанные с каждой чакрой, которые можно развить (отсылаю читателя к этим описаниям).

4. Полное раскрытие всех психических сил йога все же еще не высшая ступень. Патанджали, который считает эти силы «прибавкой» (*упазаринх*) к *Самадхи*, говорит: «Отрешение даже от этих возможностей уничтожает само семя зла, что открывает путь к *кайвалье*». («Йога-сутра» III, 51). Под освобождением (*кайвалья*) йога пони-

мает полное освобождение духа (*пуруши*) 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 этапу, который по закону аналогии должен определить основной характер четвертой ступени развития. Собственно говоря, все силы (*сиддхи*) принадлежат к труднопознаваемой четвертой ступени медитации — «созерцанию цели» (*лакшьям видхи*), ибо они возникают в момент полного самозабвения (*лайя*), слияния «сознания» с целью.

Мундака-Упанишада говорит об этом: «ОМ — лук, «Я» (*Атман*) — стрела, а *Брахман* — цель. С вниманием попади в нее и стань, как стрела, един с ней» (II, 24).

Таким образом, четвертая ступень развития характеризуется прежде всего этим — «стань единством 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 две медитации: грубосубстанциональную и тонкосубстанциональную, причем он все же указывает на двойной характер последней, как созерцание «Великого божества *Кундалини*» и «*Брахмана* как точки». Он говорит: «Если благодаря большой удаче у кого-нибудь пробудится *Кундалини*, то он будет двигаться вперед вместе с «Я» (*атман*) из тела через отверстие (на высоте глаз) и странствовать на царском пути, но не может быть видимым вследствие своей большой подвижности». «Йоги достигают любого успеха в медитации (*Дхьяна-йога*) через *самбхави мудру*. Это таинственная тонкосубстанциональная медитация (*сукиши дхьяна*), которая трудно-достижима даже для Богов». (Там же, IV, 18-20).

Это явление «Божества *Кундалини*» как пылающего огненного языка мы уже пережили на третьей ступени. Значит, объектом медитации четвертой ступени должно быть созерцание «*Брахмана* как точки» (*бинду*). С другой стороны, Гхеранда в третьей главе говорит: «Через *самбхави мудру* достигни познание себя (*атма пратьяхкаша*), созерцая *бинду* как *Брахмана* и соединив с ним сознание (*манас*). Поставь свое Я среди *кха* и *кха* среди твоего Я. Таким образом твое Я, созерцая *кха*, не позволит ничему тебе помешать. Так всегда полный блаженства, человек входит в экстаз (*самадхи*)».

Итак, это медитация четвертой ступени: внутри головы (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 всегда в этом месте), как если бы это Я было едино с этим пламенем (*бинду*, как нам известно, не есть точка, а капля, имеющая форму пламени). Так как с одной стороны *бинду* (на третьей ступени медитации) должно быть теперь созерцаемо как *Брахман*, и надо соединить с ним наше сознание, а с другой стороны, как говорится в этой же Упанишаде через две строфы, этот *Брахман* — «пылающий» (*архиманти*), тоньше чем самое тонкое, и в него должна попасть (стрела Я)».

Последствием этой самой тонкой из всех медитаций является познание собственного Я, или *атмана пратьяхкаша*, как утверждает Гхеранда. А Патанджали прибавляет к этому: «Через погружение (*самьяма*) в отличие между душою (*саттва*) и Я (*пуруша*) 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 есмь») и является способом созерцания на этой четвертой ступени мистического развития. Но и она не является высшей. Даже полученное из нее «просветление» («преображение» — *пратибха*), которое дает силы самопроизвольно, без каких бы то ни было упражнений, хотя и является высоким достижением по сравнению с предыдущими ступенями, как небо, все же не есть окончательное освобождение (*кайвалья*). Полное освобождение приходит, как мы видели, уже после достижения самого высокого — *вайратья* — отрешения от всех этих сил и состояний, как «существований в форме». Тогда мистик достигает четвертой ступени посвящения (*парамаханса*) и — становится адептом (*дживанмукта*) — «освобожденным при жизни». Это освобождение происходит путем самой высокой формы *Самадхи*, называемой «Облако добродетели» (*дхарма менга*), которая возникает из этого совершенного познания, не ждущего ничего для себя, «когда, — как говорит Патанджали в заключительной части своего труда о йоге, — с бесконечности знания спадают все покровы и всё нечистое познаваемое оказывается ничтожным».

Об открытии «третьего глаза» в основном тексте («Гхеранда Самхите», I, 34-35) говорится: «Правым большим пальцем три области лба, этим упражнением 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, тонкосубстанциональной природы и покрывает центр ясновидения, так что этим массажем (вернее сказать, «магнетическим лечением, процедурой») может быть устранена. Существует метод магнетического воздействия, который приводит к открытию этого центра. На лоб человека выше бровей кладут оба больших пальца так, что они образуют как бы второй ряд бровей. Этими пальцами поглаживают лоб от середины вдоль бровей. Остальные пальцы держатся растопыренными по бокам головы, так, что мизинцы лежат за ушны-

ми отверстиями. Если подопытный чувствителен, то через некоторое время магнетизирования он 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 межбровья, в результате чего появляется чувство не этого места, а (что примечательно) как раз «чувство третьего глаза» (центра головы). Поэтому всюду в йоге предписывают: «концентрируйся на месте между бровями», что часто понимают неправильно и в результате начинают скашивать глаза.

Чтобы устранить 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» (*джнана чаки*), «Обиталище души». (Декарт), «Сновидческое око» (Щопенгауэр), шишковидная железа (гlandула пинеалис) находится в центре головного мозга и лишь проектируется в межбровное пространство.

## 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, «фраздражающие 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 расслабясь 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 тоне. Со временем вы придете к тому, что невольно будете вышеопи-санным 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 отчетливее 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 подкладывать. 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.