

Ачарья Махапраджня
НЕНАСИЛИЕ И ЕГО АСПЕКТЫ.

©Non-violence and its many facets, Second Edition, Jain Vishva Bharati Institute, Ladnun, Rajasthan, India, 1994.

©Русский перевод: Jainworld Foundation, 715, Bellemeade place, Alpharetta, GA, 30004, USA, www.jainworld.com.

©Г.В. Гарин, перевод, 2006.

Права на публикацию русского перевода настоящего текста принадлежат Jainworld Foundation. Переиздание и воспроизведение любыми средствами возможны только с письменного разрешения Jainworld Foundation.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Наш образ жизни и ненасилие.
2. Происхождение ненасилия.
3. Ненасилие и медитация.
4. Ненасилие и пища.
5. Ненасилие и позы йоги.
6. Развитие личности, свободной от насилия.
7. Ненасилие и бесстрашие.

НАШ ОБРАЗ ЖИЗНИ И НЕНАСИЛИЕ.

Мы вправе задать вопрос: каким образом насилие зародилось в человеке? Ведь его предки – приматы, вполне освоили искусство совместной жизни, а ряд других млекопитающих сделал это ещё раньше. Когда и как человек приобрёл склонность к насилию? Ответа на этот вопрос нет.

Говорят, что человек – «общественное животное». Он живёт в сообществе себе подобных. Однако общественная жизнь по самому своему

определению подразумевает взаимоотноительность¹. Корни у этих отношений весьма разнообразны: чтобы удовлетворить свой сексуальный инстинкт, человек создал институт семьи, и так в человеческом бытии появился новый вид отношений; чтобы удовлетворить чувство привязанности, он заводит друзей; а его это даёт ему чувство собственной исключительности. Так в человеческом сообществе возникло множество новых отношений. Но все они основаны на принципе полезности.

Результатом таких отношений стало то, что можно назвать «практическим ненасилием»: члены одной семьи или друзья в нормальной ситуации не дерутся и не пытаются друг друга. Но можно ли это назвать истинным ненасилием? Нет, конечно, поскольку даже мельчайший инцидент, вызванный какими-либо эгоистическими интересами, приведёт к конфликту. Это верно по отношению к любым такого рода отношениям: между супругами, братьями и т.д. Нет недостатка в примерах того, когда

дело доходит до убийства. Таким образом, необходимо проводить различие между тем, что мы назвали «практическим ненасилием» и истинным духовным ненасилием, ибо первое основано на эгоистических интересах. Оно отражается на нашем поведении лишь до тех пор, пока последним ничего не угрожает. Итак, отсюда можно сделать однозначный вывод: человека невозможно рассматривать как сторонника создания ненасильственного общества лишь на том основании что он – общественное животное.

Таким образом, вопрос: «Как насилие возникло в человеке?», – если рассмотреть его в свете вышеприведённых аргументов, оказывается в самой своей основе несостоятельным. Его результатом может быть лишь заблуждение: когда весь образ жизни как индивидуума, так и общества целиком базируется на практическом ненасилии, то хватит и одного-единственного предлога, чтобы насилие вспыхнуло где-угодно, будь то в семье или же между какими-либо сообществами, кастами и сектами. Те, кто занят исследованием практики ненасилия, я боюсь, не вполне осознали эту истину, поэтому они и задают всё время один и тот же вопрос: «Как же насилие зародилось в человеке?» Для лучшего понимания вопроса в целом они в первую очередь должны понять концепцию духовного ненасилия. Просто совместное существование на основе практического ненасилия не даёт никакой гарантии истинного и долговременного ненасилия.

Вообще, факторы, ответственные за возникновение насилия, многочисленны. Их мы коснёмся чуть позже. Пока же необходимо отметить, что насилию, господствующему ныне в обществе, невозможно положить конец без развития духовного ненасилия и формирования на последнем всего образа жизни. Теперь давайте обсудим, что же имеется в виду под духовным ненасилием. Основывается оно на принципе единства и равенства всех душ – душ всех чувствующих существ. Если же мы поняли, что каждое живое существо способно переживать и боль, и удовольствие точно так же, как мы сами и, следовательно, у нас нет права причинять им какую-либо боль, угнетать и эксплуатировать их или лишать законных прав, это значит, что мы приблизились к осознанию смысла духовного ненасилия. Лишь этот вид ненасилия в состоянии предотвратить поджоги, грабежи, беспорядки и убийства, число которых всё увеличивается. Все мы слышали о Тамерлане, жестоком деспоте. Он полагал, что может изменить людей, используя варварскую силу и наказания, и вряд ли догадывался, что сделать это может лишь перемена сердца. Как-то раз к нему привели трёх человек, двое из которых тут же были казнены. А третьим оказался поэт по имени Ахмед, которого властелин попросил

оценить, сколько могли бы стоить эти двое. Тот ответил, что каждый из них стоит 500 золотых монет. «А я сколько?» – спросил Тамерлан. Поэт ответил, что ему цена – только две золотых. Взбешённый тиран сказал, что одни его одежды стоят указанную сумму. Ахмед же ответил, что именно их-то он и оценивал, поскольку в том, что касается самого Тамерлана, то тот – человек, начисто лишённый какого-либо сострадания, милосердия и чувства справедливости, не стоит ничего.

Приведённая история содержит вполне определённую мораль: оценка кого-либо или чего-либо с поведенческой точки зрения однозначно неадекватна, поскольку под таким углом можно оценить лишь внешние предметы и характеристики. Внутренняя же ценность оценивается с духовной точки зрения. В том, что касается ненасилия, то говорим мы на эту тему весьма обильно, однако думаем о нём куда меньше. Говорить мы просто вынуждены, ибо общепризнано, что ненасилие крайне важно для счастливой и мирной жизни. К сожалению, сознание такого рода людей ограничено рамками практического ненасилия, которое, как мы уже имели возможность убедиться, основывается на принципе полезности. Духовное же ненасилие попросту игнорируется, поскольку мы так и не почувствовали единства и равенства всех душ.

Прекша-медитация² предписывает практикующим её воспринимать душу душой, что также подразумевает воздержание от утилитарного взгляда на жизнь и культивирование способности к её духовному восприятию. Печально, конечно, но на деле все мы поражены привычкой видеть, признавать и знать лишь практический аспект, тогда как духовный полностью игнорируется. Причина этого состоит в том, что истинное значение ненасилия так и осталось непонятым. Важно видеть оба аспекта: и практический, и духовный. Первый из них несёт всю полноту ответственности за все рассылаемые нами проклятия по разным поводам, и именно он перекрывает всякую возможность понимания истинного ненасилия. Когда все отверстия, через которые могло бы проникнуть духовное ненасилие, заперты, и, с другой стороны, отворены все двери и окна для отношений, базирующихся на принципе полезности, есть ли у нас право желать, чтобы насилию был положен конец? Вопрос о том, каким же образом насилие возникло, не должен, поэтому, ставить нас в тупик, ибо семена насилия сделали почти невозможным понимание истинного ненасилия. В нормальных обстоятельствах, если нам случается обнаружить в какой-либо семье или ином сообществе проявления дружеских чувств, мы приходим к мнению, что ненасилие здесь процветает, совершенно не

отдавая себе отчёта в том, что всё, что их связывает, это не столько ненасилие, сколько принцип полезности. Но стоит только этому принципу ослабнуть, как тут же происходит взрыв насилия. Поэтому данный вопрос необходимо рассмотреть со всей серьёзностью.

Я полагаю, что практика медитации представляет собой верный шаг к духовному благополучию. Медитировать – значит видеть себя, что, в свою очередь, подразумевает поиски реальной основы для ненасилия. Однако создаётся впечатление, что смысл медитации мы понимаем неправильно, поскольку в противном случае придавали бы этому вопросу гораздо большее значение, чем формальной учёбе. Современные люди ценят образование по той простой причине, что без него невозможно разбогатеть или найти хорошего партнёра для брака. Поскольку мысль о духовном благе в их уме не возникает, то они даже подумать не могут о том, что за таковое необходимо бороться. Да, если бы мы придавали равное значение обеим!

Поиски основ духовного ненасилия невозможны ни с научных, ни с исторических, ни с генетических позиций. Здесь необходимо исследовать собственную душу с тем, чтобы установить собственную идентичность, собственное истинное Я. Это поможет исследователю раскрыть все те внутренние тенденции, которые порождают насилие, и даст ему возможность выяснить, каким образом их нейтрализовать. Такой анализ внутреннего Я представляет собой неизбежное условие для поисков истинного ненасилия, ибо вопрос насилия и ненасилия, даже в тех случаях, когда таковые связаны с внешними факторами, является по своей сути сугубо внутренним. И весь корень проблемы лежит в человеческих склонностях. По иронии судьбы социологи, экономисты и психологи полагают, что ничто, помимо общей атмосферы и внешних обстоятельств, не ответственно за рост насилия. Утверждается, что наше поведение управляемо обстоятельствами. Метафорически такого рода «понимание» можно представить в виде ситуации, когда корни поставлены на место ветвей и обратно. Вот так нас вынуждают жить в состоянии иллюзии.

Единственный путь разрушить последнюю – это практика медитации. Чем глубже проникаешь внутрь, тем более глубокие истины раскрываются – истины, бросающие вызов научным толкованиям. Не стоит рассматривать имевшие место события как ложные на том лишь основании, что наука не может предложить никакого объяснения таковых. Внутри нас происходит немало таких вещей, объяснения которым у науки нет, но, тем не менее, все они истинны. Лишь взглянув внутрь себя, мы сможем постичь истину и достичь успеха в наших попытках уравновесить практический и духовный

аспекты жизни. Итак, ответ на вопрос о том, каким же образом насилие зародилось в человеке, мы получим лишь тогда, когда сможем успешно интегрировать и сбалансировать практическое и духовное ненасилие.

ПРОИСХОЖДЕНИЕ НЕНАСИЛИЯ.

В случае с любого рода проблемой человек желает найти её корень и не удовлетворяется до тех пор, пока не достигнет успеха. Где же и в чём лежит корень насилия? Генетики скажут, что он сокрыт в генах, унаследованных от предков. Но это значило бы, что человек абсолютно беспомощен в этом отношении, поскольку контролировать свою наследственность он не может. Психологи возводят насилие к одному из основных инстинктов. Учёные, занятые исследованием окружающей среды, винят во всём общую атмосферу и те обстоятельства, которые окружают человека с самого рождения. А некоторые философы приписывают всё карме.

Получается, что мы сталкиваемся с избытком взглядов на данный предмет. Но если сделать паузу и задуматься на мгновение, то обнаружится, что любой из них – частичный, или односторонний, хотя ни один из них нельзя определить как целиком и полностью ложный. Казалось бы, нам следует принять целостный взгляд на суть дела, однако даже он не приведёт к окончательному решению. Здесь требуется более серьёзное размышление. Каждая из вышеприведённых теорий, основываясь на генах, основных инстинктах, окружающей среде или карме, придерживается более или менее детерминистического взгляда на проблему, оставляя человека пессимистичным и беспомощным перед лицом неизбежного. Но ведь теория кармы также говорит и о возможности изменения кармы! Почему бы, в таком случае, не изменить и прочие факторы? Гены, инстинкты, среда – всё можно изменить. Возможность такого рода перемен возжигает в сердце новую надежду. В конце концов, как мы можем измениться, так и насилие можно изменить.

Ключом к таким переменам служит развитие ненасилия. В нас укоренились оба: как насилие, так и ненасилие. Наш ум функционирует двумя способами: один приказывает гневаться, а другой советует хранить терпение и спускать гнев на тормозах. Таким образом, в нём представлены обе тенденции – «подстрекательская» и сдерживающая. Добро и зло одинаково существуют в нас. Реальный вопрос заключается в том, что из этих двух мы будем развивать, что из них разбудим, и что заставим уснуть? Именно здесь медитация и играет важнейшую роль. С её помощью мы можем разбудить ненасилие, а насилие отправить спать. Таким образом, весь вопрос заключается в должном пробуждении. К сожалению, мы отлично осознаём материальные объекты, однако в том, что касается

собственного Я, то здесь тотально несведущи. Медитация помогает нам осознать собственное Я. Она развивает самоосознанность. Когда же расцветёт самоосознанность, проявится и ненасилие.

Ранее мы вели речь о генах, инстинктах, среде и карме. Из этих четырёх среда, или общая атмосфера, оказывает наиболее непосредственное влияние на нас и, следовательно, заслуживает внимания в первую очередь. В этой связи необходимо отметить, что с самого детства человек начинает подвергаться влиянию насилия, преступности и аморализма через такие средства, как радио телевидение, кино и газеты. Так что не ничего удивительного в том, что преступность и насилие пропитали современное общество, если вся атмосфера буквально заряжена ими и ничего или почти ничего не слышно о ненасилии. Чем грязнее преступление, тем жирнее заголовки в газетах. Что может быть лучшим источником для свободы слова? Для изменения сложившейся ситуации требуется радикальная перемена курса. Общую атмосферу необходимо улучшать, минимизируя человеческую предрасположенность к разного рода нежелательным деяниям: сексу, жадности, страху, подозрительности и гневу, ибо все они взращивают насилие.

Однако при осуществлении попыток изменить общий тон средств массовой информации не следует забывать о том, что коренная причина насилия поддаётся устранению лишь через духовность или, иначе говоря, знание своего Я.

Именно в ненасилии и сокрыт тот философский камень, который поможет превратить отбросы в золото. Считается, что гены и инстинкты невозможно изменить, однако карму однозначно можно, поскольку в противном случае не было бы нужды в аскезе и т.п. Итак, необходимость перемен остаётся критически важной. Изменить необходимо как корень, так и ветви. И, как указывалось ранее, самым важным и мощнейшим средством осуществления полной трансформации служит медитация. Лишь она обладает достаточной силой, способной развить ненасилие, самореализацию и чувство единства и равенства всех живых существ.

НЕНАСИЛИЕ И МЕДИТАЦИЯ.

Вообще, всем людям, поскольку они являются социальными существами, импонирует ненасилие, так как именно оно гарантирует мир, который, в свою очередь, служит предпосылкой счастья. Корни насилия глубоки и широки, так что разрушить их будет весьма трудно. И, тем не менее, это возможно. Наилучший путь к этому – медитация. Прежде, чем мы рассмотрим связь между медитацией и ненасилием, необходимо установить коренную причину насилия, а также факторов, снабжающих

последнее необходимой «пищей».

Один из наиболее важных факторов здесь – стресс. В отсутствие стресса проявления насилия невозможны. Человек, свободный от напряжения, акта насилия не совершит. Когда напряжены мускулы, ум и чувства, насилие будет вполне естественным результатом. Что же касается напряжения, то оно, по большей части, представляет собой плод умственного возбуждения. Существуют два вида стресса: один возникает вследствие высокомерия, а другой – вследствие потери, поражения. К первому типу относятся случаи стресса, возникающие на почве гнева и жадности, ко второму – случаи, возникшие на почве разочарования, поражения и бессилия. Но, каким бы ни было их происхождение, все виды напряжения генерируют насилие. Раненое эго навлекает несчастье, и то же относится к гневу и жадности. Подобным же образом, разочарование и поражение так же могут привести к насилию, как, например, в случае с большинством самоубийств. Теперь, на фоне такого напряжения и стресса, полезно будет обсудить вопрос о медитации и ненасилии. Как указывалось ранее, самым сильнодействующим противоядием от стресса всех видов служит медитация. Фактически, главная цель медитации – освобождение человека от стресса. Кайотсарга (забвение нужд тела, неподвижная медитативная поза) и анупрекша (созерцание) составляют два аспекта медитации. Первое быстро устраняет мышечное напряжение, тогда как диргха-шваса-прекша (созерцание дыхания, включающее в себя медленные и полные вдохи и выдохи) полностью удаляет всякое ментальное напряжение. Помимо указанных, существуют ещё несколько родственных техник: индрия самьяма мудра (медитативная поза, развивающая контроль над чувствами), джьоти-кендра-прекша (созерцание шишковидной железы) и экатва-анупрекша (созерцание одиночества)³, которые избавляют от специфических типов напряжения. Главное, что я хочу здесь подчеркнуть, это эффективность медитации как совершенного лекарства против все разновидностей стресса и напряжения.

Другой фактор, имеющий отношение к происхождению насилия, это химический дисбаланс. Так, при нарушении функционирования желез внутренней секреции, люди приобретают склонность к насилию. У каждой эндокринной железы есть определённые функции: то, что делает гипофиз, отлично от работы эпифиза, а то, что делает щитовидная железа, отлично от работы надпочечников. Гармоничное функционирование всех этих органов делает человека уравновешенным, любой же их дисбаланс приводит к дисбалансу и на психологическом уровне. Чайтанья-кендра-

прекша (восприятие психических центров или эндокринной системы) служит эффективным средством устранения такого дисбаланса. Концентрация на джьоти-кендра (эпифизе), даршана-кендра (гипофизе), вишуддхи-кендра (щитовидной железе) и теджас-кендра (области надпочечников)⁴ уравнивает секрецию гормонов соответствующих желез. Такое понимание подтверждается и современной биохимией. Таким образом, если насилие можно приписать гормональному дисбалансу, то медитация оказывается наилучшей терапией обеих.

Третий фактор, ответственный за склонность к насилию, это дисбаланс в нади-тантре (нервной системе). Так, время от времени нам приходится сталкиваться с инцидентами немотивированного насилия. Когда же виновных в такого рода деяниях спрашивают, почему те сделали это, они отвечают, прибегли к насилию без каких-либо видимых причин, кроме получения удовольствия. Этот вид насилия обязан своим происхождением дисбалансу нервной системы, средством же к его исцелению служит самвритти-шваса-прекша (вдыхание через одну ноздрю и выдыхание через другую). Это требует чередующегося дыхания через обе ноздри: сначала вдох через левую и выдох через правую, а затем в обратном порядке и так далее. Хатха-йога учит о существовании двух элементов нервной системы, правый из которых называется «пингала», а левый – «ида». На медицинском языке пингала называется симпатической нервной системой. Практика самвритти-шваса-прекши ведёт к равновесию между обеими системами. Помимо того, внутреннее путешествие (т.е. путешествие сознания от нижней к верхней точке спинномозгового канала) также содействует восстановлению равновесия. Когда же все три части нервной системы – центральная, симпатическая и парасимпатическая начинают функционировать сбалансировано, склонность к насилию исчезает автоматически.

Другой способ подхода к данной проблеме можно выразить в терминах двух видов отношения: позитивного и негативного. Обычно в человеке преобладает последнее. Ненависть, ревность, страх и похоть – всё это симптомы негативного отношения, и все они одновременно служат факторами, содействующими возникновению насилия. Расизм, кастеизм и прочие формы дискриминации порождают насилие именно вследствие наличия в уме такого негативного отношения. Таким образом, позитивное мышление является объективной необходимостью, нейтрализующей склонность ума к взращиванию дурных чувств к другим. Медитация развивает позитивное мышление, подчёркивая важность познания Я.

Самонаблюдение, анитья-анупрекша (созерцание непостоянства) и т.п. служат наилучшими средствами формирования позитивного мышления и искоренения негативных черт, т.е. четвёртого фактора, ответственного за возникновение насилия

Пятый элемент здесь – перенапряжение, ментальное, вокальное и физическое. Вне сомнения, занятость и напряжение весьма важны для жизни, но они должны иметь свои пределы. Современный человек, позабыв о таких границах, стал жертвой перенапряжения. А результат всё тот же – насилие. Природа предписывает баланс между работой и покоем, как ментальным, так и физическим, и между разговором и молчанием. Дисциплинированная жизнь – это избавление от ненужного напряжения тела, речи и ума. Соблюдение молчания в течение хотя бы одного часа в день было бы ценнейшим вкладом в формирование сбалансированной жизни. Подобным же образом, бессмысленная и беспрестанная работа мыслительного аппарата запросто выбивает человека из колеи, поэтому оставление ума в покое хотя бы на час в день может принести неизмеримую пользу. Дисциплина тела, речи и ума – неотъемлемые черты медитации. Практикуя все три, мы сможем весьма существенно обуздать насилие.

Теперь давайте посмотрим на патологию насилия. Совершение акта насилия или же склонность к нему приводит к значительным переменам в нашей физиологии. Мускулы, получая избыточное количество крови, перенапрягаются; надпочечники выбрасывают чрезмерное количество адреналина, который, поступая в кровоток, буквально накачивает организм энергией; печень выбрасывает избыточное количество сахара, что также приводит к ряду физических, психологических и химических реакций. С ростом агрессивности учащается дыхание: если нормальное количество вдохов-выдохов 10-15 в минуту, то в такой ситуации оно возрастает до 30-40. В таком состоянии человек готов к любому насилию. Медитация освобождает от перенапряжения тела и ума, что, в свою очередь, предотвращает проявления насилия. Должное понимание вышеприведённых фактов открывает путь к принятию таких мер, которые могли бы послужить наилучшими средствами сокращения преступности и насилия в обществе. В конечном счёте это может привести к тому, что отпадёт всякая необходимость в поисках решения проблем, связанных с ядерной безопасностью и войнами.

НЕНАСИЛИЕ И ПИЩА.

Воздух и пища представляют собой основные компоненты жизни. Без них не могут существовать не только люди, но и растения. Именно о пище в это

главе и пойдёт речь. На эту тему происходит немало дискуссий, рассматривающих данный вопрос с точки зрения здоровья, различных времён года и, в особенности, сезонов. Некоторые люди идут дальше и говорят об определённых видах пищи, пригодных в различное время суток – утром, днём и вечером. Были даже попытки определить, какие виды пищи благотворно сказываются на проведении аскезы и соблюдении обета безбрачия. В связи со всем этим возникла масса запретов и предписаний. Здесь, однако, мы будем рассматривать пищу исключительно в контексте ненасилия. Итак, существует ли связь между пищей и насилием с одной стороны и пищей и ненасилием с другой? Этот вопрос крайне важен, и для получения ответа на него требуется глубокий анализ предмета.

Пища, потребляемая человеком, производит в его теле, бесчисленные химические вещества. Она участвует в формировании нейротрансмиттеров мозга, через которые тот осуществляет управление телом. Всего к настоящему моменту известно около сорока таких передатчиков, и все они созданы из потребляемой человеком пищи. Кроме того, из пищи создаются многочисленные аминокислоты. Даже мочевая кислота – яд, создаётся из пищи. И то же самое относится и ко многим другим токсичным элементам. Следовательно, важно знать, какой вид пищи что производит. Тот вид, который производит яды, также вызывает и ментальные и эмоциональные проблемы, которые в свою очередь, пробуждают тенденцию к насилию. В древности влиянию различных видов пищи уделялось огромное внимание. Современные диетологи, помимо вышеуказанного, также изучают и эффект отказа от определённых видов пищи. Таковы два аспекта вопроса.

Давайте представим простейший пример: мы встречаемся с крайне раздражительным человеком и хотим выяснить, в чём причина этого. Анализ покажет, что он страдает от недостатка витамина А. Кроме того, содержание сахара должно составлять от 90 до 110 мг на 100 кубических сантиметров объёма тела. Малейший его недостаток приводит к эмоциональным проблемам. Человек становится раздражительным, а в самых крайних случаях может дойти и до убийства. Современной наукой доказано, что раздражительность и тенденция к убийству вызваны недостатком сахара, никотиновой кислоты и ряда витаминов. Недостаток других химических веществ может вызвать депрессию. Подобным же образом, одной из причин страха является недостаток витамина В. В настоящее время ведутся исследования свойств аминокислоты триптофана, из которой вырабатывается серотонин. Было установлено, что адекватное количество серотонина в крови предотвращает возникновение депрессии и страха, а также увеличивает степень переносимости боли.

Сторонники животной пищи считают главным аргументом в пользу употребления мяса и яиц высокое содержание протеина. Однако сейчас хорошо известно, что избыток протеина самые разнообразные ментальные и физические проблемы. Средняя потребность в нём у нормального человека колеблется в пределах от 10 до 15 г в сутки.

Невегетарианцы страдают от чрезмерного потребления протеина. Сверх того, установлено, что протеин животного происхождения не столь полезен, как растительный. К примеру, просьяной протеин полезен для здоровья, тогда как мясной вызывает проблемы. И это не всё: мясоеды для «улучшения» процесса переваривания мяса используют алкоголь и чрезмерные количества соли, что создаёт проблемы с почками, печенью и сердцем. Переедание несёт ответственность за такие распространённые заболевания, как гипертония, сердечные заболевания, язва желудка, рак и почечная недостаточность. Всё, что требуется телу, это сбалансированная диета, в которой представлены не только белки, но и жиры, углеводы и т.д. Сейчас лишь одному из них – белку, почему-то уделяется чрезмерное внимание, а безумная гонка за богатой белком пищей привела людей к мясоедению, в результате чего даже маленьким детям советуют есть яйца, поскольку они, как полагают, являются хорошим источником протеина. Но, как уже отмечалось, чрезмерное употребление протеинов, особенно животных, означает откровенное приглашение болезни. Большинство эмоциональных проблем современного общества можно связать с использованием интоксикантов и невегетарианской пищи. К примеру, эмоциональная неуравновешенность и чрезмерные нагрузки на работе являются основными причинами дегенеративных изменений костного мозга. Половая распущенность и потворство гневу также содействуют тому же самому. И, как уже указывалось, пища – один из факторов, ответственных за эмоциональную неустойчивость.

В целом, пищу можно подразделить на три категории: саттвик (обладающая качеством высочайшей чистоты), раджасик (обладающая качеством страсти) и тамасик (обладающая качеством тьмы, т.е. низшего вида).

Именно на указанных основаниях некоторые виды пищи запрещаются, тогда как другие рекомендуются. Таким образом, в научной дискуссии на тему ненасилия пищу нельзя игнорировать никоим образом. Сочетание здоровой пищи и ненасилия содействует предотвращению накопления в крови ядов. От пищи, поскольку таковая является жизненной необходимостью, отказаться невозможно, однако тех её видов, которые отравляют тело, следует избегать. Здесь уместно напомнить, что в пище представлены как кислые, так и щелочные элементы. Что касается пищи

современного человека, то в ней преобладают первые, и именно эти кислые элементы ведут к накоплению ядов в организме. Таким образом, обуздание ненасилия весьма важно в плане предотвращения накопления таких ядов. В этой связи необходимо сделать две вещи: во-первых, предотвратить накопление ядов, а во-вторых, удалить всё то, что уже было накоплено. Как же сделать это? Здесь мы должны рассмотреть ещё один связанный с пищей вопрос – отказ от неё, или голодание. Приём пищи и воздержание от неё тесно взаимосвязаны, поскольку лучшим путём изгнания ядов из организма является пост. Он важен как с терапевтической, так и с религиозной точки зрения, в частности, в плане поддержания эмоционального здоровья. Махавира призывал людей принимать такие продукты, как молоко, йогурт, масло и сахар в умеренных количествах, поскольку они могут стимулировать возникновение страстей. Именно по этой причине употребление мяса автоматически исключается. Нельзя забывать, что пища принимается для поддержания физического, ментального и эмоционального здоровья одновременно. Если же её начинают принимать лишь ради физического тела, то это уже заблуждение. Далее, если мы обратимся к эмоциональному аспекту здоровья, то это автоматически подразумевает практику ненасилия, ибо таковое может претворяться в жизнь лишь эмоционально здоровыми людьми. Эмоционально больной индивидуум неизбежно будет потакать преступлениям и насилию. Весьма прискорбно то, что современный человек думает в первую очередь о физическом здоровье, и лишь затем – о ментальном (если вообще это имеет место). Эмоциональный аспект игнорируется целиком и полностью. Этот порядок необходимо перевернуть, поставив на первое место эмоциональное здоровье, тогда как ментальное и физическое – после него. Настоящий порядок противоестественен, поскольку эмоции более всего оказывают влияние на жизнь.

Есть три слова: адхи, вьядхи и упадхи. Первое означает ментальное заболевание, второе – физическое, а третье – эмоциональное. Какое же из них лечить в первую очередь? По ошибке обычно начинают с первого, тогда как в действительности следует начинать с эмоционального элемента, состоящего из похоти, гнева, эгоизма, ревности, заблуждения, жадности и прочих пороков. Поскольку эмоции в значительной степени связаны с пищей, в отношении последней требуется крайняя степень разборчивости. Наш настоящий критерий ограничивается удовлетворением вкусового и эстетического чувств. И это всё! Однако практикующий медитацию должен обратить максимум внимания на отбор приемлемой пищи, а именно

саттвической. Для изменения образа жизни необходимо изменить характер питания. Потребляемая пища должна обеспечивать эмоциональное здоровье, поскольку именно последнее служит важнейшей предпосылкой ненасилия. Таким образом, связь между пищей и насилием с одной стороны и пищей и ненасилием с другой следует изучать много более серьёзно.

НЕНАСИЛИЕ И ПОЗЫ ЙОГИ.

Основные факторы, содействующие и препятствующие как насилию, так и ненасилию, уже обсуждались. Насилие и ненасилие или, скорее, их выражение, связаны также и с различными позами тела. Йогические позы, или асаны, связаны с очень древней ветвью знания. Их функция гораздо более широка, чем просто оздоровление тела и накачивание мускул. Их влияние гораздо идёт более глубоко: они тренируют мышцы, регулируют кровяное давление, улучшают общее функционирование организма и снимают аффекты. Таким образом, они могут принести пользу в плане контроля над эмоциями.

Современная цивилизация создала качественно новую ситуацию, в которой нервная система подвергается невероятному стрессу, тогда как мышцы остаются в большей или меньшей степени нетренированными, что, фактически, является диаметральной противоположностью положения, имевшего место в прошлом: большее физическое напряжение и никакого давления на нервную систему. Общий ход современной жизни связан с максимальным физическим комфортом через избегание всякой ручной работы и всё возрастающим нервным напряжением, причём не только в бизнесе и на производстве, но во всех аспектах жизнедеятельности.

Двадцать первое же столетие, благодаря использованию компьютеров и роботов, сулит ещё более отталкивающую перспективу. Авторы этого холодного будущего, кажется, начисто упустили из виду тот факт, что их версия комфорта сделает мускулы неработоспособными и приведёт к нервному напряжению, сводя статус человека до уровня колеса или поршня гигантской машины.

Единственный путь к изменению сложившейся ситуации лежит в сбалансировании физического и умственного труда. Йогические асаны обладают уникальным свойством, позволяющим создать совершенный баланс между телом и умом. Ранее отмечалось, что избыток определённых химических веществ делает человека склонным насилию и преступлениям. Наукой уже доказано, что йогические асаны регулируют их производство и выведение из организма, тем самым эффективно предотвращая преступность и насилие. В том, что касается ментального и

эмоционального здоровья, то здесь весьма красноречивым является тот факт, что мы никак не можем установить должный диагноз болезни и, как результат, найти соответствующий способ лечения. Даже когда люди начинают практиковать йогические асаны, находятся такие, кто делает это исключительно ради улучшения каких-нибудь функций: пищеварительных, дыхательных, циркуляционных и т.п. Ничего дурного, конечно, в этом нет, однако нельзя упускать из виду, что ум требует гораздо большей заботы, а эмоциональная сфера и подавно. Как тело, так и ум регулируются эмоциями, из чего следует, что индивидуум с богатой эмоциональной сферой не может быть истинно здоровым. Общеизвестно, что даже физически крепкие люди теряют нервы, превращаясь в безумцев в полном смысле этого слова, стоит только сообщить об инциденте, случившемся с кем-то из их близких. Эмоциональная неустойчивость лишает физическую силу дееспособности. Таким образом, вопрос опять возвращается к поискам способов обретения эмоциональной силы.

В этой связи вспоминается весьма поучительный случай. Единственный сын одного богатого промышленника выходил из дома и прямо там, на глазах у отца, был сбит насмерть быстро несущейся машиной. Дело было направлено в суд. Не составляло большого труда доказать, что именно превышение скорости стало причиной гибели юноши, однако его отец, понимая, что сына всё равно не вернуть к жизни, тогда как семью водителя в том случае, если его приговорят к высшей мере, ожидает плачевное будущее, заявил перед судом, что его сын погиб по собственной ошибке, водитель же никакой ответственности за случившееся не несёт. Могло бы такое сострадание проснуться в этом человеке, если бы он не был эмоционально уравновешенным? Такое равновесие возможно лишь при условии сбалансированного функционирования желез внутренней секреции. Йогические асаны помогают нам контролировать этот процесс. В настоящее время известно, что именно надпочечники порождают чрезмерное возбуждение, нетерпение и прочие подобные негативные явления, внешне выражающиеся в форме гнева, насилия и преступлений. Таким образом, контроль над работой надпочечников даст нам возможность избавиться от них. Существует даже поза, известная как шасанангасана, которая позволяет контролировать надпочечники. Итак, подлинные причины насилия лежат не вне нас: общеизвестно, что даже войны начинаются с человеческих умов. Таким образом, и решение проблемы насилия следует искать в уме. В мозге имеется один отдел, управляющий эмоциональной сферой: это гипоталамус, и находится он в промежуточном мозге. Вот где-то между ним, эпифизом, гипофизом и

надпочечниками и лежит секрет всех видов насилия. Если нарушить цикл в любой его точке, то тенденция к насилию отступит. Именно это и случилось с императором Ашокой. Этот человек, несущий ответственность за убийство многих тысяч людей в войне с государством Калинга, превратился в апостола мира и ненасилия. Я не хочу, чтобы меня неправильно поняли в этом пункте: причин обращения от насилия к ненасилию может быть множество, а не только йогические асаны.

Последние, однако, играют важную роль в этом деле и могут послужить мощными средствами желаемой трансформации.

В мои планы не входит давать здесь подробное объяснение различных асан и их соответствующей пользы. Я просто привёл пример, чтобы доказать их эффективность. В том же самом контексте я мог бы упомянуть, скажем, сарвангасану, поскольку такая также даёт возможность контролировать и уравнивать работу щитовидной железы. Важный момент, который следует отметить, состоит в том, что йогические асаны приводят в норму работу нервной и эндокринной систем и выработку аминокислот и, сверх того, наряду с голоданием могут послужить средствами удаления из организма токсических и прочих чужеродных веществ. В этом и заключается причина того, что асаны входят в практику прекша-медитации.

РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ, СВОБОДНОЙ ОТ НАСИЛИЯ.

Несколько лет назад, когда мы проводили трёхнедельный курс прекша-медитации в Полицейской академии Раджастхана, у нас была возможность понаблюдать за тем, как курсанты по несколько часов в день занимаются тяжёлыми физическими упражнениями. То же самое относится и к военным. Таким образом, предпринимаются согласованные усилия по обучению людей применению оружия, т.е. насилия, с тем, чтобы ответить на возможное насилие. Армию любой страны учат использовать новейшие и всё более и более разрушительные виды вооружений. Системы вооружений непрерывно модернизируются, создаются технологии «умного оружия». Мало того, некоторые государства организуют обучение террористов. Таким образом, на службу насилию направляется невероятное количество энергии.

Не парадоксально ли то, что, говоря о мире и ненасилии, мы тем временем готовимся к войне и насилию? Такое расхождение между заявлениями и практикой в равной мере трагично и комично. Фактически, если бы боль и страдание не распространились по миру столь широко, люди, скорее всего, и не помышляли бы о ненасилии. Хиросима и Нагасаки заставили их подумать о тех ужасающих последствиях, к которым может привести насилие. Беспрецедентное разрушение и человеческая трагедия заставили

думать даже тех, кто верил в насилие. Легенды говорят о таких вещах, как потоп, судный день или пралайя, но ведь это и было их реальным, хотя и неполным, осуществлением. Поэтому люди и начали говорить о мире и разоружении. Были организованы новые движения с целью достижения этой похвальной цели, но одновременно нации продолжали производить всё более разрушительные виды вооружений, и вскоре на горизонте возникла перспектива звёздных войн. Мы обычно думаем, что две противоположности не могут сосуществовать, но в данном случае приходится наблюдать настоящий спектакль, в котором нации безумно готовятся к войне, одновременно думая о ненасилии!

В таких обстоятельствах люди, искренне верящие в ненасилие, должны спросить себя, будут ли они просто говорить о ненасилии и проповедовать его, либо предпримут серьёзные шаги в данном направлении. Вполне очевидно, что реальных дел немного. Множество трибун, с которых проповедуется ненасилие, не приносят пользы. В этой связи вспоминается история о крестьянине, который, придя к монаху, пожаловался, что в течение последних десяти дней он выкапывал у себя в поле по яме в день, но так и не нашёл ни капли воды. Монах же ответил, что если бы он не копал яму за ямой, а сосредоточил всё внимание на одной, то получил бы массу воды. Урок очевиден: строительство всё новых и новых трибун и бегание от одной трибуны к другой пользы не принесут. Что реально необходимо, так это укрепление и углубление личной веры в ненасилие. Пора понять, что насилие не в состоянии решить ни одной проблемы. Те же, кто полагает, что в состоянии, и одновременно рассуждает о ненасилии, просто надевают маску. Но почему люди не верят в ненасилие? Почему им недостаёт веры в его окончательную победу? Почему тез, кто искренне верит в ненасилие, ничтожно мало? Ясно, что ответ на это заключается в отсутствии какого-либо обучения ненасилию. Без адекватной тренировки ума вера невозможна. Принимая во внимание тот факт, что человеку приходится сталкиваться с насилием и учиться этому с самого детства, такая тренировка просто необходима.

Насколько же отравлена общественная атмосфера в наше время! Публика в массе своей уверена, что если не прибегнуть к насилию, то её голос не будет услышан, а на протесты власти не обратят никакого внимания. Ну а власти, со своей стороны, часто находят невозможным управлять массами иначе как с применением силы. В любом случае насилие считается абсолютно неизбежным для получения желаемого результата. Сверх того, общая ситуация в больших городах ухудшилась до такой степени, что их население вообще не может чувствовать себя в безопасности. Страх и

отсутствие безопасности порождают ещё большее насилие. Единственный путь к остановке этой всё возрастающей тенденции к насилию и преступлениям – соответствующее обучение практике ненасилия. Если в обществе найдётся хотя бы один должным образом обученный ненасилию человек на сотню профессиональных солдат, появится возможность осуществить новое чудо и построить новый социальный порядок.

Тренировка представляет собой неизбежное условие развития личности, свободной от насилия. Мы вынуждены признать тот факт, что настоящее время вся власть над жизнью принадлежит дурным теориям, тогда как позитивные идеи отброшены. Насилие, грабежи, эксплуатация – всё это относится к первой категории, следовательно, то обучение, о котором идёт речь, должно быть нацелено на их замену позитивными идеями. Позвольте мне предложить вам здесь всего лишь один способ. Сядьте в позиции кайотсарга (полное расслабление тела) и попробуйте освободить ум от всех мыслей. Это подразумевает отсутствие как воспоминаний, так и воображения, поскольку как прошлое, так и будущее служат оковами ума. Достижение такого ясного и безмятежного состояния ума представляет собой искусство, которому приходится учиться через длительную и постоянную практику. В конечном счёте это ведёт к очищению ума. После того, как вы пробьёте в таком состоянии минут пять-десять, необходимо сделать целенаправленное усилие по анализу ума на предмет наличия в нём негативных черт. На это отводится то же самое время – минут пять-десять. Затем начните вводить в своё сознание позитивные идеи, вспоминая и повторяя их в течение того же времени. В целом такая тренировка в ненасилии должна занять минут сорок. Таков будет первый урок по развитию личности, свободной от насилия. Без подобного рода тренировки никакие проповеди не достигнут желаемого результата. Любые дискуссии на тему ненасилия без одновременной программы обучения этому предмету бессмысленны.

Человеческая личность имеет два лица – внешнее и внутреннее. Первое связано с физическим обликом, второе – с внутренними качествами. Не далее как вчера мне попала статья, сильно заинтересовавшая меня. Речь в ней шла о доминирующем положении Японии в современной экономике. Анализируя причины этого, автор подчёркивал внимание японцев к качеству. Японцы всех чинов и званий круглый год вынуждены обучаться способам высочайшей степени контроля качества. Так что нет ничего удивительного в том, что японские товары пользуются высочайшим уважением даже в развитых западных странах. Но ведь такой пример можно распространить и на сферу человеческого поведения. Мы когда-

нибудь думали о качестве контроля в области ненасилия. Будучи монахом, я постоянно спрашиваю, экзаменуем ли мы нашу веру в ненасилие самым жёстким способом. Как огонь очищает золото, опыт в и эксперименты с ненасилием очищают его качество. Лишь на базе глубокой и сурой тренировки в человеке может зародиться твёрдая вера в ненасилие. Сегодня как никогда ранее общество нуждается в развитии индивидуумов, свободных о насилия. Прекша-медитация представляет собой эффективный метод достижения данной цели.

НЕНАСИЛИЕ И БЕССТРАШИЕ.

Человек жаждет жить и боится смерти: этому факту обязаны своим существованием большинство проблем. Вообще, страх смерти можно было бы счесть основной формой страха, но на практике оказывается, что первейшая и основная его форма – это ожидание поражения или, более узко, страх потери того, что в заблуждении считается своим (заблуждение «Это – моё»). Страх потери того, к чему человек привязан (семьи, к примеру) даёт рождение страху смерти, следовательно, первый является основной формой страха. Другими словами, люди боятся не смерти как таковой, но того, что в результате последней будут потеряны все те вещи и люди, к которым мы привязаны. В частности, человек привязан к телу и боится потерять его. От такого рода заблуждения можно избавиться с помощью практики кайотсарги (полного расслабления тела и забвения его нужд), поскольку таковая ведёт к ослаблению, а затем и полному освобождению от власти физического тела над умом без принятия смерти. И, тем не менее, кайотсарга представляет собой нечто подобное смерти, т.е. состояние, в котором все мысли, чувства и желания исчезают, и тело пребывает в полном покое. Встречая смерть, человек более не страшится её. Таким образом, через кайотсаргу мы можем одолеть страх смерти, избавившись тем самым от напряжения и сопутствующего гнетущего чувства. Здесь необходимо напомнить, что страх обитает внутри, а не вовне. Внешний страх – простая фикция. Если мы добьёмся успеха в культивировании бесстрашия, то никакие инциденты, никакие внешние обстоятельства не смогут вселить в нас страх.

В жизни махатмы Ганди имел место один поучительный случай. Как-то, во время одного из своих походов по сельской местности, он столкнулся с процессией певших, танцевавших и бивших в барабаны людей, которые вели в местный храм козу для принесения в жертву богине. Гандиджи, выйдя в голову процессии, сел на дорогу, преграждая им путь. Люди попросили его убраться, но он ответил им, что если они склонны принести в жертву козу, то могут с равным успехом принести и его, козу же оставить

в покое. Богиня, вне всякого сомнения, предпочла бы человеческое жертвоприношение! Эти люди, устыдившись, отказались от практики жертвоприношений. Если бы Гандиджи боялся смерти, то никогда бы не сделал так, даже в самых ужасных обстоятельствах. Этот факт показывает, что ничто во внешнем мире не может утратить тех, кто преуспел в деле формирования нового сознания, свободного от страха. С другой стороны, если ум подвластен этому чувству, то тысячи страхов атакуют его, даже если и нет никакой реальной причины к тому. Чтобы победить страх, нужно вначале победить привязанность к вещам и людям, заблуждение «Это – моё».

Говоря о ненасилии, следует сразу указать, что здесь не нужно охотиться за привидениями: мы должны помнить, что из трёх вещей: насилия, страха и ложной привязанности именно за последнее необходимо браться в первую очередь. Заблуждение привязанности – вот причина страха, который, в свою очередь, ведёт к насилию. Если бы его не существовало, то не возникло бы никакой нужды в оружии. Страх перед врагом ведёт к бесконечной гонке по созданию всё более и более изощрённых систем вооружения, вместе с чем возрастает и степень возможного насилия. Сейчас весь мир дрожит от страха: народы боятся друг друга, и то же самое относится к различным слоям общества. Ненасилие не сможет утвердиться в обществе до тех пор, пока люди не станут бесстрашными, а бесстрашие будет возможно лишь тогда, когда они научатся освобождаться от заблуждения привязанности.

В настоящее время в мире найдётся немного людей, заинтересованных в построении ненасильственного общества. Ведь для того, чтобы реализовать это, необходимо вначале решить две проблемы: это централизация власти и концентрация богатства в нескольких руках. До тех пор пока эта пара зол продолжает существовать, рассуждать о возможности построения ненасильственного общества бессмысленно. Поэтому первое, что следует сделать, это найти способ децентрализации и распределения богатства и власти в обществе. Тенденция к цеплянию за власть и нежелание делиться богатством должны быть изменены. Это просто означает принятие истины и отказ от лжи. Однако одной лишь проповедью результата здесь не достичь, так что её претворение в жизнь имеет решающее значение. Каждый должен начать осуществлять добродетель в собственной жизни. Первым шагом будет кайотсарга, поскольку это – основа прекша-медитации. До тех пор, пока человек не в состоянии стабилизировать и расслабить тело, напряжение в нём сохранится, а ненасилие не может пустить корни в уме и теле, полных напряжения. Даже маленький

эксперимент по практике кайотсарги в течение двадцати минут в день даст нам возможность изгнать страх и насилие из ума. Затем нам следует предпринять следующий шаг: попробовать практиковать ненасилие в рамках своей семьи. Если это окажется успешным, то можно предпринять следующий шаг и распространить ненасилие и на окружение. Затем оно сможет охватить нацию и, наконец, весь мир. Нет пользы от напыщенных речей о мире во всём мире или человеческом братстве, если мы так и не научились применять концепции мира и братства в собственной семье, окружении и нации. Лишь скромное начинание ведёт к великим результатам.

В завершение я хочу сказать, что всё, что мы хотим, это построение здорового, ненасильственного общества, в котором будут господствовать мир и бесстрашие, и где каждый индивидуум будет иметь равные возможности и права, однако такой результат возможен лишь в том случае, если мы научимся ограничивать и контролировать эгоизм и привязанность. Сделать это можно с помощью практики прекша-медитации.

Примечания переводчика.

Notes

[← 1]

Inter-relatedness. Лучшего варианта перевода не найдено.

[← 2]

Подробнее об этом виде медитации см. Ачарья Махапраджня, Прекша-дхьяна, в моём переводе.

[← 3]

Подробнее обо всех упоминаемых здесь видах медитации см. там же. Также рекомендую ознакомиться с посвящённой джайнской медитации трилогией Шри Читрабхану («Осознай, кто ты есть: динамика джайнской медитации», «Психология просветления: медитация на семь энергетических центров», «12 граней реальности: джайнский путь к свободе») в моём переводе.

[← 4]

См. там же.